

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan trimester III

1. Pengertian kehamilan

Kehamilan merupakan suatu proses yang diawali dengan kontrasepsi dan diakhiri dengan lahirnya janin. Masa kehamilan yang normal adalah 280 hari (9 bulan 7 hari, atau 40 minggu) terhitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan terjadi ketika seorang perempuan melakukan hubungan seksual pada masa ovulasi atau masa subur. Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi sejak pembuahan sampai dengan kelahiran, diawali dengan pembuahan sel telur yang dibuahi oleh sperma, yang kemudian tertanam pada dinding rahim dan menjadi janin. Kehamilan berlangsung selama 40 minggu, dan dibagi menjadi tiga trimester dengan ciri-ciri khusus perkembangan janin yang spesifik:

- a) Trimester pertama (0-13 minggu): Struktur tubuh dan sistem organ bayi berkembang. Inilah saat dimana sebagian besar keguguran dan cacat lahir terjadi.
- b) Trimester kedua (14-26 minggu): Tubuh bayi terus berkembang dan ibu dapat merasakan gerakan pertama bayinya
- c) Trimester ketiga (27-40 minggu): Bayi sudah berkembang seutuhnya (Marbun et al., 2023).

2. Perubahan pada kehamilan

Menurut (Astuti, dkk., 2017) selama kehamilan ibu mengalami perubahan anatomi dan fisiologis hampir pada seluruh sistem organ ibu, serta perubahan psikologis. Dalam masa kehamilan, tubuh fisik ibu hamil secara otomatis

melakukan penyesuaian agar fungsi organ tetap normal, menunjang kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta janin dalam kandungan. Perubahan fisik dan psikologis selama ibu hamil antara lain :

a. Perubahan fisik

1) Trimester I

a) Pembesaran pada payudara

Payudara akan membesar dan mengencang, karena terjadi peningkatan hormon kehamilan yang menimbulkan pelebaran pembuluh darah dan untuk mempersiapkan pemberian nutrisi pada jaringan payudara sebagai persiapan menyusui.

b) Sering buang air kecil

Keinginan sering buang air kecil pada awal kehamilan ini dikarenakan rahim yang membesar dan menekan kandung kencing. Keadaan ini akan menghilang pada trimester II dan akan muncul kembali pada akhir kehamilan, karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin.

c) Konstipasi

Konstipasi ini juga sering terjadi pada awal kehamilan. Hal ini disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan otot menjadi rileks dan fungsi usus melambat. Keuntungan dari situasi ini adalah penyerapan nutrisi yang lebih baik selama kehamilan.

d) *Morning sickness*, mual dan muntah

Hampir 50% ibu hamil merasakan mual yang biasanya dimulai pada trimester pertama. Mual dan muntah saat awal kehamilan dinamakan dengan istilah *morning sickness*, namun sebenarnya mual muntah ini dapat terjadi setiap saat.

e) Merasa lelah

Hal ini terjadi karena tubuh bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan. Juga peningkatan hormonal yang dapat mempengaruhi pola tidur.

f) Sakit kepala

Sakit kepala yang lebih sering dialami oleh pada ibu hamil pada awal kehamilan karena adanya peningkatan tuntutan darah ke tubuh sehingga ketika akan mengubah posisi dari duduk /tidur ke posisi yang lain (berdiri) tiba-tiba, sistem sirkulasi darah merasa sulit beradaptasi. Sakit kepala / pusing yang lebih sering daripada biasanya dapat disebabkan oleh faktor fisik maupun emosional. Pola makan yang berubah, perasaan tegang dan depresi juga dapat menyebabkan sakit kepala.

g) Kram perut

Kram perut saat trimester awal kehamilan seperti kram saat menstruasi di bagian perut bawah atau rasa sakit seperti ditusuk yang timbul hanya beberapa menit dan tidak menetap adalah normal. Hal ini sering terjadi karena adanya perubahan hormonal dan juga karena adanya pertumbuhan dan pembesaran dari rahim dimana otot dan ligamen merenggang untuk menyokong rahim.

h) Meludah

Rasa ingin meludah terus-menerus yang sering terjadi pada ibu hamil dianggap wajar karena merupakan gejala mual di pagi hari.

i) Peningkatan berat badan

Pada akhir trimester pertama, ibu hamil kesulitan mengancingkan celana dan mengancingkan rok. Hal ini bukan karena kenaikan berat badan yang cepat, melainkan karena rahim sedang berkembang dan membutuhkan ruang. Ini semua karena pengaruh hormon estrogen yang memperbesar rahim, dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh menahan air.

2) Trimester II

a) Perut semakin membesar

Setelah usia kehamilan 12 minggu, rahim akan membesar dan melewati rongga panggul. Pembesaran rahim akan tumbuh sekitar 1 cm setiap minggu. Pada kehamilan 20 minggu, bagian teratas rahim sejajar dengan pusar (*umbilicus*). Setiap individu akan berbeda-beda tapi pada kebanyakan wanita, perutnya akan mulai membesar pada kehamilan 16 minggu.

b) Sendawa dan buang angin

Sendawa dan buang angin akan sering terjadi pada ibu hamil hal ini sudah biasa dan normal karena akibat adanya perenggangan usus selama kehamilan. Akibat dari hal tersebut perut ibu hamil akan terasa kembung dan tidak nyaman.

c) Pelupa

Beberapa ibu hamil akan menjadi sedikit pelupa selama kehamilannya. Ada beberapa teori mengenai hal ini. Salah satunya adalah tubuh ibu hamil yang terus

bekerja lembur untuk tumbuh kembang bayinya sehingga berujung pada hambatan mental.

d) Rasa panas di perut

Rasa panas di perut adalah keluhan yang paling sering terjadi selama kehamilan, karena meningkatnya tekanan akibat rahim yang membesar dan juga pengaruh hormonal yang menyebabkan rileksasi otot saluran cerna sehingga mendorong asam lambung ke arah atas.

e) Pertumbuhan rambut dan kuku

Perubahan hormonal juga menyebabkan kuku bertumbuh lebih cepat dan rambut tumbuh lebih banyak dan kadang di tempat yang tidak diinginkan, seperti di wajah atau di perut. Tapi, tidak perlu khawatir dengan rambut yang tumbuh tak semestinya ini, karena akan hilang setelah bayi lahir.

f) Sakit perut bagian bawah

Pada kehamilan 18-24 minggu, ibu hamil akan merasa nyeri di perut bagian bawah seperti ditusuk atau tertarik ke satu atau dua sisi. Hal ini karena perenggangan ligamentum dan otot untuk menahan rahim yang semakin membesar. Nyeri ini hanya akan terjadi beberapa menit dan bersifat tidak menetap.

g) Pusing

Pusing menjadi keluhan yang sering terjadi selama kehamilan trimester kedua, karena ketika rahim membesar akan menekan pembuluh darah besar sehingga menyebabkan tekanan darah menurun.

h) Hidung dan gusi berdarah

Hal ini juga terjadi karena peningkatan aliran darah selama masa kehamilan. Kadang juga mengalami sumbatan di hidung. Ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal.

i) Perubahan kulit

Ibu hamil akan mengalami perubahan pada kulit. Perubahan tersebut bisa berbentuk garis kecoklatan yang dimulai dari pusar (umbilicus) sampai ke tulang pubis yang disebut *linea nigra*. Sedangkan kecoklatan pada wajah disebut chloasma atau topeng kehamilan.

j) Payudara

Payudara ibu hamil selama kehamilan akan semakin membesar dan akan mengeluarkan cairan yang kekuningan yang disebut kolostrum. Puting dan sekitarnya akan semakin berwarna gelap dan besar. Bintik- bintik kecil akan timbul disekitar puting, dan itu adalah kelenjar kulit.

k) Kram pada kaki

Kram otot pada kaki timbul karena sirkulasi darah yang lebih lambat saat kehamilan. Hal ini dapat diatasi dengan menaikkan kaki ke atas dan minum kalsium yang cukup. Jika terkena kram kaki ketika duduk atau saat tidur, cobalah menggerak-gerakkan jari-jari kaki ke arah atas.

l) Sedikit pembengkakan

Pembengkakan adalah kondisi normal pada kehamilan, hampir 40% wanita hamil mengalaminya. Hal ini dikarenakan oleh perubahan hormon yang menyebabkan tubuh menahan cairan. Pada trimester kedua akan tampak sedikit pembengkakan pada wajah dan terutama terlihat pada kaki bagian bawah serta

pergelangan kaki. Pembengkakan akan terlihat lebih jelas pada saat sedang dalam posisi duduk atau berdiri yang terlalu lama.

3) Trimester III

a) Sakit bagian tubuh belakang

Sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan ke arah tulang belakang.

b) Payudara

Keluarnya cairan dari payudara, yaitu colostrum, merupakan makanan bayi pertama yang kaya akan protein. Biasanya, pada trimester ini, ibu hamil akan merasakan hal itu, yakni keluarnya colostrum.

c) Konstipasi

Pada trimester ini sering terjadi konstipasi karena tekanan rahim yang membesar ke arah usus selain perubahan hormon progesteron.

d) Pernafasan

Karena adanya perubahan hormonal yang memengaruhi aliran darah ke paru-paru, pada kehamilan 33-36 minggu, banyak ibu hamil akan merasa susah bernapas. Ini juga didukung oleh adanya tekanan rahim yang membesar yang berada di bawah diafragma (yang membatasi perut dan dada). Setelah kepala bayi turun kerongga panggul ini biasanya 2-3 minggu sebelum persalinan pada ibu yang baru pertama kali hamil akan merasakan lega dan bernapas lebih mudah, dan rasa panas diperut biasanya juga ikut hilang, karena berkurangnya tekanan bagian tubuh bayi dibawah diafragma tulang iga ibu.

e) Sering kencing

Keinginan sering kencing disebabkan oleh pembesaran rahim ketika kepala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandung kencing ibu hamil.

f) Masalah tidur

Masalah tidur pada ibu hamil dikarenakan setelah perut besar, bayi akan sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak.

g) Varises

Varises adalah penyakit dimana pembuluh darah vena di panggul dan kaki tertekan akibat peningkatan volume darah selama kehamilan sehingga menyebabkan pembuluh darah vena menonjol dan bisa juga terjadi di area vulva vagina. Pada akhir kehamilan, kepala bayi memberi tekanan pada pembuluh darah di daerah panggul, sehingga memperburuk varises. Varises juga dipengaruhi faktor genetik.

h) Kontraksi perut

Braxton-hicks yang sering dikenal dengan kontraksi palsu adalah nyeri perut ringan tidak teratur yang berangsur-angsur hilang saat ibu hamil duduk atau beristirahat.

i) Pembengkakan pada perut dan pertumbuhan bayi pada masa kehamilan dapat meningkatkan tekanan pada kaki dan pergelangan kaki ibu hamil, kadang-kadang menyebabkan pembengkakan pada tangan. Hal ini disebut edema dan disebabkan oleh perubahan hormonal yang menyebabkan retensi cairan.

j) Kram pada kaki

Kram kaki ini bisa disebabkan oleh berkurangnya aliran darah atau kekurangan kalsium.

k) Cairan vagina

Meningkatnya cairan vagina selama kehamilan adalah suatu hal normal. Pada saat awal kehamilan, cairan ini biasanya agak kental, sedangkan pada saat mendekati proses persalinan cairan tersebut akan lebih cair.

b. Perubahan Psikologis

Perubahan psikologi terlihat berkaitan dengan perubahan biologis yang mempengaruhi setiap kehamilan. Adaptasi psikologi kehamilan trimester I pada saat ini sebagai calon ibu berupaya untuk dapat menerima kehamilannya, selain itu karena peningkatan hormon estrogen dan progesterone pada tubuh ibu hamil, menyebabkan perubahan fisik oleh karena itu banyak ibu hamil merasakan kekecewaan, penolakan, kecemasan, dan kesedihan. Pada trimester II, ibu seringkali merasa sehat dan dikatakan mengalami peningkatan kesehatan. Pasalnya, ibu hamil berangsur-angsur menjadi lebih nyaman dan tidak lagi merasakan gejala kehamilan. Pada trimester ke III sering disebut masa tunggu atau periode penantian. Trimester ketiga merupakan masa persiapan persalinan. Seorang ibu yang tidak tahu kapan dia akan melahirkan mulai khawatir tentang kehidupannya dan bayinya, dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan citra tubuh yaitu merasa dirinya aneh dan jelek, ibu membutuhkan dukungan dari suami, keluarga dan bidan (Febriati & Zakiyah, 2022).

Memasuki trimester III ibu hamil dapat memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi karena ibu belum mengetahui mengenai cara menghadapi, mengatasi serta menenangkan diri dari kecemasan pada saat persalinan. Upaya untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dengan latihan fisik yang terbukti bisa menurunkan rasa cemas selama kehamilan, salah satu bentuk

latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah prenatal yoga atau yoga untuk ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang ditujukan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan tubuh selama hamil dan menurunkan kecemasan yang dialami (Ismail et al., 2019).

B. Prenatal yoga

1. Pengertian prenatal yoga

Kata "yoga" pertama kali muncul dalam kitab weda. Dalam kitab tersebut dituliskan yoga berasal dari kata "jul" atau kata dalam bahasa inggris berarti "*to yoke*" yang dapat diartikan menyatukan. Yoga lahir di India yang pada saat pertama, hanya ada kelompok kecil yang mempelajari yoga di India. Yoga tidak hanya sekedar gerakan, atau bahkan melipat-lipat tubuh saja, akan tetapi yoga merupakan filosofi pola pikir sehari-hari kita, disertai dengan keseluruhan keinginan, rasa kecemasan, takut juga kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Yoga adalah cara untuk menjelaskan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita yang sebenarnya, kita akan mulai mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita, dan yoga adalah belajar tentang *mindfulness*, bahwa setiap gerak yang dipraktikkan bukan hanya ingin "*show off*" akan tetapi gerakan yang penuh dengan kesadaran serta kelembutan kasih sayang (Bingan, 2019).

Aliran yoga yang paling banyak dipraktikkan saat ini ialah Hatha Yoga. Hatha yoga berfokus pada teknik asana (postur), pranayama (olah nafas), bandha (kuncian) mudra (gesture) serta relaksasi yang mendalam. Berbagai macam gerakan yang disertai cara bernafas yang benar dipercaya dapat meningkatkan kekuatan dan kelenturan, meredakan ketegangan serta memberikan energi baru bagi tubuh.

Praktik Hatha Yoga bagi ibu hamil secara umum tidak jauh berbeda dengan praktik yoga bagi orang dewasa lainnya. Pada dasarnya prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya. Berlatih prenatal yoga secara sistematis akan melatih otot-otot tubuh, membuatnya lebih kuat dan elastis (Bara, 2020).

Prenatal yoga yang dikenal juga dengan yoga kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang dikembangkan dengan baik untuk kondisi ibu hamil dengan gerakan asana yang lebih pelan dan lembut. Gerakan prenatal yoga ini diharapkan dapat membantu ibu hamil terhindar dari cedera serta memberikan rasa nyaman dan aman bagi ibu hamil (Apsari et al., 2021). Prenatal yoga merupakan latihan khusus ibu hamil yang bertujuan untuk meningkatkan kelenturan dan mengurangi kecemasan selama hamil. Prenatal yoga adalah pelayanan komplementer yang bersifat promotif bagi ibu hamil yang dapat membantu memperoleh kepercayaan diri dan kesadaran tubuh selama kehamilan melalui latihan fisik, pernafasan, spiritual dan etika untuk memasuki keadaan meditasi (Aprillia, 2020).

Yoga kehamilan, sering disebut dengan nama prenatal yoga merupakan suatu variasi dari yoga klasik untuk kondisi ibu hamil yang menampilkan gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. Hal ini sangat penting terutama ketika ibu hamil melakukan latihan yoga prenatal untuk menghindari cedera, dan gerakan prenatal yoga yang lembut ini dapat memberikan kenyamanan dan kelegaan pada ibu hamil (Apsari et al., 2021).

2. Prinsip- prinsip prenatal yoga

Menurut (Suananda, 2018) prinsip utama dalam melakukan prenatal yoga yaitu :

- a. Dilarang menekan area perut
 - 1) Tidak melakukan latihan otot perut
 - 2) Hindari posisi tengkurap
- b. Dilarang meregangkan area perut berlebihan
 - 1) Tidak melakukan gerakan melenting ke belakang atau *backbend* berlebihan
- c. Dilarang memutar area perut
 - 1) Tidak melakukan gerakan memutar atau *twisting* berlebihan
- d. Tidak melakukan peregangan berlebihan

Tubuh wanita yang sedang hamil akan memproduksi hormon relaxin yang bertujuan membuat sendi-sendi lebih longgar sebagai persiapan proses jalan lahir bayi, Sebagai efeknya tubuh wanita hamil akan lebih lentur. Berhat-hatilah dalam melakukan Gerakan peregangan agar tidak cedera.

- e. Tidak inversi berlebihan

Saat hamil, jumlah darah dan air di dalam tubuh meningkat sehingga memberi beban yang lebih pada jantung. Gerakan inversi akan memberi beban jauh lebih banyak lagi pada jantung dan sering menimbulkan keluhan sesak napas.

- f. Hindari menahan suatu pose dalam waktu lama

Menahan suatu pose, terutama berdiri, patut dihindari karena peredaran darah dapat menumpuk pada kaki, menyebabkan kaki bengkak, dan meningkatkan denyut jantung.

g. Hindari posisi telentang

Di dekat tulang belakang kanan terdapat vena cava inferior, yang mengembalikan darah dari tubuh bagian bawah ke jantung. Tidur telentang memberi tekanan pada pembuluh darah tersebut, sehingga mengurangi sirkulasi darah dan menyebabkan keluhan tekanan darah rendah. Hindari posisi ini setelah trimester kedua. Berbaring miring ke kiri untuk menghindari tekanan pada vena cava inferior.

h. Berhati-hati dalam perpindahan posisi

Perpindahan posisi secara tiba-tiba sering menimbulkan rasa pusing pada ibu hamil, terutama dari posisi duduk ke posisi berdiri. Berilah waktu beberapa saat sebelum memulai gerakan berikutnya.

Menurut (Pratignyo, 2014). prinsip-prinsip prenatal yoga yaitu:

a. Napas dengan penuh kesadaran

Pernapasan yang dalam dan teratur memiliki efek menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang tepat, ibu hamil bisa lebih dapat mengontrol pikiran dan tubuhnya.

b. Gerakan yang lembut dan perlahan

Gerakan yang lembut dan mengalir dapat membuat tubuh ibu lebih luwes sekaligus kuat. Gerakan prenatal yoga akan fokus pada otot-otot dasar panggul, otot panggul, pinggul, paha dan punggung.

c. Relaksasi dan meditasi

Proses relaksasi dan meditasi ini membantu menjaga keadaan relaksasi total pada seluruh tubuh dan pikiran ibu.

d. Ibu dan bayi

Prenatal yoga dapat meluangkan waktu spesial dan meningkatkan bonding antar ibu dan calon bayi. Apabila ibu bahagia dan relaks bayi pun akan dapat merasakan hal yang sama seperti yang dirasakan oleh ibu.

3. Manfaat prenatal yoga

Prenatal yoga memiliki manfaat meredakan dan menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Jika ibu hamil rajin melakukan latihan prenatal yoga, maka ibu akan menemukan gerakan- gerakan yang dapat mengurangi ketidaknyamanan yang sering dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil trimester III, seperti nyeri pinggul sampai pinggang, kram kaki, *heart burn*, konstipasi atau sembelit, nyeri badan serta bengkak. Dengan rutin melaksanakan prenatal yoga dapat memberikan manfaat untuk persiapan diri ibu hamil dengan lebih baik untuk menuju persalinan. Prenatal yoga memiliki manfaat untuk menjaga pikiran Anda tetap tenang, penuh kasih sayang, rileks dan selaras, serta dapat menambah kepercayaan diri ibu saat hamil. Fokus pada teknik pernapasan dan kesadaran tubuh. Hal ini akan mengurangi kecemasan dalam beradaptasi dengan situasi baru, membuat otot dasar panggul menjadi lebih kuat dan elastis, serta lebih mempersiapkan dalam proses persalinan. (Aprillia, 2020).

Menurut (Aprillia, 2020) prenatal yoga memiliki beberapa manfaat lain, yaitu manfaat pada kesehatan mental dan emosional ibu, dengan kata lain prenatal yoga dijadikan media *self help* yang dapat membantu ibu ketika merasa cemas atau takut selama waktu kehamilan. Dengan menggunakan teknik-teknik pernafasan dalam yoga, ibu hamil mendapatkan keuntungan dalam mengendalikan emosi, pikiran

negatif, kekhawatiran dan ketidakpercayaan pada diri sendiri selama kehamilan, dengan begitu *inner peace* akan meningkat, serta menerima diri sendiri dan pasrah saat menjalani semua kesulitan dalam proses kehamilan dan kelahiran nantinya.

4. Persiapan prenatal yoga

Persiapan prenatal yoga menurut (Pratignyo, 2014) sebagai berikut.

- a. Gunakan pakaian yang longgar dan nyaman
- b. Latihan tanpa alas kaki diatas yoga matras
- c. Menjaga perut agar tidak kenyang dan tidak terlalu lapar
- d. Melakukan latihan di pagi hari atau sore hari saat perut kosong. Dilakukan 1-2 jam setelah makan
- e. Menggunakan bantal, guling atau kursi sebagai sebagai alat bantu melakukan prosedur yoga
- f. Meminum air yang banyak setelah berlatih.

Menurut (Aprillia, 2020) terdapat beberapa persiapan yang perlu dilakukan saat melakukan prenatal yoga adalah :

- a. Hal yang paling penting yang harus diatur oleh ibu hamil saat melakukan gerakan yoga adalah pernapasan yang berkesinambungan. Hal ini merupakan hubungan antara pernafasan dan gerakan yang dilakukan dengan penuh kesadaran diri, dan hal ini pula yang membedakan antara yoga dengan latihan fisik lainnya seperti senam hamil
- b. Menyiapkan ruangan yang tenang, terdapat ventilasi dan sirkulasi udara yang bagus serta suasana yang nyaman dalam melakukan yoga
- c. Ibu hamil sebaiknya mengenakan pakaian yang nyaman sehingga dapat melakukan berbagai macam gerakan yoga dengan nyaman

- d. Tidak boleh memaksakan suatu gerakan, semua gerakan yoga yang dilakukan dapat disesuaikan dengan kenyamanan yang dirasakan ibu hamil
- e. Menyiapkan properti atau alat bantu untuk melakukan prenatal yoga, dengan contoh : matras yoga, yoga strap, selimut wol atau kain katun yang kaku untuk alas duduk, tempat meletakkan lutut atau sebagai penyangga tulang belakang agar tetap nyaman selama yoga, yoga block atau kotak kayu dan kursi dari logam atau kayu yang tanpa pegangan tangan.

5. Teknik gerakan prenatal yoga

Menurut teknik (Aprillia, 2020) gerakan prenatal yoga untuk ibu hamil di trimester III kehamilan dapat dilakukan sebagai berikut.

- A. Centering dan pranayama
 - a. Duduk posisi bersila sukhasana.
 - b. Pegang dada menggunakan tangan kiri, menggunakan tangan kanan memegang perut.
 - c. *Inhale* dan *exhale* melalui hidung
 - d. Posisikan tubuh tegak seperti di atas.
 - e. Saat *inhale*, udara ditarik melalui hidung melewati tenggorokan yang terbuka dan alirkan udara ke dalam perut sehingga perut mengembang maksimal secara perlahan. Bayangkan cahaya berwarna oranye dan rasa hangat
 - f. Saat *exhale*, keluarkan napas melewati hidung dengan tetap membuka tenggorokan sehingga mengeluarkan suara seperti desisan lembut, sambil mengempiskan perut. Bayangkan seperti semua udara tadi keluar dari rongga perut dan dada,
 - g. Melepaskan semua ketegangan yang ada di tubuh.



Gambar 1 Centering dan Pranayama (Aprillia, 2020).

B. *Warming Up*

1. *Head*

- a. Duduk Sukhasana dengan posisi tulang belakang ditegakkan dan pandangan ke depan.

2. *Side Head*

- a. Duduk sukhasana dengan tangan kanan memegang telinga kiri dan tangan kiri memegang matras
- b. "Patahkan" leher anda ke kanan dengan telapak tangan kiri berusaha berjalan menjauhi tubuh anda
- c. Lakukan juga di sisi sebaliknya.
- d. Lakukan sebanyak empat siklus.

3. Sukhasana in Urdhva Namaskara

- a. Duduk sukhasana.
- b. Inhale, rentangkan tangan ke samping kanan dan kiri sejajar dengan bahu
- c. Putar bahu ke arah luar dan putar pergelangan tangan dan pergelangan tangan menghadap ke atas
- d. *Exhale*, putar bahu ke dalam dan pergelangan tangan juga memutar ke dalam dan telapak tangan menghadap ke bawah.
- e. *Inhale*, lakukan gerakan memutar (*rotate out*) kembali, kemudian angkat kedua tangan ke atas dengan posisi tangan menyembah/bersatu dan kedua telapak tangan berada di atas kepala

4. *Side Elbow*

- a. Duduk sukhasana.
- b. *Inhale*, mengangkat kedua lengan anda, kemudian tekuk sehingga siku menghadap langit-langit
- c. Gunakan tangan kiri untuk memegang siku kanan dan tarik hingga siku kanan semakin tegak menghadap langit-langit.
- d. Tahan hingga 3-5 siklus napas.
- e. Lakukan di sisi sebaliknya
- f. Lakukan sebanyak tiga putaran bagi sisi kanan dan kiri

5. Janu Sirsasana

- a. Duduk dandasana
- b. Tekuk lutut kanan ansa dengan tumit menyentuh pangkal paha dan jempol kaki kanan menyentuh pada dalam atas kaki kiri
- c. Aktifkan kaki kiri
- d. Lanjutkan juga di sisi sebaliknya

6. Baddha Konasana

- a. Duduk baddha konasana kemudian menyatukan kedua telapak kaki.
- b. Pada ibu yang merasakan kekakuan pada tulang selangkangan, anda bisa meletakkan balok di antara kedua telapak kaki.
- c. Jika dirasakan kurang nyaman pada pose ini, anda bisa mengganjal kedua paha dengan balok, bolster, atau lipatan selimut.
- d. Letakkan tangan anda ke depan. Jaga agar tulang belakang tetap panjang.
- e. Tekan telapak kaki sehingga dapat merasakan otot paha dalam akan menjadi kencang dan panggul bagian atas lebih terbuka.
- f. Ketika sudah dilakukan sebanyak 3-5 kali, selanjutnya bisa memutar tulang

belakang anda dengan gerakan memutar ke kanan dan ke kiri dengan tetap pertahankan posisi kaki tetap baddha konasana.

7. Upavista Konasana

- a. Luruskan kedua kaki anda ke samping kanan dan kiri dengan lebar dan pastikan kaki tetap aktif.
- b. *Inhale*, angkat kedua tangan (*hastasana action*).
- c. *Exhale*, letakkan tangan di matras dan tekuk sedikit tubuh anda ke depan.
- d. Jangan lupa pastikan tulang belakang tetap panjang atau lurus. dada tetap terbuka, bahu tetap rileks, dan pandangan lurus ke depan.

8. Upavista *side stretch*

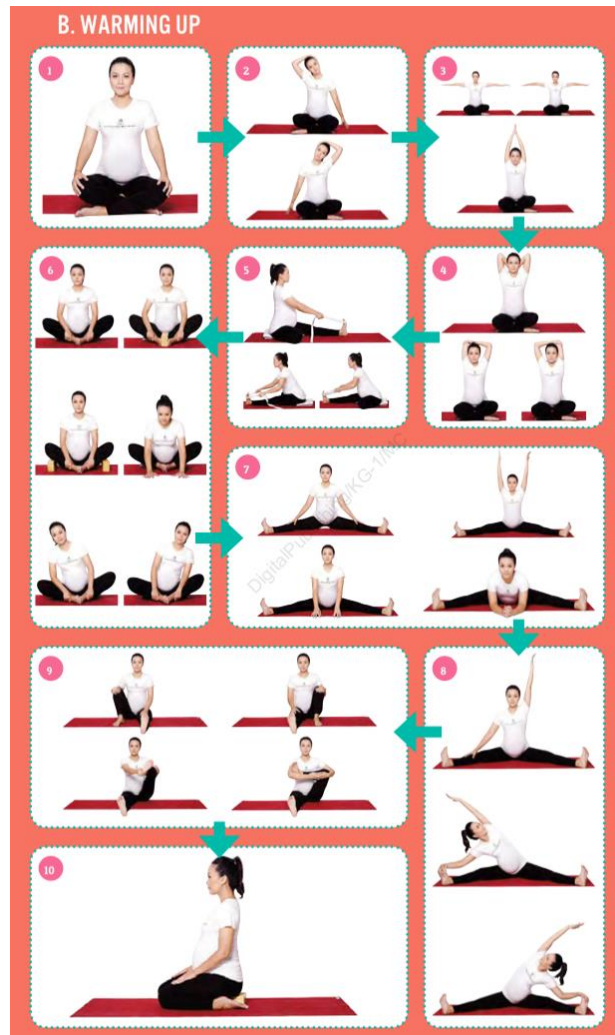
- a. Duduklah dengan posisi kaki seperti upavista konasana.
- b. Saat *inhale*, angkat tangan kiri anda ke atas, panjangkan sisi kiri tubuh.
- c. Saat *exhale*, tekuk tubuh ke kanan dan raih jemari kaki kanan untuk menjaga sisi kanan tubuh tetap posisi panjang.
- d. Lakukan di sisi sebaliknya.
- e. Tahan selama tiga siklus napas di setiap sisi.

9. Open satu

- a. Duduk dandasana
- b. Tekuk dan tarik lutut kaki anda
- c. Angkat telapak kaki kemudian lakukan gerakan memutar terlebih dahulu untuk merilekskan sendi di selakangan dan lutut. Setelah merasa lebih nyaman, silakan gendong kaki anda, persis seperti menggendong bayi.
- d. Lakukan juga di sisi sebaliknya.

10. Virasana

- a. Duduklah dengan menekuk lutut ke belakang.
- b. Pastikan pantat anda diganjal dengan balok supaya nyaman dan tulang belakang anda tetap panjang.
- c. Bernapaslah dengan lembut pada pose ini.



Gambar 2 *Warming Up* (Aprillia, 2020).

C. Gerakan Inti

1. Cat cow pose

- a. Lakukan *table pose*.

- b. *Inhale*, tekan kedua lutut dan tulang kering serta kedua tangan, buka dada dan arahkan pandangan ke atas.

- c. *Exhale*, lengkungkan tulang belakang, masukkan tulang ekor, tundukkan kepala, dan arahkan pandangan ke perut
- 2. Adho mukha virasana
 - a. Buka kedua lutut selebar matras.
 - b. Sentuhkan kedua jempol kaki
 - c. Letakkan pantat anda ke tumit.
 - d. Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana.
 - e. Arahkan pandangan ke matras depan.
 - f. Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal
 - g. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh.
 - h. Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras.
 - i. Tahan pose ini selama 3-5 siklus napas
- 3. Adho mukha svanasana
 - a. Awali dengan pose adho mukha virasana.
 - b. Pastikan tangan menempel di matras dan tidak bergeser maju ataupun mundur.
 - c. Saat *inhale*, jejakkan kaki anda ke matras, bangunkan badan.
 - d. *Exhale*, angkat kedua lutut dan pantat anda ke atas.
 - e. Tekan kedua tangan, panjangkan tulang belakang dengan mengarahkan tulang ekor ke langit-langit
 - f. Rasakan sisi kanan dan kiri anda panjang rasanya persis seperti ketika anda melakukan urdhva hastasana
 - g. Jinjitkan kaki jika hamstring dan betis anda terlalu kaku
 - h. Ketika anda merasa hamstring anda terlalu kaku, lakukan *walking dog*, yaitu gerakan seolah-olah berjalan dengan menyentuhkan tumit secara bergantian

ke matras.

- i. Hal yang perlu diingat pada pose *walking dog* ini adalah panggul anda harus tetap stabil.
- j. Ketika anda merasa nyaman dan yakin bisa melakukannya, turunkan dan tekan tumit anda ke matras dengan tetap mempertahankan alignment urdhva hastasana yang telah anda lakukan.
- k. *Exhale*, turunkan kedua lutut dengan posisi lutut dibuka selebar matras dan lakukan pose adho mukha virasana.

l. Beristirahatlah di pose ini dan tahan selama 3-5 siklus napas.

4. Uttanasana

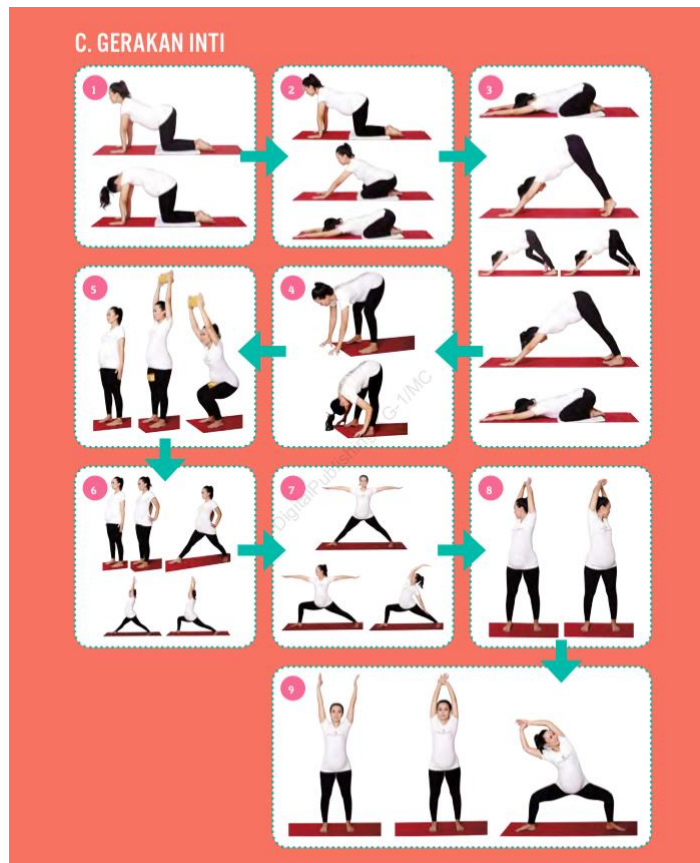
- a. Dari adhomnuka svanasana, langkahkan kaki anda ke depan satu per satu.
- b. Lalu, buka kaki selebar matras untuk memberi ruang bagi perut pada saat full pose.
- c. *Inhale*, lakukan tadansana urdhva hastasana, angkat kedua tangan ke atas.
- d. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh Anda
- e. *Exhale*, tekuk sedikit lutut anda, lalu tekuk tubuh ke depan.
- f. Panjangkan tulang belakang, biarkan kepala menggantung ke depan.
- g. Arahkan pandangan mata ke belakang.
- h. Pastikan anda tulang ekor mengarahkan ke langit-langit. Saat anda mengarahkan tulang ekor ke langit-langit maka tulang belakang semakin panjang
- i. *Inhale*, arahkan pandangan ke depan, dengan tangan kanan memegang paha kanan dan tangan kiri memegang paha kiri. Berdiri tadasana.

j. *Exhale* berdiri tadasana

5. Utkatasana

- a. Berdiri tadasana dengan telapak kaki paralel dan dibuka selebar panggul.
 - b. Anda bisa mengambil balok dan meletakkannya di paha dalam dan pegang seperti gambar di atas.
 - c. *Inhale*, lakukan tadasana urdhva hastasana, panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh.
 - d. *Exhale*, condongkan badan anda 15 derajat ke depan.
 - e. Tekuk lutut, lalu masukkan tulang ekor.
 - f. Kencangkan otot paha dalam anda.
6. Virabhadrasana 1
- a. Berdiri tadasana dengan kaki paralel dibuka selebar panggul.
 - b. Letakkan tangan anda di panggul dan pastikan anda membuka dada dengan memutar bahu ke belakang dan siku saling berdekatan.
 - c. Langkahkan kaki kiri anda jauh ke belakang
 - d. *Inhale*, angkat kedua tangan ke atas dan pastikan tulang belakang anda memanjang
 - e. Masukkan tulang ekor dan pastikan pubis up.
 - f. Tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segans dengan tumit
 - g. Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras
7. Virabhadrasana 2
- a. Lakukan utita hastapadasana alias berdiri dengan kaki terbuka lebar selebar pergelangan tangan saat terlentang.
 - b. Buka kaki kanan 90 derajat ke kanan. Sedikit masukkan kaki kiri ke dalam.
 - c. Sesuaikan panggul dan pastikan posisi panggul sejajar dengan bahu.
 - d. *Inhale*, panjangkan tulang belakang

- e. *Exhale*, tekuk lutut kaki kanan membentuk sudut 90 derajat. Pastikan lutut segaris dengan tumit.
 - f. Pastikan posisi paha perpendicular atau sejajar dengan matras. Arahkan pandangan ke kanan. Pastikan kedua lengan sejajar dengan bahu.
8. *Stretch twist*
- a. *Inhale*, lakukan tadasana urdhva hastasana
 - b. *Exhale* dan lakukan gentle twist ke kanan dan kiri dengan lembut dan ringan.
9. *Goddess pose*
- a. Buka kaki selebar pergelangan tangan saat terlentang.
 - b. Buka kedua telapak kaki ke arah kiri dan kanan.
 - c. *Inhale*, angkat kedua tangan ke atas (urdhva hastasana action).
 - d. Raih pergelangan tangan kanan anda
 - e. *Exhale*, tekuk kedua lutut sembari tekuk tubuh ke kiri.
 - f. Tahan selama 3-5 siklus napas.



Gambar 3 Gerakan Inti (Aprillia, 2020).

D. Pendinginan

1. Adho mukha virasana

- a. Buka kedua lutut selebar matras.
- b. Sentuhkan kedua jempol kaki
- c. Letakkan pantat anda ke tumit
- d. Pastikan pantat benar-benar menempel di tumit seolah ada lem yang kuat di sana.
- e. Arahkan pandangan ke matras depan
- f. Langkahkan kedua tangan ke depan hingga maksimal.
- g. Panjangkan sisi kanan dan kiri tubuh
- h. Letakkan dahi anda dengan lembut ke matras.
- i. Tahan pose ini selama 3-5 siklus napas.

j. Lakukan juga sisi sebaliknya.

2. *Squatting*

- a. Dari posisi merangkak langkahkan kaki anda ke depan satu per satu.
- b. Berjongkoklah.
- c. Tangkupkan tangan anda di depan dada untuk membantu menjaga dada dan bahu tetap terbuka dan rileks

3. *Release*

- a. Tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk
- b. Tekuk lutut anda bergantian satu per satu

4. *Anantasana*

- a. Tidurlah miring ke kiri
- b. Tekuk kaki anda sejajar dengan lutut
- c. Raih jempol kaki anda dan kait menggunakan jari telunjuk
- d. Angkat dan luruskan kaki anda ke atas
- e. Pastikan tubuh anda tetap seimbang pada pose ini

5. *Happy baby*

- a) *Inhale*, tidurlah telentang dengan kedua kaki ditekuk. Masukkan tulang ekor anda sehingga seluruh lumbal menyentuh lantai/matras
- b) *Exhale*, tekuk kedua lutut ke arah anda
- c) Goyangkan ke kiri dan ke kanan
- d) Rilekskan otot leher dan kepala anda



Gambar 4 Pendinginan (Aprillia, 2020).

E. Relaksasi

1) Savasana

- a. Akhiri *sequence* dengan tidur miring ke kiri atau ke kanan dengan lutut dan tulang kering diganjal supaya panggul tetap terbuka dan selaras



Gambar 5 Relaksasi (Aprillia, 2020).

Prenatal yoga mampu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Jika ibu hamil melakukan prenatal yoga sebelum melahirkan, maka ibu akan merasa relaks, tenang dan tidak cemas lagi selama hamil. Prenatal yoga dapat dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan selama 3 minggu dengan durasi 60 menit sekali yoga. Dengan melakukan prenatal yoga dapat membantu meredakan ketegangan otot tubuh. Hal ini ditandai dengan relaksasi otot-otot punggung, perut,

dan kaki, serta disertai pernapasan teratur sehingga membuat tubuh lebih nyaman, tenang, dan rileks. (Situmorang et al., 2020).

C. Konsep dasar kecemasan ibu hamil trimester III

1. Definisi kecemasan

Kecemasan pada masa kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis terjadi, hal ini adalah reaksi kekhawatiran yang dirasakan oleh ibu terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin, sehingga janin lebih rentan mengalami penurunan berat badan lahir (BBLR) dan peningkatan aktivitas hipotalamus, sehingga dapat mempengaruhi perilaku sosial dan kesuburan, sehingga dapat menyebabkan perubahan hormon steroid dalam tubuh ibu (Yasin et al., 2019). Selain itu, kecemasan juga disebut sebagai pengalaman tidak menyenangkan terkait suasana hati mengenai kejadian di masa depan, karena ketidakmampuan memprediksi atau mengendalikan kejadian di masa depan mengakibatkan perasaan khawatir dan takut ((Puspitasari & Wahyuntari, 2020).

Kecemasan adalah kondisi khas yang terjadi dalam berbagai keadaan, seperti pengalaman baru, perubahan, dan perkembangan. Semua orang dapat merasa gugup saat berada di bawah tekanan yang menyebabkan masalah mental dan dapat terjadi selama rentang waktu yang lama (Arifin et al., 2022). Cemas berat mengakibatkan kelahiran prematur bagi ibu hamil. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu mengatakan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi post partum, persalinan prematur, operasi caesar, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (*baby blues*) (Bingan, 2019).

2. Etiologi kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut (Muyasaroh, 2020) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a) Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi cara individu berpikir tentang dirinya dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman pribadi yang tidak menyenangkan dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Dengan demikian, individu mengalami kegelisahan terhadap lingkungan.

b) Emosi yang ditekan

Kecemasan mampu terjadi apabila individu yang berada dalam hubungan pribadi yang tidak dapat mengatasi emosinya cenderung mengalami kecemasan, terutama ketika mereka menekan amarah atau frustrasi dalam waktu lama.

c) Sebab - sebab fisik

Pikiran dan tubuh erus-menerus berinteraksi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hal ini umumnya dapat terlihat dalam kondisi misalnya kehamilan semasa remaja dan sewaktu terkena suatu penyakit. Dalam situasi seperti itu, perubahan emosi sering terjadi dan dapat menimbulkan kecemasan.

3. Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan menurut (Manurung, 2016) yaitu :

a. Cemas ringan

Cemas ringan termasuk normal sehingga seseorang waspada dan meningkatkan lahan persepsinya.

1) Respon fisiologis

Sesekali napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar

2) Respon kognitif

Lapang persepsi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.

3) Respon perilaku dan emosi

Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang kadang meninggi.

b. Cemas sedang

Cemas sedang ini dapat memungkinkan seseorang memusatkan perhatian pada hal penting dan mempersempit lapang persepsinya

1) Respon fisiologis

Sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare/konstipasi dan gelisah.

2) Respon kognitif

Lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3) Respon perilaku dan emosi

Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, perasaan tidak nyaman.

c. Cemas berat

Cemas berat dapat sangat mengurangi lahan persepsi dan memusatkan sesuatu yang spesifik dan tidak dapat berpikir pada :

- 1) Respon fisiologis: sering napas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat, sakit kepala dan penglihatan kabur.
- 2) Respon kognitif: lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah.
- 3) Respon perilaku dan emosi: perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat.

4. Alat ukur tingkat kecemasan

Kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) merupakan kuesioner yang dirancang khusus untuk menyaring dan mencatat berbagai jenis gangguan kecemasan selama periode perinatal. Kuesioner PASS merupakan instrumen *self-report* yang digunakan untuk skrining masalah kecemasan pada wanita selama kehamilan dan nifas (kurang dari 1 tahun). PASS mengukur empat domain diantaranya kekhawatiran berlebihan dan ketakutan khusus, perfeksionisme, kontrol dan trauma. Kuesioner PASS sudah memiliki kriteria konsisten dengan nilai reliabilitas tinggi (cronbach's $\alpha = 0,86-0,90$), sehingga tidak perlu dilakukan pengujian reliability ulang. PASS adalah skala lengkap dengan reliabilitas yang sangat baik (cronbach's $\alpha = 0,96$) (Safitri, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa, 2017) kuesioner PASS telah diterjemahkan serta diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas berada pada rentang 0,4-0,71 yang artinya seluruh item pada kuesioner tersebut valid dan reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach yaitu 0,983 yang artinya memiliki reliabilitas yang sangat baik. PASS terdiri dari 31 item pertanyaan yang terbukti valid dan reliabel. Empat domain

yang diukur adalah kekhawatiran berlebihan dan ketakutan khusus, perfeksionisme, kontrol dan trauma, kecemasan sosial serta kecemasan akut dan pengaturan.

Total skor dari *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) 0-93, dengan klasifikasi:

- a. 0- 20 = tidak ada gejala cemas
- b. 21-26 = kecemasan ringan
- c. 27-41 = kecemasan sedang dan
- d. 42-93 = kecemasan berat.

5. Faktor – faktor yang mempengaruhi kecemasan

Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan pada masa antenatal menurut (Hanifah & Utami, 2019) yaitu :

a) Paritas

Paritas memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan antenatal. Ibu primipara cenderung lebih rentan mengalami kecemasan antenatal dikarenakan belum adanya pengalaman dalam menjalani proses kehamilan dan persalinan. Walaupun demikian, terdapat penelitian lain yang mengatakan multipara lebih rentan mengalami kecemasan antenatal dibandingkan ibu primipara, yang dikarenakan adanya tuntutan dari keluarga terhadap kehamilan saat ini.

b) Usia kehamilan

Kecemasan antenatal paling banyak terjadi pada usia kehamilan trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan tingkat kecemasan antenatal paling tinggi terjadi pada kehamilan trimester III menjelang persalinan, diantaranya ketakutan terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayinya, ketakutan terhadap perawatan kesehatan selama

kehamilan dan pelayanan kesehatan di rumah sakit, ketakutan pada proses persalinan dan setelah persalinan, serta ketakutan terhadap pola asuh atau peran ibu.

c) Perilaku ibu hamil

Perilaku yang berhubungan dengan luaran persalinan adalah perilaku hidup sehat dan perilaku tidak sehat seperti merokok, penggunaan narkotika, diet, aktivitas fisik. Merokok dan penggunaan narkotika berhubungan dengan persalinan prematur, nutrisi yang tidak adekuat merupakan faktor resiko dari BBLR. Beberapa penelitian menemukan aktivitas fisik berhubungan dengan luaran persalinan. Pada ibu yang melakukan olahraga secara rutin tidak mengalami resiko penyulit persalinan, sedangkan pada ibu hamil dengan aktivitas fisik yang berlebihan telah akan meningkatkan resiko preeklampsia (hipertensi dalam kehamilan), pertumbuhan janin terhambat dan persalinan *premature*.

d) Dukungan keluarga

Perubahan psikologi pada ibu hamil tergantung dari kondisi emosional dan respon tubuh terhadap stress. Kecemasan antenatal lebih beresiko terjadi pada ibu dengan dukungan sosial yang rendah, kurang pengetahuan, kekhawatiran terhadap bayi dan persalinannya. Hipotesis lain yang telah dibuktikan mengatakan bahwa gabungan antara tingkat stress dan kurangnya dukungan emosional meningkatkan resiko terjadinya kecemasan antenatal.

Menurut (Wakhid & Suwanti, 2019) menyebutkan faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan yaitu:

a) Lingkungan keluarga

Lingkungan rumah dengan kondisi yang penuh dengan perdebatan dan kesalahpahaman, serta ketidakpedulian orang tua terhadap anak-anaknya, dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada anak di rumah.

b) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rasa takut seseorang. Apabila seseorang ditempatkan pada lingkungan yang buruk dan berperilaku buruk, maka ia akan menerima berbagai tanggapan negatif dari masyarakat. Oleh karena itu, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan. Ketakutan muncul dari ancaman atau bahaya yang tidak realistis yang terjadi pada diri seseorang setiap saat, atau dari penolakan masyarakat sehingga menimbulkan ketakutan pada lingkungan baru.

D. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III

Kehamilan merupakan suatu proses yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi, pelepasan sel telur, perpindahan sperma dan sel telur, pembuahan dan pertumbuhan sel telur yang telah dibuahi, implantasi pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Sepanjang kehamilannya ibu hamil harus melalui berbagai tingkat ketidaknyamanan terutama pada trimester III, seperti sesak napas, insomnia, radang gusi dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, kelelahan, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki,

edema pergelangan kaki, perubahan suasana hati serta peningkatan kecemasan (Aryani et al., 2018).

Ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, cenderung merasa tidak siap secara fisik dan psikologi dalam menghadapi proses persalinan. Pasalnya, proses melahirkan merupakan pengalaman baru yang akan dialaminya. Kecemasan merupakan suatu ketidaknyamanan yang berupa rasa takut, cemas, dan khawatir serta merupakan ekspresi dari faktor psikologis dan fisiologis (Yuniarti & Eliana, 2020).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (Maharani & Hayati, 2020a).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Situmorang et al., (2020) yang menyatakan bahwa yoga sangat ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress. Manfaat prenatal yoga dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, dapat meningkatkan daya ingat, meningkatkan durasi tidur, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam dan tentunya ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan dengan lancar. Penelitian (Bingan, 2019) menunjukan terjadi penurunan kecemasan saat hamil setelah melakukan prenatal yoga. Menurut penelitian yang dilakukan (Yuniarti & Eliana, 2020) mengemukakan ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga.