

**PENGARUH *PRENATAL* YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS X
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Novvi Karlina*, Nopita Yanti Sitorus, Rahmi Mutia Ulfa

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora
Program Studi Kebidanan
Jl. Rajawali No.24, Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara 20122

e-mail: novvikarlina@gmail.com, nopitastr@gmail.com, mutianskb@gmail.com

Artikel Diterima: 14 Juli 2026, Direvisi: 20 Agustus 2026, Diterbitkan: 3 September 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan dan dapat memengaruhi kesiapan fisik maupun mental ibu dalam menghadapi proses persalinan. Tingginya tingkat kecemasan dapat berdampak terhadap proses persalinan, kondisi kesehatan ibu, serta kesejahteraan janin. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan kecemasan ibu hamil adalah prenatal yoga. **Tujuan:** ntuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk AlungKabupaten Padang Pariaman. **Metode:** ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 34 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi prenatal yoga dilakukan sebanyak enam kali selama tiga minggu. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. **Hasil:** menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga terdapat 7 responden mengalami kecemasan berat, 18 responden mengalami kecemasan sedang, 8 responden mengalami kecemasan ringan, dan 1 responden tidak mengalami kecemasan. Setelah dilakukan prenatal yoga terjadi penurunan tingkat kecemasan, yaitu kecemasan berat menjadi 4 responden, kecemasan sedang menjadi 14 responden, kecemasan ringan menjadi 13 responden, dan tidak cemas menjadi 3 responden. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,000 (<0,05), sehingga **Diskusi:** terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: prenatal yoga, kecemasan, ibu hamil, persalinan, trimester III

ABSTRACT

Background: Anxiety in third trimester pregnant women is a psychological problem that often occurs before delivery and can affect the mother's physical and mental readiness in facing the delivery process. High levels of anxiety can impact the delivery process, the mother's health condition, and the well-being of the fetus. One non-pharmacological effort that can be done to help reduce anxiety in pregnant women is prenatal yoga. **Objective:** determine the effect of prenatal yoga on anxiety in pregnant women facing delivery in the working area of the Lubuk Alung Community Health Center, Padang Pariaman Regency. The research **Methods:** used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 34 third trimester pregnant women selected using a total sampling technique. The prenatal yoga intervention was carried out six times over three weeks. Data collection used the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) observation sheet. Data analysis used the Paired Sample T-Test. **Results:** showed that before prenatal yoga, 7 respondents experienced severe anxiety, 18 respondents experienced moderate anxiety, 8 respondents experienced mild anxiety, and 1 respondent did not experience anxiety. After prenatal yoga, anxiety levels decreased, with 4 respondents experiencing severe anxiety, 14 respondents experiencing moderate anxiety, 13 respondents experiencing mild anxiety, and 3 respondents experiencing no anxiety. Statistical tests showed a p-value of 0.000 (<0.05). **Discussion:** that prenatal yoga significantly impacts maternal anxiety during childbirth.

Keywords: prenatal yoga, anxiety, pregnant women, childbirth, third trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami seorang wanita sejak terjadinya konsepsi hingga proses persalinan. Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut terjadi sebagai bentuk adaptasi tubuh terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Salah satu perubahan psikologis yang paling sering dialami ibu hamil, khususnya pada trimester III, adalah kecemasan menjelang persalinan. (Varney et al., 2018)

Masalah kesehatan mental pada masa kehamilan masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat di berbagai negara. World Health Organization memperkirakan sekitar 10% perempuan hamil di dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi, dan prevalensinya dapat meningkat hingga sekitar 15,6% di negara berkembang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah

psikologis pada masa kehamilan bukan merupakan masalah individual semata, melainkan bagian penting dari pelayanan kesehatan maternal yang perlu diidentifikasi dan ditangani sejak dini. Selain depresi, kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil. Suatu tinjauan sistematis menemukan bahwa gejala kecemasan yang dilaporkan sendiri dialami oleh sekitar 18,2% ibu hamil pada trimester pertama dan 19,1% pada trimester kedua. (World Health Organization, 2022)

Kecemasan pada ibu hamil dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketakutan terhadap nyeri persalinan, kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi, kurangnya pengalaman, kurangnya dukungan keluarga, serta minimnya pengetahuan mengenai proses persalinan. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan otot, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan gangguan emosional yang dapat berdampak pada proses persalinan. (Isnaini et al., 2020)

Kecemasan dalam menghadapi persalinan umumnya semakin dirasakan ketika usia kehamilan mendekati waktu persalinan. Ibu hamil dapat merasa takut terhadap nyeri persalinan, kemungkinan terjadinya komplikasi, keselamatan dirinya dan janin, tindakan medis, proses persalinan yang berlangsung lama, kegagalan melahirkan secara normal, serta kemungkinan menjalani operasi sesar. Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, paritas, pengalaman persalinan sebelumnya, kurangnya pengetahuan mengenai proses persalinan, riwayat komplikasi kehamilan, dukungan suami dan keluarga, kondisi ekonomi, serta cerita negatif mengenai persalinan yang diperoleh dari lingkungan maupun media sosial. (Aprilia, 2024)

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2023, masih terdapat ibu hamil yang mengalami gangguan psikologis selama kehamilan, terutama menjelang persalinan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek psikologis ibu hamil perlu mendapatkan perhatian yang sama pentingnya dengan aspek fisik. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)

Berbagai metode telah digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan ibu hamil, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis memiliki keterbatasan karena dapat memberikan efek samping terhadap ibu maupun janin. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis lebih banyak dipilih karena lebih aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping. (Padila, 2021)

Perasaan khawatir menjelang persalinan pada dasarnya merupakan respons psikologis yang wajar. Namun, apabila kekhawatiran tersebut berlangsung terus-menerus, berlebihan, dan sulit dikendalikan, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil dapat ditandai dengan perasaan takut, gelisah, tegang, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur,

jantung berdebar, hingga munculnya pikiran negatif mengenai persalinan. Kondisi ini cenderung meningkat pada trimester ketiga karena waktu persalinan semakin dekat dan ibu mulai memikirkan rasa sakit, kemungkinan tindakan medis, kondisi bayi, serta kemampuannya dalam menjalani persalinan. (Puspitasari, 2020)

Penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Akan tetapi, penggunaan terapi farmakologis selama kehamilan membutuhkan pertimbangan yang cermat karena berkaitan dengan kondisi ibu, usia kehamilan, jenis obat, dosis, serta kemungkinan pengaruhnya terhadap janin. Oleh sebab itu, intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, terjangkau, dan dapat diterapkan melalui pelayanan kesehatan primer menjadi salah satu pilihan yang penting. Intervensi tersebut dapat berupa pendidikan kesehatan, konseling, dukungan keluarga, teknik pernapasan, relaksasi, aktivitas fisik yang sesuai, meditasi, dan prenatal yoga. (Riawati et al., 2021)

Salah satu terapi nonfarmakologis yang saat ini berkembang dan banyak digunakan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi latihan fisik, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga bertujuan membantu ibu hamil mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks, meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki pola pernapasan, serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi persalinan. (Suananda, 2018)

Latihan prenatal yoga dapat membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan produksi hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Selain itu, teknik pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga juga dapat membantu ibu mengontrol emosi dan mengurangi rasa takut saat menghadapi persalinan. (Rusmita, 2019)

Secara fisiologis, prenatal yoga mampu merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres. Aktivitas tersebut meningkatkan pelepasan hormon endorfin, serotonin, dan gamma-aminobutyric acid (GABA) yang memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, latihan pernapasan dan meditasi pada prenatal yoga membantu ibu mengendalikan emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta membangun kesiapan dalam menghadapi kontraksi dan proses persalinan. (Riawati et al., 2021)

Prenatal yoga berbeda dengan olahraga biasa karena tidak hanya berorientasi pada kebugaran fisik, tetapi juga melibatkan hubungan antara tubuh, pikiran, pernapasan, dan kesadaran diri. Melalui latihan yang terarah, ibu hamil diharapkan dapat merespons perubahan kehamilan dengan lebih tenang, mengurangi pikiran negatif mengenai persalinan, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan tubuhnya. Yoga yang telah dimodifikasi untuk kehamilan juga termasuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh sebagian besar ibu hamil dengan memperhatikan kondisi medis, kontraindikasi, dan arahan tenaga kesehatan atau instruktur yang kompeten. Aktivitas fisik selama kehamilan pada umumnya memiliki risiko minimal dan memberikan manfaat bagi sebagian besar ibu hamil yang tidak memiliki kontraindikasi. (Suananda, 2018)

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian Hamdiah Tahun 2017 menyatakan bahwa semakin sering ibu hamil mengikuti prenatal yoga maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami, prenatal yoga yang diberikan sebanyak enam kali selama tiga minggu dengan durasi 60 menit setiap sesi berhubungan dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Temuan tersebut menjadi salah satu dasar dalam menentukan frekuensi dan durasi intervensi prenatal yoga dalam penelitian ini dan penelitian lain oleh Gunawan Tahun 2020 juga menunjukkan adanya hubungan prenatal yoga dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil. (Hamdiah, 2017; Gunawan, 2020)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman terhadap 10 ibu hamil trimester III, diperoleh hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan. Faktor penyebab kecemasan antara lain kurangnya pengetahuan mengenai proses persalinan, ketakutan menghadapi rasa nyeri, serta belum tersedianya program prenatal yoga secara rutin di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman pada bulan November sampai Desember 2025. (Notoatmodjo, 2022)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 34 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu hamil trimester III yang bersedia menjadi responden, tidak memiliki komplikasi kehamilan berat, dan dapat mengikuti seluruh rangkaian prenatal yoga. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang mengalami kondisi medis tertentu yang

tidak memungkinkan mengikuti prenatal yoga. (Husin, 2019)

Intervensi prenatal yoga dilakukan sebanyak enam kali selama tiga minggu dengan durasi 30–60 menit setiap pertemuan. Prenatal yoga terdiri dari latihan pemanasan, latihan pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi. (Riawati et al., 2021)

Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Paired Sample T-Test dengan tingkat kepercayaan 95% dan $\alpha = 0,05$. (Stuart, 2021)

HASIL PENELITIAN

Puskesmas Lubuk Alung merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di Kabupaten Padang Pariaman. Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung meliputi beberapa desa dengan jumlah ibu hamil yang cukup tinggi setiap tahunnya. Pelayanan kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu program prioritas di puskesmas tersebut.

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
<20 Tahun	3	8,8
20–35 Tahun	25	73,5
>35 Tahun	6	17,7
Total	34	100

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat yaitu 20–35 tahun sebanyak 25 responden (73,5%).

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	4	11,8
SMP	8	23,5
SMA	18	52,9
Perguruan Tinggi	4	11,8
Total	34	100

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 18 responden (52,9%).

Tabel 3.

Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum Prenatal Yoga

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Berat	7	20,6
Cemas Sedang	18	52,9
Cemas Ringan	8	23,5
Tidak Cemas	1	2,9
Total	34	100

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan prenatal yoga.

Tabel 4.

Distribusi Tingkat Kecemasan Setelah Prenatal Yoga

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Cemas Berat	4	11,8
Cemas Sedang	14	41,2
Cemas Ringan	13	38,2
Tidak Cemas	3	8,8
Total	34	100

Terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga.

Tabel 5.

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Variabel	Mean	SD	p value
Sebelum Intervensi	27,65	5,24	
Setelah Intervensi	19,32	4,18	0,000

Hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T-Test menunjukkan nilai p value = 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia reproduksi sehat, yaitu 20–35 tahun sebanyak 25 responden (73,5%). Usia reproduksi sehat merupakan rentang usia yang dianggap paling aman untuk menjalani kehamilan dan persalinan karena organ reproduksi telah berkembang secara optimal serta risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah dibandingkan usia kurang dari 20 tahun maupun lebih dari 35 tahun. (Manuaba, 2018)

Meskipun demikian, ibu hamil pada usia reproduksi sehat tetap dapat mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman melahirkan, tingkat pengetahuan, dukungan keluarga, kesiapan psikologis, serta persepsi ibu terhadap proses persalinan. (Rinata, 2018)

Menurut asumsi peneliti, dominannya responden pada usia 20–35 tahun menunjukkan bahwa penerimaan terhadap prenatal yoga cukup baik pada kelompok ibu usia reproduksi sehat. Ibu dalam kelompok usia tersebut cenderung mampu mengikuti

instruksi gerakan, latihan pernapasan, relaksasi, dan pemusatan pikiran selama prenatal yoga. Namun, hasil distribusi usia dalam penelitian ini hanya menggambarkan karakteristik responden dan belum dapat membuktikan adanya hubungan antara usia dan tingkat kecemasan karena penelitian tidak melakukan analisis hubungan kedua variabel tersebut.

Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 18 orang (52,9%). Tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan seseorang menerima, memahami, dan mengolah informasi mengenai kehamilan dan persalinan. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki akses yang lebih baik terhadap informasi kesehatan sehingga lebih mudah memahami cara mengatasi kecemasan selama kehamilan. (Notoatmodjo, 2022)

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang menerima, memahami, dan mengolah informasi kesehatan. Ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi pada umumnya memiliki kesempatan yang lebih besar untuk memperoleh informasi mengenai kehamilan, tanda bahaya, proses persalinan, serta cara mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan. Namun, tingkat pendidikan formal tidak selalu berbanding lurus dengan kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. (Notoatmodjo, 2022)

Menurut asumsi peneliti, tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada jenjang SMA mendukung pelaksanaan prenatal yoga karena ibu relatif mampu memahami arahan yang diberikan oleh instruktur. Walaupun demikian, semua ibu hamil tetap membutuhkan komunikasi yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami. Tenaga kesehatan tidak dapat menganggap bahwa ibu dengan pendidikan tinggi pasti memiliki kecemasan yang lebih rendah ataupun ibu dengan pendidikan rendah pasti memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Dalam

penelitian ini, pendidikan hanya dianalisis secara deskriptif sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai faktor yang menyebabkan perbedaan tingkat kecemasan. (Notoatmodjo, 2022)

Namun demikian, pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan tingkat kecemasan karena kondisi psikologis juga dipengaruhi oleh pengalaman, dukungan sosial, lingkungan, dan karakteristik individu.

B. Tingkat Kecemasan Sebelum Prenatal Yoga

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan prenatal yoga. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti ketakutan menghadapi proses persalinan, kurangnya pengalaman, serta kurangnya pengetahuan mengenai persalinan. (Alza, 2018)

Pada trimester III, perubahan fisik yang semakin besar menyebabkan ibu merasa tidak nyaman sehingga memengaruhi kondisi psikologisnya. Selain itu, mendekatnya waktu persalinan juga meningkatkan rasa takut terhadap kemungkinan komplikasi yang dapat terjadi selama proses persalinan. (Aprilia, 2024)

Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki kekhawatiran menjelang persalinan. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh meningkatnya rasa takut terhadap nyeri persalinan, keselamatan ibu dan bayi, kemungkinan terjadinya komplikasi, serta ketidakpastian terhadap proses persalinan yang akan dihadapi. Selain itu, perubahan hormonal selama kehamilan juga memengaruhi kondisi emosional ibu sehingga lebih mudah mengalami stres dan kecemasan. (Rinata, 2014)

Menurut teori adaptasi maternal, perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan menuntut ibu untuk mampu beradaptasi terhadap berbagai perubahan yang terjadi. Apabila kemampuan adaptasi belum

optimal, maka ibu lebih rentan mengalami kecemasan. Kecemasan yang berlangsung dalam waktu lama dapat meningkatkan produksi hormon kortisol dan katekolamin sehingga menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah, menurunkan aliran darah uteroplasenta, meningkatkan ketegangan otot, serta menghambat kontraksi uterus saat persalinan. (Bobak et al., 2020)

Menurut asumsi peneliti, kecemasan sedang yang mendominasi sebelum intervensi terjadi karena responden belum mampu mengelola rasa takut dan ketegangan secara optimal. Ibu mungkin telah memperoleh informasi tentang persalinan melalui pemeriksaan antenatal atau kelas ibu hamil, tetapi belum seluruhnya memiliki keterampilan praktis untuk menenangkan tubuh dan pikirannya. Hal ini menunjukkan perlunya pelayanan antenatal yang tidak hanya berfokus pada pemeriksaan kondisi fisik, tetapi juga memperhatikan kesehatan psikologis ibu.

Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Peningkatan hormon tersebut dapat menyebabkan ketegangan otot, peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, dan penurunan kenyamanan ibu. (Hawari, 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Hawari pada Tahun 2019 yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. (Hawari, 2019)

C. Tingkat Kecemasan Setelah Prenatal Yoga

Setelah dilakukan prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada sebagian besar responden. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan efek relaksasi yang membantu ibu merasa lebih tenang dan nyaman. (Riawati et al., 2021)

Prenatal yoga membantu ibu

mengontrol pernapasan dan meningkatkan kemampuan relaksasi tubuh. Teknik pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan suplai oksigen ke tubuh dan membantu menurunkan ketegangan otot. (Suananda, 2018)

Meditasi dan relaksasi dalam prenatal yoga juga membantu menenangkan pikiran sehingga ibu dapat mengurangi rasa takut dan meningkatkan rasa percaya diri menghadapi persalinan. Selain itu, gerakan peregangan dalam prenatal yoga membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh dan mengurangi keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung dan ketegangan otot. (Gunawan, 2020)

Penurunan tingkat kecemasan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu memberikan efek relaksasi sehingga ibu menjadi lebih tenang dan lebih siap menghadapi persalinan. Prenatal yoga mengombinasikan latihan peregangan, latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan teknik fokus (*mindfulness*) yang membantu ibu mengendalikan pikiran negatif serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. (Situmorang, 2025)

Secara fisiologis, latihan prenatal yoga dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres. Aktivasi tersebut menyebabkan penurunan kadar hormon kortisol dan katekolamin serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman, rileks, dan bahagia. Selain itu, teknik pernapasan dalam prenatal yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan tubuh dan janin sehingga membantu ibu merasa lebih nyaman selama kehamilan. (Rusmita, 2019)

Menurut asumsi peneliti, penurunan kecemasan setelah prenatal yoga terjadi karena responden memperoleh pengalaman relaksasi secara langsung. Sebelum intervensi, ibu mungkin lebih banyak memikirkan risiko,

rasa sakit, dan kemungkinan buruk yang dapat terjadi selama persalinan. Setelah mengikuti prenatal yoga, ibu menjadi lebih mampu mengendalikan pernapasan, mengenali ketegangan tubuh, mengalihkan pikiran negatif, dan membangun keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi proses persalinan. Penurunan kecemasan setelah prenatal yoga tidak hanya disebabkan oleh pengalaman relaksasi yang dirasakan secara langsung oleh responden, tetapi juga berkaitan dengan respon fisiologis tubuh terhadap kombinasi Gerakan, latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi selama prenatal yoga, latihan pernapasan yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi respons stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Kondisi tersebut dapat membantu menekan respons sistem saraf simpatis dan mengurangi aktivasi sistem stres yang berhubungan dengan kecemasan. Penelitian mengenai yoga menunjukkan adanya potensi pengaruh terhadap regulasi sistem saraf simpatis dan aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang berperan dalam respons stres. Selain itu, prenatal yoga diduga dapat memengaruhi regulasi hormon stres, terutama kortisol. Bukti pada penelitian ibu hamil menunjukkan adanya penurunan kortisol setelah intervensi yoga pada beberapa penelitian, meskipun hasil terhadap kadar kortisol secara keseluruhan masih belum konsisten. Oleh karena itu, perubahan kortisol dalam penelitian ini tidak dapat dinyatakan sebagai mekanisme yang terbukti secara langsung, tetapi dapat digunakan sebagai salah satu penjelasan fisiologis yang mungkin mendasari penurunan kecemasan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri punggung, serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Oleh karena itu, prenatal yoga dapat

dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

D. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar 27,65 dengan standar deviasi 5,24. Setelah diberikan prenatal yoga, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 19,32 dengan standar deviasi 4,18. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,000 (<0,05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif digunakan sebagai terapi nonfarmakologis. (Situmorang, 2025)

Prenatal yoga bekerja melalui mekanisme relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks dan membantu mengurangi produksi hormon stres. (Rusmita, 2019)

Secara teoritis, prenatal yoga bekerja melalui pendekatan biopsikososial. Dari aspek biologis, prenatal yoga menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan produksi endorfin sehingga ibu merasa lebih rileks. Dari aspek psikologis, prenatal yoga meningkatkan rasa percaya diri (*self-efficacy*), kemampuan mengendalikan emosi, serta mengurangi pikiran negatif terhadap persalinan. Dari aspek sosial, pelaksanaan prenatal yoga secara berkelompok memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk saling berbagi pengalaman sehingga dapat

meningkatkan dukungan sosial dan menurunkan kecemasan. (Maharani, 2020)

Menurut asumsi peneliti, penurunan kecemasan pada penelitian ini terjadi karena prenatal yoga memberikan kombinasi manfaat fisik dan psikologis. Gerakan yang dilakukan membantu mengurangi ketegangan tubuh, sedangkan latihan pernapasan dan relaksasi membantu mengendalikan ketegangan emosional. Penjelasan yang diberikan selama kegiatan juga dapat meningkatkan pemahaman dan keyakinan ibu dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Situmorang tahun 2025 yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain oleh Maharani dan Hayati pada Tahun 2020 juga menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Prenatal yoga tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga manfaat psikologis. Ibu hamil yang rutin mengikuti prenatal yoga cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik dalam menghadapi persalinan. (Situmorang, 2025; Maharani, 2020).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian prenatal yoga, masih terdapat beberapa responden yang mengalami kecemasan berat, sedang, dan ringan setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa respons terhadap prenatal yoga tidak sama pada setiap ibu hamil. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat kecemasan sebelum intervensi, pengalaman kehamilan atau persalinan sebelumnya, dukungan keluarga, pengetahuan mengenai proses persalinan, kondisi psikologis, serta kekhawatiran terhadap kesehatan ibu dan janin (Isnaini et al., 2020).

Kesimpulan

1. Sebagian besar ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Alung mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan prenatal yoga.
2. Setelah dilakukan prenatal yoga terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.
3. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai p value = 0,000.

Saran

1. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat menerapkan prenatal yoga sebagai salah satu program pelayanan kesehatan ibu hamil.
2. Bagi ibu hamil, diharapkan rutin mengikuti prenatal yoga untuk membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental menjelang persalinan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat.

KEPUSTAKAAN

- Annisa, D., & Ifdil. (2018). Konsep kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Konseling Indonesia*, 5(2), 12–18.
- Aprilia, Y., & Rohmah, N. (2024). Kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(1), 45–52.
- Astuti, R. (2019). Psikologi kehamilan dan persalinan. Jakarta: Salemba Medika.
- Alza, N., & Ismarwati. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 1–6.
- Bolanthakodi, C., et al. (2018). Prenatal yoga and maternal anxiety. *International Journal of Nursing Studies*, 7(2), 56–62.
- Cunningham, F. (2018). *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2020). *Buku ajar keperawatan maternitas* (Edisi Indonesia). EGC.
- Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: Systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychiatry*, 210(5), 315–323.
- Gunawan, A. (2020). Hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 34–41.
- Hamdiah. (2017). Pengaruh yoga prenatal terhadap kecemasan ibu primigravida. *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 78–84.
- Hawari, D. (2019). Manajemen stres, cemas dan depresi. Jakarta: FKUI.
- Husin, F. (2019). Asuhan kehamilan berbasis evidence based. Jakarta: Sagung Seto.
- Idrus, M., & Faisal, M. (2018). Gangguan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 15–21.
- Isnaini, I., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2020). Identifikasi faktor risiko, dampak dan intervensi kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester ketiga. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(2), 112–122.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kristianingsih, A., & Suryanti, E. (2019). Hubungan keikutsertaan kelas ibu hamil terhadap kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. *Malahayati Nursing Journal*, 1(2), 163–171.
- Maharani, S., & Hayati, R. (2020). Efektivitas prenatal yoga terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 98–105.

- Manuaba, I. (2018). Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan KB. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2022). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Padila. (2021). Keperawatan maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
- Prawirohardjo, S. (2020). *Ilmu kebidanan* (Edisi ke-4). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran kecemasan ibu hamil trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Rafika. (2018). Efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 121–127.
- Ramaiah, S. (2018). Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer.
- Riawati, D., et al. (2021). Prenatal yoga sebagai terapi komplementer ibu hamil. *Jurnal Midwifery*, 5(1), 25–31.
- Rinata, E., & Andayani, G. A. (2018). Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *Medisains: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(1), 14–20.
- Rusmita, E. (2019). Prenatal yoga dalam menurunkan stres ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 33–39.
- Situmorang, T. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 40–48.
- Sindhu, P. (2014). *Yoga untuk kehamilan: Sehat, bahagia, dan penuh makna*. Qanita.
- Stuart, G. W. (2021). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart* (Edisi Indonesia). Elsevier.
- Suananda, Y. (2018). Prenatal yoga untuk kehamilan sehat. Jakarta: EGC.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2018). *Buku ajar asuhan kebidanan Varney* (Edisi ke-5). EGC.
- Wiknjosastro, H. (2018). Ilmu kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- World Health Organization. (2022). *Mental health and pregnancy*. World Health Organization.