

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DAN MASSAGE ENDORPHIN DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB BIDAN ASIH SUNDARI DI KOTA BEKASI

Geya Amalia Puji Lestari, Retno Palupi Yonni Siwi

Universitas STRADA Indonesia

Geyaamalia002@gmail.com

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada ibu hamil, khususnya pada trimester III menjelang persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dan massage endorphin terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Bidan Asih Sundari, Kota Bekasi.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan two group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dibagi menjadi dua kelompok: prenatal yoga dan massage endorphin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok prenatal yoga, sebanyak 46,7% responden tidak mengalami kecemasan, 40% mengalami kecemasan ringan, dan 13,3% mengalami kecemasan sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $< 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara intervensi prenatal yoga dan massage endorphin terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa prenatal yoga dan massage endorphin efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Diharapkan intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam pengelolaan kecemasan selama kehamilan.

Kata kunci: prenatal yoga, massage endorphin, kecemasan, ibu hamil, trimester III

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA AND ENDORPHIN MASSAGE WITH THE LEVEL OF ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER AT PMB MIDWIFERY ASIH SUNDARI IN BEKASI CITY

Geya Amalia Puji Lestari, Retno Palupi Yonni Siwi

Universitas STRADA Indonesia

Geyaamalia002@gmail.com

Anxiety is a common psychological issue experienced by pregnant women, especially in the third trimester as they approach labor. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga and endorphin massage on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at PMB Bidan Asih Sundari, Bekasi City.

The research used a pre-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling and divided into two groups: prenatal yoga and endorphin massage. Data were collected using an anxiety level questionnaire and analyzed with the Paired Sample T-Test.

The results showed that in the prenatal yoga group, 46.7% of the respondents experienced no anxiety, 40% had mild anxiety, and 13.3% had moderate anxiety. The statistical test showed a significance value of < 0.05 , indicating a significant effect of prenatal yoga and endorphin massage interventions on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women.

The study concludes that prenatal yoga and endorphin massage are effective non-pharmacological interventions to reduce anxiety in third trimester pregnant women. These interventions are recommended as supportive approaches in antenatal care.

Keywords: prenatal yoga, endorphin massage, anxiety, pregnant women, third trimester