

**PENGARUH PRENATAL YOGA KOMBINASI DENGAN TERAPI MUSIK  
KLASIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL  
PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI GRIYA BUNDA  
CERIA PALEMBANG**

Marchatus Soleha<sup>1</sup>, Apriyanti Aini<sup>2</sup>, Yuli Suryanti<sup>3</sup> Liza Rohayu<sup>4</sup>,

Program Studi SI Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang<sup>1,2,3,4</sup>

Email: [marchatussoleha14@gmail.com](mailto:marchatussoleha14@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Anxiety is a physiological condition and a common experience among third-trimester primigravida pregnant women. Anxiety can be reduced or alleviated through prenatal yoga combined with classical music therapy. The purpose of this study is to determine the effect of prenatal yoga combined with classical music therapy on anxiety levels in third-trimester primigravida pregnant women. This study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all third-trimester primigravida pregnant women, and a sample of 10 respondents experiencing anxiety was selected. The intervention was conducted over four weeks, with a frequency of once a week and a duration of 60 minutes per session. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with the Wilcoxon non-parametric test. Before the intervention, most participants experienced mild anxiety (50%), while after the intervention, the majority showed mild anxiety levels (80%). The bivariate test results showed a p-value of 0.005 ( $< \alpha 0.05$ ), indicating that prenatal yoga combined with classical music therapy has a significant effect on reducing anxiety levels in third-trimester primigravida pregnant women.*

**Keywords:** *yoga, classical music, pregnant women, anxiety*

**ABSTRAK**

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang fisiologis dan hal biasa yang dirasakan oleh ibu hamil *primigravida* trimester III. Kecemasan dapat dikurangi atau diatasi dengan *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III di Griya Bunda Ceria Palembang. jenis penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperiment one group* dengan *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar *ceklist* yaitu lembar observasi berupa *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire Revised 2 (PRAQ-R2)*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil *primigravida* trimester III, dan jumlah sampel sebanyak 10 responden ibu hamil *primigravida* trimester III yang mengalami kecemasan. Intervensi dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 1x dalam 1 minggu dengan durasi 60 menit. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji nonparametrik *wilcoxon*. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu mengalami tingkat kecemasan ringan (50%), sedangkan setelah intervensi mayoritas menunjukkan tingkat kecemasan ringan (80%). Hasil bivariat dimana nilai *p-value* menunjukkan  $0,005 < \alpha 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III.

**Kata Kunci:** *hamil ibu, kecemasan, klasik musik, yoga*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Dengan kata lain, kehamilan adalah pembuahan ovum oleh spermatozoa, sehingga mengalami nidasi pada uterus dan berkembang sampai kelahiran janin (Pratiwi & Yulita, 2021)

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 (Rong et al., 2020).

Kecemasan pada masa kehamilan memicu perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur, yang berdampak pada perubahan suasana hati ibu dan perkembangan janin. Kecemasan meningkatkan risiko keguguran, pertumbuhan janin terhambat, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, menurunkan skor *APGAR* saat lahir (Sari et al., 2025). Gangguan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan mempengaruhi peran ibu dalam perawatan anak. Efek jangka panjang kondisi kecemasan yang tidak teratasi dapat mengganggu psikologis yang akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama kehamilan hingga pasca persalinan (Dhiba, 2021).

Ibu hamil *primigravida* trimester III yang mengalami kecemasan secara psikologis dapat menularkan kepada anaknya seperti anak mudah gelisah. Efek negatif kecemasan pada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat cenderung melahirkan bayi prematur atau berat badan lahir rendah, lebih mudah terkena asma, mengalami gangguan proses tumbuh kembang, lebih cenderung berperilaku negatif, dan lebih mungkin untuk memiliki anak dengan gangguan perkembangan saraf (Khadijah, 2023).

Mengatasi kecemasan pada ibu hamil, intervensi non-farmakologis seperti *prenatal* yoga dan terapi musik klasik telah banyak diteliti, *Prenatal* yoga adalah serangkaian latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil,

yang menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, dan meditasi. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, serta kesejahteraan mental ibu hamil. Studi menunjukkan bahwa *prenatal* yoga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit selama kehamilan, serta mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi (Fariski, 2021).

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 (Mulia, 2022)

Selain itu, terapi musik klasik juga dikenal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Mendengarkan musik klasik dapat merangsang produksi hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam meningkatkan mood dan memberikan efek relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga (Sulistiyaningsih & Fofika, 2020).

Manfaat lain dari terapi musik klasik antara lain mengatasi ketegangan otot, mengurangi depresi, mempengaruhi denyut jantung, denyut nadi dan tekanan darah manusia. Kemudian dapat mempengaruhi pernafasan, suhu tubuh, menimbulkan rasa aman dan yang terakhir mampu menutupi bunyi dan perasaan yang tidak menyenangkan (Yusti, 2023).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III di Griya Bunda Ceria Palembang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan *one group pretest-posttest design* yaitu dengan pengumpulan data seperti kuesioner dan lembar *ceklist* tujuan utama untuk membuat penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan metode *Quasy Eksprimen one group* dengan *pretest* dan *posttest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara menggunakan *NonProbability* Sampling yaitu jenis teknik *Purposive Sampling*.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil *primigravida* trimester III di Griya Bunda Ceria Palembang pada bulan

Maret 2025, dan sampel yang digunakan sebanyak 10 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh atau diambil langsung oleh peneliti terhadap responden sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu dengan *pretest* menggunakan metode wawancara, jika responden termasuk dalam kriteria penelitian maka peneliti akan memberikan lembar kuesinoer *PRAQ-R2* kemudian diberikan intervensi berupa *prenatal* yoga kombinasi

dengan terapi musik klasik selama 4 minggu, dalam 1 minggu dilakukan 1x intervensi dengan durasi 60 menit, dan musik klasik yang digunakan adalah musik klasik yang diciptakan oleh Johann Palchebel yang berjudul *Canon In D*. Setelah responden diberikan intervensi, selanjutnya peneliti akan melakukan *posttest* menggunakan lembar kuesioner *PRAQ-R2* terhadap responden, dan analisa data menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Responden	
	Frekuensi	Persentase(%)
Usia:		
20	1	10
24	1	10
25	1	10
26	1	10
27	2	20
28	2	20
29	1	10
30	1	10
Pendidikan:		
SMA	2	20
D III	2	20
D IV	1	10
S1	3	30
S2	2	20
Pekerjaan:		
Marketing	1	10
Bidan	2	20
IRT	4	40
Guru	1	10
PNS	1	10
Rekam Medis	1	10
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui usia responden berada direntang usia 20-30 tahun, sebanyak 4 responden (40%). Mayoritas

pendidikan S1 sebanyak 3 responden (30%), dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 4 responden (40%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi**

Tingkat Kecemasan	Sebelum intervensi	
	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	2	20
Sedang	3	30
Ringan	5	50
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi dari 10 responden, yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 responden (50%), tingkat kecemasan sedang 3 responden 30%, tingkat kecemasan berat 2 responden 20%

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi**

Tingkat Kecemasan	Sesudah intervensi	
	Frekuensi	Persentase(%)
Berat	0	0
Sedang	2	20
Ringan	8	80
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sesudah diberikan intervensi dari 10 data responden didapatkan 8 responden (80%) dengan kecemasan ringan,kecemasan sedang 2 responden 20%, kecemasan berat 0 %.

**Tabel 4 Uji Normalitas Data**

Kecemasan	Statistik	Sig
<i>Pretest</i>	0,790	0,011
<i>Posttest</i>	0,949	0,662

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas data dengan *Shapiro wilk* pada data tingkat kecemasan sebelum intervensi didapatkan nilai signifikan yaitu  $0,011 < \alpha 0,05$  dan didapatkan juga nilai signifikan pada data tingkat kecemasan sesudah intervensi yaitu  $0,662 > \alpha 0,05$ . Dikarenakan salah satu nilai signifikan terdapat data yang tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

**Tabel 5 Pengaruh Prenatal Yoga Kombinasi Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III**

Kecemasan	N	Mean	Sig
	10	5,50	0,005

Dari Hasil dari uji *Wilcoxon* diatas menunjukkan hasil bahwa *p-value* yang dihasilkan adalah 0,005 yang dimana *p-value*  $< \alpha = 0,05$ . Dengan begitu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

diterima. Artinya terdapat pengaruh *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan

Berdasarkan dari tabel 1 hasil penelitian dari 10 responden menunjukkan bahwa ibu hamil yang berusia 20 tahun terdapat 1 (10%) responden, 24 tahun terdapat 1 (10%) responden, 25 tahun terdapat 1 (10%)

responden, 26 tahun terdapat 1 (10%) responden, 27 tahun terdapat 2 (20%) responden, 28 tahun terdapat 2 (20%) responden, 29 tahun terdapat 1 (10%) responden, dan yang berusia 30 tahun terdapat 1 (10%) responden.

Pada trimester ketiga kecemasan menjelang persalinan akan muncul dan mulai dirasakan. Pertanyaan dan bayangan seperti apakah ia

bisa melahirkan normal, bagaimana proses melahirkan, adakah yang akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau bayinya akan lahir selamat atau tidak akan semakin sering dirasakan (Handayani & Yolandia, 2025).

Pada kategori responden yang berpendidikan SMA terdapat 2 (20%) responden, D III terdapat 2 (20%) responden, D IV terdapat 1 (10%) responden, S1 terdapat 3 (30%) responden, dan S2 terdapat 2 (20%) responden.

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan dasar memiliki kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan yang rendah dapat memperkuat peningkatan kecemasan yang disebabkan karena kurangnya informasi yang di dapatkan oleh ibu. Sementara semakin tinggi tingkat pendidikan maka kualitas pengetahuannya dan intelektual akan lebih matang (Amalia et al., 2020)

Pada kategori responden dengan pekerjaan Marketing terdapat 1 (10%), Bidan terdapat 2 (20%) responden, IRT terdapat 4 (40%) responden, Guru terdapat 1 (10%) responden, PNS terdapat 1 (10%) responden, dan Rekam Medis terdapat 1 (10%) responden.

Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih banyak mengalami kecemasan karena tidak memiliki penghasilan sendiri, kurang mendapatkan pengetahuan tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil bekerja akan sering bertemu dengan orang lain diluar rumahnya, sehingga akan lebih banyak mendapatkan informasi atau pengetahuan lebih banyak dari pengalaman orang lain mengenai kehamilannya dan membuatnya merasa lebih tenang (Parni & Tambunan, 2023)

Menurut asumsi peneliti rasa cemas yang dialami oleh ibu ketika hamil disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seperti usia, umur kehamilan, paritas, pendapatan, tingkat pendidikan, pekerjaan dan dukungan dari pasangan dan keluarga.

### **Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Diberikan Prenatal Yoga Kombinasi Dengan Terapi Musik Klasik**

Dari data 10 responden sebelum dilakukan pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik didapatkan hasil 2 (20%) responden yang mengalami kecemasan berat, 3 (30%) responden yang mengalami kecemasan sedang dan 5 (50%) responden yang mengalami kecemasan ringan. Setelah dilakukan pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terjadi perubahan tingkat kecemasan yang ditunjukkan dari persentase nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil yang mengalami kecemasan berat 0 (0%), responden, kecemasan sedang 2 (20%) responden dan dengan kecemasan ringan 8 (80%) reponden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani & Yolandia, 2025) dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua Dan Ketiga Di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020 yang menunjukkan bahwa kecemasan sebelum dilakukan prenatal yoga ada dua kecemasan ringan dan sedang. Untuk kecemasan ringan sejumlah 19 orang (63,3 %) dan kecemasan sedang sejumlah 11 orang (36,7%).

Kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian individu yang subjektif, yang dipengaruhi alam bawah sadar dan tidak diketahui secara khusus penyebabnya. Kecemasan merupakan istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan (Dhiba, 2021).

Menurut asumsi peneliti rasa cemas yang dialami oleh ibu ketika hamil disebabkan karena meningkatnya hormon *progesterone*. Selain membuat ibu hamil merasa cemas hormon *progesterone* juga dapat menimbulkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil menjadi cepat lelah. Sementara, hormon lainnya yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin yang dapat menimbulkan ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, kurang

konsentrasi, sedih, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup.

### **Distribusi Frekuensi Kecemasan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga Kombinasi Dengan Terapi Musik Klasik**

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan data bahwa terjadi perubahan tingkat kecemasan sesudah dilakukan pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik yang ditunjukkan dari persentase nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil yang mengalami kecemasan berat 0 (0%) responden, kecemasan sedang 2 (20%) responden dan dengan kecemasan ringan 8 (80%) responden.

Hal ini dikarenakan dengan pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik. *Prenatal* yoga adalah serangkaian latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, dan meditasi. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, serta kesejahteraan mental ibu hamil. Studi menunjukkan bahwa *prenatal* yoga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit selama kehamilan, serta mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi (Handayani & Yolanda, 2025).

Selain itu, terapi musik klasik juga dikenal efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Mendengarkan musik klasik dapat merangsang produksi hormon serotonin dan endorfin yang berperan dalam meningkatkan *mood* dan memberikan efek relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa terapi musik klasik efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga (Yusti, 2023).

Menurut penelitian (Sulistyaningsih & Fofika, 2020) pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik dapat diterapkan oleh bidan untuk mengatasi tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III. *Prenatal* yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *position* (*mudra*), meditasi, dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan

meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi.

Menurut asumsi peneliti, 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.

### **Pengaruh Prenatal Yoga Kombinasi Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa  $p\text{-value } 0.005 < \alpha 0.05$ , Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian *prenatal* yoga kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia et al., 2020) dengan judul Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Tingkat Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua Dan Ketiga Di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. Dalam penelitian ini terlebih dahulu melakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi, setelah diberikan intervensi peneliti melakukan *posttest* menggunakan lembar observasi berupa *checklist*. Dimana kecemasan sebelum dilakukan *prenatal* yoga ada dua kecemasan ringan dan sedang. Untuk kecemasan ringan sejumlah 19 orang (63,3 %) dan kecemasan sedang sejumlah 11 orang (36,7%), setelah dilakukan *prenatal* yoga sebagian besar kecemasan ibu hamil menurun yaitu kecemasan sedang ke kecemasan ringan sejumlah 10 orang (33,3%) dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 orang (66,7%).

Hal ini sesuai dengan teori (Mulia, 2022) yang menyatakan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diturunkan dengan cara non farmakologi antara lain dengan, yoga *prenatal* yang mudah dipraktikkan dan bisa dilakukan di rumah. Yoga *prenatal* merupakan salah satu olahraga ibu hamil yang

dapat membantu mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa aman.

Gerakan yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil dengan meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sehingga mempengaruhi sistem saraf parasimpatis dan berdampak pada organ jantung yaitu menormalkan tekanan darah dan pernafasan (Amalia et al., 2020).

Berkurangnya tingkat kecemasan ibu hamil dikarenakan adanya gerakan senam yoga membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang dan juga diimbangi dengan kerutinan dan keaktifan ibu dalam melakukan senam yoga (Sari et al., 2025).

Saat mendengarkan musik yang menyenangkan, seperti musik klasik atau meditasi, otak menghasilkan gelombang *alpha* dan *theta* yang berhubungan dengan perasaan tenang dan *rileks*. Selain itu, musik menimbulkan pelepasan hormon dopamin, yang dapat meningkatkan suasana hati dan menimbulkan perasaan bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rong et al., 2020) dengan judul Pengaruh *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua Dan Ketiga Di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020*. Dalam penelitian ini terlebih dahulu melakukan *pretest* terlebih dahulu sebelum melakukan intervensi, setelah diberikan intervensi peneliti melakukan *posttest* menggunakan lembar observasi berupa *checklist*. Dimana kecemasan sebelum dilakukan *prenatal yoga* ada dua kecemasan ringan dan sedang. Untuk kecemasan ringan sejumlah 19 orang (63,3 %) dan kecemasan sedang sejumlah 11 orang (36,7%), setelah dilakukan *prenatal yoga* sebagian besar kecemasan ibu hamil menurun yaitu kecemasan sedang ke kecemasan ringan sejumlah 10 orang (33,3%) dan kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan sejumlah 20 orang (66,7%).

Menurut asumsi peneliti dapat disimpulkan tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dapat dikurangi atau diatasi dengan cara pemberian *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi intervensi 1x dalam 1 minggu dengan durasi 60 menit, dan musik klasik yang digunakan adalah musik klasik yang diciptakan oleh Johann Palchebel yang berjudul *Canon In D*. Dimana

terapi ini dilakukan dengan memfokuskan ritme pernafasan serta mengutamakan keamanan dan kenyamanan pada tubuh, pikiran dan kesehatan mental. Sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III.

## PENUTUP

### Kesimpulan

1. Diketahui karakteristik pada ibu hamil *primigravida* trimester III di Griya Bunda Ceria Palembang usia responden berada direntang usia 20-30 tahun, mayoritas pendidikan S1 sebanyak 3 responden (30%) dan pekerjaan sebagai IRT sebanyak 4 responden (40%).
2. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III sebelum dilakukan pemberian *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik klasik dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 (50%) responden, tingkat kecemasan sedang 3 (30%) responden, tingkat kecemasan berat 2 (20%) responden.
3. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III sesudah dilakukan pemberian *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik klasik dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 8 (80%) responden, tingkat kecemasan sedang 2 (20%) responden, tingkat kecemasan berat 0.
4. Terdapat pengaruh *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III ( $p\text{-value } 0,005 < \alpha 0,05$ ).

### SARAN

Disarankan untuk responden dapat menerapkan *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik klasik untuk menurunkan tingkat kecemasan saat hamil, dan tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi kesehatan yang berkaitan dengan kecemasan ibu hamil. Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kepustakaan, sehingga dapat digunakan sebagai media acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *prenatal yoga* kombinasi dengan terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Yuliani, D. R., & Semarang, P. K. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii Riza*. 2(1).
- Dhiba, F. (2021). *Distress Sosial Ibu Hamil Di Klinik Nirmala Sapni Selama*. 14–19.
- Fariski, F. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung Di Bpm "H" Kota Bengkulu Tahun 2021*.
- Handayani, T. P., & Yolanda, R. A. (2025). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Pendekatan Kualitatif*. 4(2), 65–71.
- Khadijah, L. P. (2023). *Efektivitas Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Kecemasan*. 1(3).
- Mulia, M. C. (2022). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tersono Kabupaten Batang*.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022*. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003.  
<https://doi.org/10.55681/Sentri.V2i4.696>
- Pratiwi, V., & Yulita, F. (2021). *Hubungan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Di Rumah Sakit Suci Paramita Tahun 2021*. *Jidan: Jurnal Ilmiah Bidan*, 6(2016), 1–6.  
<https://journal.stikespid.ac.id/index.php/jspid/article/view/26>
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). *The Effectiveness Of Prenatal Yoga On Delivery Outcomes: A Meta-Analysis*. *Complementary Therapies In Clinical Practice*, 39(March), 101157.  
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101157>
- Sari, K. K., Susanti, Y., Chika, A., Putri, P., Rohmah, L., Vefisia, V., Putri, R. A., & Andayani, A. (2025). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Fatmah Baradja*. 4(1), 1453–1458.
- Sulistiyani, S. H., & Fofika, A. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat The Effect Of Gentle Yoga Prenatal To The Pregnant Level Of*. Xii(01), 34–45.
- Yusti, E. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Saat Menghadapi Persalinan Di Pmb En Kota Bekasi Tahun 2022*. 1.