



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal

IRFANANDA DEVALIA NIFATUL IMAMAH & ENDANG RETNO SURJANINGRUM\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap perbedaan kecemasan dan regulasi emosi ibu hamil di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan pada ibu hamil dengan 74 subjek. Alat ukur yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) serta *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh perbedaan yang signifikan antara kecemasan pada kedua kelompok ibu hamil ( $F(1, 71)=8,177$ ;  $p=0,006$ ). Disimpulkan, terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara ibu hamil pada kelompok yoga prenatal dan non yoga prenatal. Sedangkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kedua kelompok ibu hamil ( $F(1, 71)=0,422$ ;  $p=0,518$ ). Disimpulkan bahwa dengan mengendalikan regulasi emosi tidak terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti maupun tidak mengikuti yoga prenatal.

**Kata kunci:** kecemasan ibu hamil, regulasi emosi, yoga prenatal

### ABSTRACT

This study aims to determine the effect of prenatal yoga on differences in anxiety and emotional regulation of pregnant women during the COVID-19 pandemic. This study was conducted on pregnant women with 74 subjects. The measuring instruments used are the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) and the *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). The results of this study indicate that there is a significant difference between anxiety in the two groups of pregnant women ( $F(1,71) = 8.177$ ;  $p = 0.006$ ). In conclusion, there is a significant difference in the level of anxiety between pregnant women in the prenatal yoga and non prenatal yoga groups. Meanwhile, there was no significant effect on both groups of pregnant women ( $F(1,71) = 0.422$ ;  $p = 0.518$ ). It was concluded that by controlling emotional regulation there was no difference in anxiety in pregnant women who participated or did not follow prenatal yoga.

**Keywords:** emotion regulation, pregnant women anxiety, prenatal yoga

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(2), 807-814

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [endang.surjaningrum@psikologi.uniar.ac.id](mailto:endang.surjaningrum@psikologi.uniar.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang terdampak dari adanya pandemi COVID-19, terutama pada ibu hamil. Beberapa dampak dari pandemi terhadap ibu hamil adalah adanya perubahan fisik dan psikologis yang mengakibatkan perubahan perilaku seseorang (Liu dkk., 2021). Salah satu bentuk perubahan perilaku akibat adanya pandemi antara lain adalah isolasi sosial. Perilaku isolasi diri selama pandemi berhubungan dengan masalah psikologis berupa kekhawatiran/kecemasan pada ibu hamil (Berghella & Hughes, 2020). Pandemi COVID-19 menjadi salah satu awal sumber permasalahan psikologis pada ibu hamil. Selain itu, pandemi mengakibatkan terbatasnya pelayanan kesehatan maternal dan neonatal, misalnya seperti pembatasan frekuensi kunjungan pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil yang ditunda. Keadaan tersebut menyebabkan permasalahan psikologis, yaitu rasa cemas pada ibu hamil. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa ibu hamil mengalami gejala depresif dan kecemasan lebih tinggi saat adanya pandemi COVID-19. Perasaan cemas yang seringkali dirasakan saat kehamilan akan mencapai puncaknya pada saat persalinan. Adanya pandemi COVID-19 merupakan suatu hal yang berkontribusi meningkatkan risiko kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil dan memaksa ibu hamil untuk mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi (Nurhasanah, 2021). Selama pandemi COVID-19 ibu hamil menjadi salah satu kelompok yang rentan terhadap wabah virus. Masa kehamilan merupakan periode risiko tinggi mengalami gangguan mental. Kondisi ini semakin diperburuk karena dampak pandemi COVID-19 (Khoury dkk., 2021).

Wanita hamil mengalami perubahan baik secara mental maupun fisik karena perubahan peran dari wanita biasa menjadi ibu. Menurut Na'im (2010) kehamilan adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan kecemasan atau bahkan stres, tetapi karena kehamilan merupakan fase wanita menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Seiring persiapan menghadapi peran baru, wanita mengubah konsep dirinya agar siap menjadi orang tua. Pertumbuhan ini membutuhkan penguasaan tugas-tugas tertentu, menerima kehamilan, mengidentifikasi peran ibu, mengatur hubungan dengan pasangannya, membangun hubungan dengan anak yang belum lahir, dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan. Seringkali wanita hamil mengalami stres, ketakutan dan kecemasan saat melahirkan, tingkat kecemasan ibu hamil meningkat menjelang persalinan. Selama persalinan, rasa sakit yang berlebihan menyebabkan peningkatan rasa takut. Konsep siklus rasa memunculkan ketegangan hingga muncul nyeri. Selain itu, kecemasan menyebabkan pelepasan hormon stres, yang menyebabkan pelepasan kortisol ke sirkulasi umum (Cicek & Basar, 2017). Hal senada juga diungkapkan oleh Maramis (2005) menyebutkan bahwa sebagian besar calon ibu yang menyambut kelahiran anaknya dengan perasaan takut dan cemas. Semakin tua kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil semakin tertuju pada sesuatu yang dianggap puncaknya yaitu proses persalinan, sehingga kecemasan dan ketakutan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan.

Kecemasan ibu hamil yang akan menghadapi kehamilan hingga proses persalinan salah satu masalah gangguan emosional yang sering ditemui dan menimbulkan dampak psikologis cukup (Sari, 2020). Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik, dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kemampuan dalam menghadapi kondisi cemas tergantung pada beberapa hal, yaitu usia, pendidikan, maturitas, kepribadian, pengalaman kehamilan dan persalinan sebelumnya serta keadaan sosial ekonomi (Aprisandityas & Elfida, 2012). Berangkat dari itu, peneliti memilih alternatif kegiatan berupa yoga prenatal untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi ibu hamil sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hal ini mengingat pendekatan emosi dalam mengatasi kecemasan belum banyak dikembangkan dan keterampilan ibu terkait bagaimana memahami emosi yang terjadi selama proses kehamilan pun belum banyak diajarkan.

Selain itu, regulasi emosi memiliki peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan gangguan kecemasan karena dengan kemampuan mengatur emosi yang dimiliki ibu dalam meregulasi emosi, maka emosi-emosi negatif akan lebih mudah untuk diadaptasi menjadi emosi positif (Hurlock, 1980). Beberapa penelitian menyarankan yoga prenatal untuk ibu hamil merupakan alternatif pilihan bagi calon ibu terbebas dari kondisi kecemasan selama masa kehamilan. Saat ini penelitian tentang regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil masih minim. Oleh karena itu berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Regulasi Emosi dan Kecemasan Ibu Hamil Ditinjau dari Keikutsertaan Yoga Prenatal di Masa Pandemi COVID-19.”

## METODE

### *Desain Penelitian*

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini, yaitu pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu teknik untuk menguji kebenaran teori yang diangkat dengan analisis data yang ada sehingga menghasilkan data dalam bentuk angka yang dapat dianalisis secara matematis dan mudah dikomunikasikan (Neuman, 2014). Jenis penelitian yang digunakan yaitu studi komparatif. Penelitian komparatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tingkat perbedaan suatu variabel dari dua atau beberapa kelompok yang berbeda. Penelitian ini menggunakan survei dilakukan satu kali atau disebut dengan pendekatan deskriptif sederhana, dimana pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik sampel pada satu titik waktu saja (Martens, 2010).

### *Partisipan*

Partisipan pada penelitian ini adalah wanita hamil yang berusia 20-35 tahun dan tidak memiliki risiko penyakit berat. Metode *sampling* yang digunakan pada penelitian, yaitu *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) ukuran sampel yang layak dalam penelitian sebanyak 30-500 partisipan. Pada penelitian ini terdapat 74 partisipan yang terbagi menjadi 2 kelompok. Partisipan terbagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama, yaitu 37 orang ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan 37 orang ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal. Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring. Sebelum dilakukan penelitian, partisipan sudah menyetujui *informed consent* yang dilampirkan pada halaman awal kuesioner.

### *Pengukuran*

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini terdapat dua kuesioner, untuk mengetahui perbedaan tingkat kemampuan regulasi emosi menggunakan skala “*Emotion Regulation Questionnaire*” (ERQ) milik Gross dan John (2003) berjumlah 10 *item* dengan nilai reliabilitas sedang, yaitu sebesar ( $\alpha = 0,688$ ), terdiri dari 7 pilihan jawaban dengan keterangan “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”, menggunakan skala *Likert*.

Alat ukur berikutnya untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan skala “*Perinatal Anxiety Screening Scale*” (PASS) yang dikembangkan oleh Somerville dkk. (2014) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan kondisi selama pandemi COVID-19. Kuesioner berjumlah 31 *item* dengan nilai reliabilitas tinggi, yaitu sebesar ( $\alpha = 0,927$ ), menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari 4 pilihan jawaban dengan keterangan “tidak pernah” hingga “selalu”. Pada penelitian ini validitas alat ukur dilakukan penilaian validasi oleh *professional judgement* untuk melihat apakah masing-masing *item*

telah mewakili setiap aspek definisi konseptual dari konstruk yang diukur dan telah layak untuk dilakukan pengambilan data.

### Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis komparasi karena penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kemampuan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan yang tidak mengikuti yoga prenatal. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi antara lain normalitas residual dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, uji homogenitas dengan *Levene Test* beserta uji homogenitas regresi, dan uji linearitas dengan menggunakan diagram *Scatter Plots*. Berdasarkan hasil uji asumsi dinyatakan bahwa data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis. Pengujian analisis data untuk uji hipotesis menggunakan teknik *One-Way Ancova*. Uji analisis data dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistic 25.0 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif dengan jumlah partisipan ( $N = 74$ ) terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok pertama ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal ( $N = 37$ ) dan kelompok kedua ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal ( $N = 37$ ) menunjukkan variabel regulasi emosi ibu hamil yang mengikuti yoga memiliki nilai ( $M=58,08$ ;  $Min=44$ ;  $Max=68$ ;  $SD=6,487$ ) dan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal memiliki nilai ( $M=53,03$ ;  $Min=36$ ;  $Max=65$ ;  $SD=7,213$ ). Sedangkan variabel kecemasan ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal memiliki nilai sebesar ( $M=37,54$ ;  $Min=6$ ;  $Max=73$ ;  $SD=16,958$ ) dan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal memiliki nilai ( $M=48,68$ ;  $Min=15$ ;  $Max=79$ ;  $SD=16,995$ ).

Tabel 1. Hasil *One-Way Ancova*

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	$\eta^2$
Regulasi Emosi	122,690	1	122,690	0,422	0,518	0,006
Kelompok	2375,816	1	2375,816	8,177	0,006	0,103
Error	20628,607	71	290,544			

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis menggunakan teknik *One-Way Ancova* untuk mengetahui perbedaan tingkat kemampuan regulasi emosi dan kecemasan ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan yang tidak mengikuti yoga prenatal. Berdasarkan tabel 1 hasil uji *ancova* data diketahui nilai uji ( $F(1, 71)=8,177$ ;  $p=0,006$ ;  $\eta^2=0,006$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal. Hal ini juga menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, secara statistik dinyatakan terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna atau signifikan.

Sedangkan, berdasarkan uji *ancova* yang telah dilakukan, dengan mengendalikan regulasi emosi sebagai kovariat didapatkan hasil ( $F(1, 71)=0,422$ ;  $p>0,050$ ;  $\eta^2=0,103$ ). Hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima dan  $H_2$  ditolak, secara statistik dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Sehingga dapat dinyatakan bahwa dengan mengendalikan regulasi emosi tidak menunjukkan adanya

perbedaan kecemasan ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan yang tidak mengikuti yoga prenatal. Maka dapat disimpulkan regulasi emosi sebagai kovariat tidak mendukung terhadap pengendalian tingkat kecemasan ibu hamil.

### DISKUSI

Persebaran kondisi subjek pada penelitian ini mayoritas merupakan ibu hamil yang mengikuti penelitian rata-rata berada di usia kehamilan trimester III hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil di trimester III cenderung mengalami kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan usia kehamilan pada trimester I atau II. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Huliana (2001) kecemasan ibu hamil meningkat pada trimester III, kecemasan ini muncul dan dirasakan menjelang proses persalinan. Ibu hamil mulai risau dengan keadaan bayi yang ada di dalam kandungannya sehingga muncul pemikiran-pemikiran irasional yang menimbulkan kecemasan.

Ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal rata-rata berada pada usia kehamilan trimester II dan III. Sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2018) mengemukakan bahwa yoga prenatal merupakan senam yoga dasar yang dimodifikasi dan disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil sehingga sangat membantu mengatasi permasalahan fisik maupun psikologis ibu hamil terutama pada ibu hamil di trimester II dan III. Namun, tidak menutup kemungkinan yoga prenatal juga dapat diikuti oleh ibu hamil mulai dari usia kehamilan trimester I. seperti halnya menurut Islami dan Ariyanti (2019) pose atau gerakan pada yoga penting disesuaikan pelaksanaannya berdasarkan trimester. Trimester I tidak boleh melakukan gerakan memutar dan loncatan sehingga tidak mengancam keselamatan janin. Trimester II difokuskan pada latihan pernafasan untuk membangun kekuatan ibu dan janin, serta stabilitas sendi dalam proses kehamilan. Trimester III berfokus pada mempersiapkan ibu untuk menghadapi proses persalinan. Ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal otomatis lebih siap untuk menjalani masa kehamilan hingga proses persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal.

Pada penelitian ini ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal mayoritas memiliki kemampuan regulasi emosi sedang hingga tinggi, sedangkan ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal cenderung memiliki kemampuan regulasi yang rendah. Berdasarkan tingkat kecemasan kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal cenderung memiliki tingkat kecemasan gejala sedang, kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti yoga prenatal mayoritas mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Yoga prenatal dipilih sebagai alternatif kegiatan yang dapat mengatasi permasalahan psikologi selama kehamilan terutama kecemasan dan regulasi emosi, membandingkan tingkat kecemasan kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan kelompok non yoga prenatal dengan mengendalikan regulasi emosinya. Hasil temuan penelitian yaitu secara keseluruhan terdapat perbedaan yang signifikan terkait tingkat kecemasan ibu hamil dari kedua kelompok. Tingkat kecemasan kelompok ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil non yoga prenatal.

Berdasarkan hasil penelitian ini berarti yoga prenatal berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil sejalan dengan yang diungkapkan Dalam hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk. (2018) diperoleh hasil terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah adanya yoga prenatal, dimana sebelumnya responden belum pernah mengikuti dan merasakan keuntungan dari yoga prenatal. Didukung pada penelitian Alza (2017) ditemukan hasil yang sama yaitu terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kelompok yang mengikuti yoga prenatal. Dalam mengatasi kecemasan selama masa kehamilan dibutuhkan strategi koping untuk menurunkan kecemasan, yoga prenatal efektif mengatasi kecemasan. Bershadsky (2014) dalam penelitiannya menambahkan efek psikologis yang signifikan dari

latihan yoga, termasuk penurunan gejala depresi dan kecemasan, stres yang dirasakan dan peningkatan regulasi emosi.

Berdasarkan rata-rata skor regulasi emosi dari kedua kelompok diperoleh bahwa rata-rata kemampuan regulasi emosi kelompok yoga prenatal lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok non yoga prenatal. Namun secara statistik, disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna atau signifikan terhadap kecemasan ibu hamil dengan mengendalikan regulasi emosinya. Berdasarkan hasil uji penelitian dinyatakan bahwa kecemasan kedua kelompok tidak dipengaruhi oleh adanya pengendalian regulasi emosi.

Dengan mengendalikan regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan dikarenakan penelitian ini bukan merupakan penelitian eksperimen, peneliti tidak melakukan kendali terhadap subjek secara langsung sehingga tidak bisa melakukan analisis terkait dinamika regulasi emosi ibu hamil selama mengikuti yoga prenatal. Subjek pada penelitian juga merupakan ibu hamil secara umum dan dari berbagai lembaga yoga prenatal. Cukup sulit melakukan analisis dinamika regulasi emosi pada penelitian untuk hal ini disebabkan karena peneliti tidak melakukan kontrol terhadap trainer yoga prenatal, durasi latihan, materi latihan, frekuensi latihan, hingga ibu hamil itu sendiri (seperti usia kehamilan, paritas, stressor yang dialami ibu hamil). Penelitian merupakan *ex post facto* yaitu menganalisis kemungkinan yang menyebabkan perubahan tingkat kecemasan disebabkan oleh pengendalian regulasi emosi setelah dilakukan yoga prenatal dan dibandingkan dengan yang tidak mengikuti yoga prenatal. Dalam hal ini tidak diketahui terkait tingkat regulasi emosi sebelum mengikuti yoga prenatal. Peneliti hanya melakukan pengukuran setelah mengikuti yoga prenatal.

Meskipun pada penelitian Aprisandityas dan Elfida (2012) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi dengan kecemasan ibu hamil dengan arah hubungan negatif, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan begitu juga sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi kecemasan ibu hamil. Namun pada penelitian ini regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil baik yang mengikuti maupun tidak mengikuti yoga prenatal.

Keterbatasan penelitian ini adalah dari hasil penelitian mengendalikan regulasi emosi tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Sehingga apabila dilakukan maupun tidak dilakukan kontrol terhadap regulasi emosi tingkat kecemasan antara kelompok yoga prenatal dan non yoga prenatal tetap memiliki perbedaan yang signifikan, disimpulkan bahwa regulasi emosi sebagai kovariat dapat digantikan dengan faktor lain yang lebih signifikan mempengaruhi kecemasan. Tidak adanya *pretest* sehingga tidak dapat dianalisis perubahan skor kecemasan dan regulasi emosi kedua kelompok. Penelitian ini hanya bertujuan untuk mengetahui perbedaan skor kedua kelompok penelitian sehingga tidak diukur seberapa besar *effect size* dari keterkaitan antar variabel pada penelitian tersebut. Tidak dilakukan studi lanjut dikarenakan kelompok yang diteliti sebanyak 2 kelompok. Beberapa manfaat dari yoga prenatal yang telah disebutkan salah satunya adalah untuk membantu mempersiapkan proses persalinan, dalam hal ini tidak diamati tingkat kecemasan ibu hamil saat memasuki proses persalinan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dan tidak mengikuti yoga prenatal. Tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan dengan mengendalikan regulasi emosi pada ibu hamil yang mengikuti maupun tidak mengikuti yoga prenatal. Sehingga apabila faktor regulasi emosi dikontrol ataupun tidak dikontrol tingkat kecemasan antar kelompok memiliki

perbedaan. Walaupun begitu, adanya yoga prenatal bisa menjadi alternatif kegiatan yang bermanfaat pada ibu hamil yang berdampak pada kesehatan ibu maupun janin. Yoga prenatal juga bisa menjadi kegiatan yang berguna untuk membantu ibu hamil beradaptasi dengan kondisi pandemi COVID-19.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini, untuk peneliti berikutnya disarankan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan kecemasan subjek lebih dalam lagi, sehingga dapat dilakukan analisis keterkaitan antara regulasi emosi dengan kecemasan ibu hamil dan menemukan variabel kovariat lainnya, mengukur seberapa besar *effect size* dari keterkaitan antar variabel pada penelitian, serta mengamati kegiatan yoga prenatal dari awal dan memberikan kuesioner pretest, sehingga dapat mengetahui perbedaan perubahan skor subyek saat sebelum mengikuti yoga prenatal pre dan setelah mengikuti yoga prenatal.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, semua partisipan yang telah bersedia meluangkan waktunya mengisi kuesioner penelitian, serta seluruh pihak yang telah membantu dan memberi dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Irfananda Devalia Nifatul Imamah dan Endang Retno Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Alza, N. (2017). *Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kota Yogyakarta*. [Tesis, Universitas 'Aisyiyah].
- Aprisandiyas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikolog*, 8(2), 80–89. <https://doi.org/10.24014/jp.v8i2.190>
- Berghella, V., & Hughes, B. L. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Pregnancy Issues. *UptoDate*, 1–18.
- Bershadsky, S., Trumpfheller, L., Kimble, H. B., & Pipaloff, D. (2014). The Effect of Prenatal Hatha Yoga on Affect, Cortisol and Depressive Symptoms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20, 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>
- Cicek, S., & Basar, F. (2017). The effects of breathing techniques training on the duration of labor and anxiety levels of pregnant women. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 213–219. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.10.006>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Huliana, M. (2001). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Puspa Swara.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Erlangga.
- Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Khoury, J. E., Atkinson, L., Bennett, T., Jack, S. M., & Gonzalez, A. (2021). COVID-19 and mental health during pregnancy: The importance of cognitive appraisal and social support. *Journal of Affective Disorders*, 282(December 2020), 1161–1169. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.01.027>
- Liu, C. H., Erdei, C., & Mittal, L. (2021). Risk factors for depression, anxiety, and PTSD symptoms in perinatal women during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Research*, 295(October 2020), 113552. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113552>
- Maramis, W. F. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Martens, D. M. (2010). *Research and Evaluation in Education and Psychology (3rd ed.)*. SAGE Publications Ltd.
- Na'im, N. J. (2010). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primipara Menghadapi Persalinan di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/941>
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches (7th ed.)*. Pearson Education Limited.
- Nurhasanah, I. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil saat Pandemi COVID-19: Literatur Review. *Jurnal Bidan Komunitas*, 4(1), 25–30. <https://doi.org/10.33085/jbk.v4i1.4769>
- Sari, A. T. (2020). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Ibu Hamil*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Somerville, S., Dedman, K., Hagan, R., Oxnam, E., Wettinger, M., Byrne, S., Coe, S., Doherty, D., & Page, A. C. (2014). The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation. *Archives of Women's Mental Health*, 17(5), 443–454. <https://doi.org/10.1007/s00737-014-0425-8>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta CV.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 25–34. <https://doi.org/10.22219/jk.v9i1.4910>