

# **PENGARUH PRENATAL YOGA DAN MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Syifa Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Rita Riyanti Kusumadewi<sup>2</sup>

[syifakusuma1403@gmail.com](mailto:syifakusuma1403@gmail.com)

1,2 : Universitas 'Asiyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam Rahim sejak konsepsi hingga persalinan. Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti dispnea, insomnia, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kram kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan. Melakukan prenatal yoga dan murottal mengakibatkan produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin sehingga terjadi penurunan kecemasan. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan murottal terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode Penelitian:** *Pre-Eksperimen* dengan *pretest posttest one group design*, sampel 20 ibu hamil trimester III, instrumen kuesioner HARS dengan Uji *Wilcoxon*. **Hasil Penelitian:** Sebelum dilakukan prenatal yoga dan murottal semua responden dalam tingkat kecemasan berat dan sedang, setelah dilakukan prenatal yoga dan murottal sebagian responden mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan bahkan tidak mengalami kecemasan. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *Asymp. Sig. (2 tailed)* bernilai  $<0.05$  yang artinya ada pengaruh prenatal yoga dan murottal terhadap menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Prenatal yoga dan murottal menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Prenatal yoga, murottal, kehamilan, kecemasan