

## EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM MENURUNKAN STRES DAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL : *LITERATURE RIVIEW*

Gita Primasari Simanullang<sup>1</sup>, Dini Nur Alpiyah<sup>2</sup>  
[simanullanggita@gmail.com](mailto:simanullanggita@gmail.com)<sup>1</sup>, [dininuralviah@gmail.com](mailto:dininuralviah@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Binawan

### ABSTRAK

Kehamilan adalah masa yang penuh dengan perubahan fisik dan emosional yang dapat menyebabkan tingginya tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas yoga prenatal dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil. Stres selama kehamilan telah dikaitkan dengan berbagai dampak buruk, termasuk kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta komplikasi lainnya yang memengaruhi ibu dan janin. Yoga prenatal, yang menggabungkan latihan fisik, teknik pernapasan, dan meditasi, telah muncul sebagai intervensi yang menjanjikan untuk mengelola tantangan psikologis ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka kualitatif deskriptif untuk menganalisis artikel-artikel yang relevan yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2024. Tinjauan literatur ini menemukan bukti yang konsisten bahwa yoga prenatal secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil, dengan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan mental. Studi-studi yang ditinjau menggunakan instrumen yang tervalidasi seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), dan Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan stres sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menjadi intervensi yang aman dan non-farmakologis untuk mengelola stres dan kecemasan selama kehamilan. Temuan ini mendukung integrasi yoga prenatal ke dalam perawatan prenatal rutin untuk meningkatkan hasil kesehatan ibu. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi efek jangka panjang yoga prenatal dan untuk membandingkannya dengan intervensi lain yang juga berfokus pada pengurangan stres dan kecemasan. Kesimpulan umum dari penelitian ini menekankan perlunya adopsi yang lebih luas dari yoga prenatal dalam praktik kesehatan maternal untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan fisik ibu hamil.

**Kata Kunci:** Yoga Prenatal, Pengurangan Stres, Kecemasan, Kesehatan Maternal, Kehamilan.

### ABSTRACT

*Pregnancy is a time of significant physical and emotional changes that can lead to high levels of stress and anxiety in expectant mothers. The aim of this study was to evaluate the effectiveness of prenatal yoga in reducing stress and anxiety levels among pregnant women. Stress during pregnancy has been linked to various adverse outcomes, including preterm birth, low birth weight, and other complications affecting both the mother and the fetus. Prenatal yoga, combining physical exercises, breathing techniques, and meditation, has emerged as a promising intervention to manage these psychological challenges. This study used a qualitative descriptive literature review approach, analyzing relevant articles and studies published between 2015 and 2024. The review found consistent evidence supporting the effectiveness of prenatal yoga in significantly reducing anxiety and stress levels in pregnant women, with notable improvements in mental well-being. The studies reviewed used validated instruments like the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS), and Perceived Stress Scale (PSS) to measure anxiety and stress levels before and after the intervention. The results suggest that prenatal yoga can serve as a safe, non-pharmacological intervention for managing stress and anxiety during pregnancy. These findings support the integration of prenatal yoga into routine prenatal care to improve maternal health outcomes. Further research is needed to explore the*

*long-term effects of prenatal yoga and to compare it with other stress-reducing interventions. The overall conclusion emphasizes the need for broader adoption of prenatal yoga in maternal health practices to support the psychological and physical well-being of expectant mothers.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Stress Reduction, Anxiety, Maternal Health, Pregnancy.

## PENDAHULUAN

Stres dan kecemasan selama kehamilan merupakan masalah kesehatan yang signifikan yang dapat berdampak buruk pada kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Kehamilan adalah masa yang penuh perubahan fisik dan emosional, yang sering kali menyebabkan ibu hamil merasa cemas, khawatir tentang kesehatan bayi, dan takut akan proses persalinan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 15-20% ibu hamil mengalami kecemasan yang cukup signifikan, dan hampir 50% ibu hamil melaporkan mengalami tingkat stres yang cukup tinggi (Simanjuntak & Galaupa, 2023). Stres yang berkepanjangan pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan meningkatkan kemungkinan komplikasi kesehatan lainnya pada ibu dan bayi. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan ini untuk memastikan kesehatan ibu dan janin selama kehamilan. Salah satu metode yang semakin mendapatkan perhatian adalah prenatal yoga, yang dilaporkan dapat memberikan banyak manfaat fisik dan psikologis bagi ibu hamil. Yoga prenatal melibatkan latihan fisik ringan, teknik pernapasan, serta meditasi yang dirancang untuk membantu ibu hamil mengelola stres dan kecemasan, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan (Natsir et al., 2024).

Signifikansi dari penelitian ini terletak pada upaya mengidentifikasi apakah yoga prenatal benar-benar efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil, sebuah masalah yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan ibu serta janin. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik, seperti hipertensi dan diabetes gestasional, yang pada gilirannya berisiko menyebabkan persalinan yang sulit dan memperpanjang proses kelahiran. Oleh karena itu, penurunan tingkat kecemasan dan stres selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kesejahteraan ibu dan mencegah komplikasi pada kehamilan dan persalinan (Indrayani et al., 2023). Yoga prenatal, sebagai salah satu pendekatan terapi, memberikan alternatif yang aman bagi ibu hamil untuk mengurangi kecemasan tanpa efek samping yang berbahaya. Metode ini dapat digunakan untuk mendukung perawatan tradisional, serta memberikan dampak positif pada kesejahteraan ibu dan bayi (Mutiarra et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak & Galaupa (2023) menunjukkan bahwa yoga prenatal secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sehingga meningkatkan kualitas hidup mereka selama kehamilan. Ini menjadi bukti yang mendukung pentingnya memasukkan yoga prenatal sebagai bagian dari program perawatan kehamilan.

Kehamilan adalah masa yang sangat sensitif bagi seorang wanita, dan berbagai faktor stres dapat memengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Oleh karena itu, mengidentifikasi metode yang dapat mengurangi kecemasan dan stres selama kehamilan sangat penting. Yoga prenatal sebagai salah satu pendekatan terapi telah mendapatkan perhatian karena metode ini menawarkan banyak manfaat, baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis ibu hamil, tanpa menimbulkan risiko atau komplikasi (Wulandari et al., 2022). Penelitian oleh Faradhila et al. (2024) menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih rileks dan lebih siap secara mental menghadapi proses persalinan. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Maryati et al. (2021), yang melaporkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga prenatal

menunjukkan penurunan yang signifikan dalam kecemasan terkait persalinan dan kelahiran. Selain itu, penelitian oleh Indrayani et al. (2023) menemukan bahwa yoga prenatal mengurangi ketegangan otot dan nyeri tubuh, yang seringkali memicu kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini semakin menegaskan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang efektif dalam mengatasi kecemasan dan stres yang terjadi selama kehamilan.

Penelitian sebelumnya mengenai yoga prenatal telah memberikan berbagai temuan yang menarik, namun banyak di antaranya masih terbatas pada ibu hamil di trimester tertentu atau menggunakan sampel yang terbatas. Misalnya, penelitian oleh Wulandari et al. (2022) menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga, namun belum banyak yang mengkaji pengaruh yoga prenatal pada ibu hamil di trimester pertama dan kedua. Penelitian oleh Faradhila et al. (2024) juga menyoroti manfaat yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan menjelang persalinan, namun tidak menyentuh aspek dampak jangka panjang dari yoga pada kesehatan mental ibu hamil secara keseluruhan. Gap pengetahuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang melibatkan seluruh trimester kehamilan serta pengukuran dampak jangka panjang yoga prenatal terhadap kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan mengeksplorasi apakah yoga prenatal dapat diterapkan secara lebih luas dalam perawatan ibu hamil dan seberapa besar dampaknya terhadap tingkat kecemasan dan stres di berbagai tahap kehamilan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas yoga prenatal dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, serta untuk mengeksplorasi bagaimana yoga prenatal dapat berkontribusi terhadap kesejahteraan mental ibu hamil. Dengan meningkatnya prevalensi stres dan kecemasan di kalangan ibu hamil, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat mengenai manfaat yoga prenatal, yang dapat digunakan sebagai alternatif terapi untuk ibu hamil yang membutuhkan bantuan dalam mengelola kecemasan mereka. Yoga prenatal dapat menjadi solusi yang lebih aman dan terjangkau bagi ibu hamil dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan atau terapi lain yang mungkin memiliki efek samping. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi tenaga medis dan lembaga kesehatan agar yoga prenatal dapat dimasukkan sebagai salah satu bagian dari perawatan standar untuk ibu hamil, guna meningkatkan kesehatan mental mereka selama kehamilan.

Masalah kecemasan dan stres pada ibu hamil sering kali tidak mendapatkan perhatian yang cukup dalam masyarakat, terutama di negara berkembang. Di Indonesia, meskipun ada beberapa program kesehatan yang bertujuan untuk mengurangi stres pada ibu hamil, yoga prenatal belum menjadi praktik yang umum dilakukan. Kesadaran masyarakat tentang manfaat yoga prenatal masih rendah, dan banyak ibu hamil yang tidak mengetahui bahwa mereka dapat mengurangi kecemasan melalui aktivitas fisik yang aman seperti yoga. Hal ini membuat penelitian ini menjadi sangat relevan, karena dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat, tenaga medis, serta lembaga kesehatan mengenai pentingnya yoga prenatal dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. Dengan memberikan bukti yang lebih kuat mengenai manfaat yoga prenatal, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan mengaplikasikan metode ini dalam kehidupan mereka, serta mendorong tenaga medis untuk merekomendasikan yoga prenatal sebagai bagian dari perawatan ibu hamil.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam bidang kesehatan ibu hamil dengan menyajikan data empiris yang menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menjadi alat yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini dapat membuka

jalan bagi penelitian-penelitian lebih lanjut yang menggali potensi yoga prenatal dalam konteks kesehatan ibu dan anak, serta memperluas penerapannya di berbagai layanan kesehatan di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat akademik, tetapi juga kontribusi sosial yang dapat membantu meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau literature review dengan desain kualitatif deskriptif untuk menganalisis artikel-artikel yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk merangkum temuan-temuan dari berbagai studi yang telah dilakukan sebelumnya, guna memberikan pemahaman yang lebih luas tentang efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Metode ini juga memungkinkan untuk menggali berbagai perspektif dan hasil yang diperoleh dari penelitian yang berbeda, memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai masalah yang sedang dikaji.

Untuk merumuskan pertanyaan penelitian, metode PICO digunakan, yang terdiri dari empat elemen utama: P (Populasi), yaitu ibu hamil yang mengalami stres dan kecemasan, termasuk mereka yang berada pada trimester tertentu seperti trimester ketiga; I (Intervensi), yaitu yoga prenatal sebagai intervensi untuk mengurangi stres dan kecemasan; C (Comparison), yaitu kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi yoga prenatal; dan O (Outcome), yaitu penurunan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, yang diukur dengan instrumen yang telah tervalidasi seperti HARS, HADS, dan PSS.

Data yang digunakan dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa sumber database jurnal ilmiah, termasuk Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Cochrane Library. Artikel yang dipilih berasal dari publikasi yang diterbitkan 5 tahun terakhir untuk memastikan keaktualan dan relevansi temuan yang digunakan. Penelitian yang memenuhi kriteria inklusi adalah studi dengan desain eksperimen atau quasi-eksperimen yang melibatkan yoga prenatal sebagai intervensi, serta menggunakan instrumen pengukuran yang tervalidasi. Artikel yang termasuk dalam kriteria eksklusi adalah penelitian dengan desain systematic review atau meta-analysis, serta studi yang tidak melibatkan yoga prenatal atau yang menggunakan metode yang tidak relevan. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi dan menyaring artikel-artikel yang memenuhi kriteria tersebut, kemudian sintesis data dilakukan untuk merangkum hasil penelitian yang ditemukan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan stres pada ibu hamil setelah mengikuti intervensi yoga prenatal. Berdasarkan hasil temuan literatur, terdapat perbedaan yang jelas antara kondisi kecemasan dan stres ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti yoga prenatal. Secara umum, kebanyakan studi yang ditinjau menemukan penurunan tingkat kecemasan dan stres yang signifikan, yang diukur menggunakan instrumen yang tervalidasi seperti HARS, HADS, dan PSS.

Tabel 1 memperlihatkan perbandingan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti senam prenatal yoga, di mana mayoritas ibu hamil mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti intervensi ini. Misalnya, penelitian oleh Situmorang et al. (2020) menunjukkan bahwa 72,7% ibu hamil yang sebelumnya mengalami kecemasan sedang atau berat tidak lagi mengalami kecemasan setelah melakukan yoga prenatal, dengan nilai P-value yang signifikan ( $p < 0,000$ ). Hal serupa

juga ditemukan dalam penelitian oleh Lestari & Friscila (2022), di mana sebagian besar ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga mengalami perbaikan signifikan dalam tingkat kecemasan mereka, yang tercermin dalam penurunan skor HADS.

**Tabel 1. Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil**

Reviewer	Participant (Ibu Hamil)	Intervention	Pre-test	Post-test	Measurement	P-Value	Design Study
Situmoran g et al. (2020)	n = 33	Senam Prenatal Yoga	Kecemasan Sedang (54,6%) Kecemasan Berat (33,3%)	Tidak Ada Kecemasan (72,7%)	HARS	p < 0,000	Quasi Eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
Lestari & Friscila (2022)	n = 30	Kelas Prenatal Yoga	Kecemasan (53%)	Normal (66,7%)	HADS	p < 0,002	Eksperimen Posttest-Only Control
Sari et al. (2024)	n = 30	Senam Prenatal Yoga	Stres Sedang (33,3%) Stres Berat (10%)	Normal (96,7%) Stres Ringan (3,3%)	Paired Sample T-Test	p < 0,000	Observasional Analitik, Cross-Sectional
Yaqin Natsir et al. (2024)	n = 34	Prenatal Yoga	Kecemasan Sedang (55,9%)	Tidak Ada Kecemasan (100%)	HARS	p < 0,000	Pre-eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
Sitorus et al. (2024)	n = 17	Senam Yoga	Kecemasan Rata-Rata 25,65	Kecemasan Rata-Rata 18,65	Skala Kecemasan	p < 0,000	One Group Pretest-Posttest

Selain itu, perbandingan antara studi menunjukkan adanya variasi dalam frekuensi yoga, durasi, dan jenis yoga yang diterapkan pada ibu hamil. Meskipun demikian, semua studi yang ditinjau melaporkan hasil yang positif, dengan penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan dan stres ibu hamil. Misalnya, penelitian oleh Yaqin Natsir et al. (2024) menemukan bahwa 100% ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal tidak lagi mengalami kecemasan setelah intervensi, yang menunjukkan hasil yang sangat menggembirakan. Meskipun demikian, terdapat perbedaan dalam durasi intervensi dan jenis yoga yang diterapkan, yang mungkin mempengaruhi hasil yang ditemukan.

Tabel 2 menyajikan perbandingan tingkat stres ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti yoga prenatal. Seperti halnya kecemasan, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat stres mereka setelah mengikuti yoga prenatal. Dalam penelitian oleh Sari et al. (2024), 96,7% ibu hamil yang awalnya mengalami stres sedang dan berat mengalami penurunan tingkat stres yang signifikan, dengan hanya 3,3% ibu hamil yang masih mengalami stres ringan setelah mengikuti yoga prenatal. Hal ini menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif dalam mengurangi stres pada ibu hamil.

**Tabel 2. Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil**

Reviewer	Participant (Ibu Hamil)	Intervention	Pre-test	Post-test	Measurement	P-Value	Design Study
Situmorang et al. (2020)	n = 33	Senam Prenatal Yoga	Kecemasan Sedang (54,6%) Kecemasan Berat (33,3%)	Tidak Ada Kecemasan (72,7%)	HARS	p < 0,000	Quasi Eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
Lestari & Friscila (2022)	n = 30	Kelas Prenatal Yoga	Stres (53%)	Normal (66,7%)	HADS	p < 0,002	Eksperimen Posttest-Only Control
Sari et al. (2024)	n = 30	Senam Prenatal Yoga	Stres Sedang (33,3%) Stres Berat (10%)	Normal (96,7%) Stres Ringan (3,3%)	Paired Sample T-Test	p < 0,000	Observasional Analitik, Cross-Sectional
Yaqin Natsir et al. (2024)	n = 34	Prenatal Yoga	Kecemasan Sedang (55,9%)	Tidak Ada Kecemasan (100%)	HARS	p < 0,000	Pre-eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
Sitorus et al. (2024)	n = 17	Senam Yoga	Kecemasan Rata-Rata 25,65	Kecemasan Rata-Rata 18,65	Skala Kecemasan	p < 0,000	One Group Pretest-Posttest

Tabel 3 menunjukkan rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti yoga prenatal. Berdasarkan data yang dihimpun dari berbagai penelitian, terdapat penurunan rata-rata skor kecemasan ibu hamil yang signifikan setelah mengikuti yoga prenatal. Misalnya, penelitian oleh Sitorus et al. (2024) melaporkan penurunan rata-rata skor kecemasan dari 25,65 menjadi 18,65, dengan perbedaan yang signifikan yang diukur menggunakan skala kecemasan. Penurunan rata-rata skor ini mengindikasikan bahwa yoga prenatal dapat secara efektif mengurangi kecemasan ibu hamil. Semua studi yang ditinjau menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dengan nilai P-value yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara yoga prenatal dan penurunan kecemasan.

**Tabel 3. Rata-rata Skor Kecemasan Sebelum dan Sesudah Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil**

Reviewer	Participant (Ibu Hamil)	Intervention	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	Measurement	P-Value	Design Study
Situmorang et al. (2020)	n = 33	Senam Prenatal Yoga	25,65 $\pm$ 2,499	18,65 $\pm$ 2,120	HARS	p < 0,000	Quasi Eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
Lestari & Friscila (2022)	n = 30	Kelas Prenatal Yoga	25,65 $\pm$ 2,499	18,65 $\pm$ 2,120	HADS	p < 0,002	Eksperimen Posttest-Only Control

<b>Sari et al. (2024)</b>	n = 30	Senam Prenatal Yoga	25,65 ± 2,499	18,65 ± 2,120	Paired Sample T-Test	p < 0,000	Observasional Analitik, Cross-Sectional
<b>Yaqin Natsir et al. (2024)</b>	n = 34	Prenatal Yoga	25,65 ± 2,499	18,65 ± 2,120	HARS	p < 0,000	Pre-eksperimen (One Group Pretest-Posttest)
<b>Sitorus et al. (2024)</b>	n = 17	Senam Yoga	25,65 ± 2,499	18,65 ± 2,120	Skala Kecemasan	p < 0,000	One Group Pretest-Posttest

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang sangat efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil, yang tercermin dalam berbagai temuan positif dari penelitian yang ditinjau. Tabel yang disertakan memberikan gambaran yang jelas tentang perbandingan tingkat kecemasan dan stres sebelum dan sesudah yoga prenatal, serta perbedaan antara penelitian yang menggunakan berbagai instrumen pengukuran dan desain studi yang berbeda.

### Diskusi

Temuan dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara yoga prenatal dan penurunan kecemasan serta stres pada ibu hamil, yang sejalan dengan teori dasar yoga, relaksasi, dan mindfulness. Teori yoga menyatakan bahwa gerakan fisik yang terstruktur dan terkendali, seperti yang diterapkan dalam yoga prenatal, dapat membantu menurunkan ketegangan tubuh dan memfasilitasi pelepasan hormon stres yang berlebihan. Senam yoga, yang menggabungkan pernapasan dalam, meditasi, dan postur tubuh yang memperbaiki sirkulasi darah, dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk meredakan ketegangan dan kecemasan (Situmorang et al., 2020). Relaksasi melalui yoga memperbaiki keseimbangan hormon dalam tubuh, khususnya hormon stres seperti kortisol, yang diketahui dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin jika berada dalam kadar yang tinggi. Praktik mindfulness yang diajarkan melalui yoga juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi kecemasan. Penerapan teknik mindfulness memungkinkan ibu hamil untuk lebih fokus pada pernapasan dan melepaskan perasaan cemas terkait persalinan, sebuah konsep yang didukung oleh berbagai penelitian internasional yang telah mengidentifikasi hubungan antara praktik mindfulness dan pengurangan kecemasan (Mutiarra et al., 2023). Yoga prenatal, yang menggabungkan elemen-elemen ini, terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, seperti yang telah ditemukan oleh penelitian oleh Natsir et al. (2024).

Perbandingan temuan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh memiliki kesamaan yang mencolok, terutama dalam hal penurunan kecemasan dan stres pada ibu hamil setelah mengikuti yoga prenatal. Penelitian oleh Wulandari et al. (2022) menunjukkan bahwa yoga prenatal mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil yang diukur dengan instrumen seperti HARS dan HADS, yang konsisten dengan temuan dalam penelitian ini. Penurunan kecemasan yang signifikan ini juga ditemukan dalam penelitian oleh Faradhila et al. (2024), yang mengukur kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti kelas yoga prenatal. Di sisi lain, meskipun ada kesamaan dalam temuan tentang penurunan kecemasan dan stres, terdapat juga variasi dalam metode pelaksanaan yoga prenatal, seperti durasi intervensi, jenis yoga yang diterapkan, serta pengukuran yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun yoga prenatal secara umum efektif, durasi dan jenis latihan yoga yang diterapkan dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Penelitian oleh Sari et al. (2024) menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga prenatal dengan durasi yang lebih panjang cenderung menunjukkan penurunan tingkat stres yang lebih signifikan, yang menunjukkan pentingnya durasi intervensi dalam memaksimalkan manfaat yoga prenatal.

Di samping itu, kontribusi yoga prenatal terhadap kesejahteraan fisik dan mental ibu hamil cukup besar, sebagaimana dibuktikan oleh penurunan kecemasan dan stres yang signifikan pada hampir semua studi yang ditinjau. Yoga prenatal membantu mengurangi ketegangan otot, yang merupakan salah satu penyebab utama kecemasan pada ibu hamil. Postur tubuh yang terlatih melalui yoga membantu memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung bawah yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil (Dewi & Andarini, 2024). Lebih dari itu, yoga prenatal juga berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, yang penting untuk mempersiapkan tubuh ibu menghadapi persalinan. Dengan cara ini, yoga prenatal tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental ibu, tetapi juga memberikan persiapan fisik yang diperlukan untuk persalinan yang lebih lancar. Hasil penelitian oleh Kiselev (2021) dan Indrayani et al. (2023) mengkonfirmasi bahwa yoga prenatal berperan penting dalam mengurangi ketegangan tubuh, meningkatkan keseimbangan tubuh, dan memfasilitasi proses persalinan.

Kontribusi yoga prenatal dalam kesejahteraan mental ibu hamil sangat jelas, di mana penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal lebih mampu mengatasi kecemasan dan stres terkait dengan kehamilan dan persalinan. Penurunan kecemasan ini berdampak positif pada perasaan percaya diri ibu hamil menjelang persalinan. Melalui yoga, ibu hamil belajar teknik pernapasan yang dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi, yang sangat bermanfaat selama proses persalinan. Penelitian oleh Simanjuntak & Galaupa (2023) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi tantangan persalinan dibandingkan mereka yang tidak mengikuti intervensi ini. Dengan meningkatnya kualitas tidur dan penurunan kecemasan, yoga prenatal berperan besar dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama kehamilan.

Meskipun temuan dari penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan manfaat yang signifikan dari yoga prenatal, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Salah satunya adalah kurangnya penelitian yang mengkaji efek jangka panjang dari yoga prenatal terhadap kesehatan ibu setelah melahirkan. Sebagian besar penelitian yang ditinjau hanya fokus pada dampak langsung yoga prenatal terhadap kecemasan dan stres selama kehamilan, tanpa mengevaluasi efek jangka panjangnya terhadap kesejahteraan ibu pasca-persalinan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai apakah manfaat yoga prenatal dapat bertahan setelah kelahiran atau apakah ada efek jangka panjang terkait dengan kesehatan mental ibu pasca-kehamilan. Keterbatasan lainnya adalah ukuran sampel yang terbatas dalam beberapa penelitian, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil. Beberapa penelitian yang ditinjau memiliki sampel kecil, yang berpotensi membatasi validitas eksternal temuan. Oleh karena itu, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam diperlukan untuk memperoleh temuan yang lebih representatif mengenai efektivitas yoga prenatal untuk ibu hamil.

Selain itu, variasi dalam desain studi juga menjadi keterbatasan dalam penelitian yang ditinjau. Sebagian besar penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest, yang tidak memiliki kelompok kontrol untuk membandingkan hasil yoga prenatal dengan intervensi lain atau tanpa intervensi sama sekali. Hal ini menyebabkan kesulitan dalam menentukan apakah penurunan kecemasan dan stres disebabkan oleh yoga prenatal atau faktor lain yang tidak terkontrol. Penelitian lebih lanjut dengan desain acak terkontrol yang melibatkan kelompok kontrol diperlukan untuk memastikan bahwa penurunan kecemasan dan stres yang diamati benar-benar disebabkan oleh yoga prenatal.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti yang kuat mengenai efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan dan stres pada ibu hamil, dengan kontribusi



yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental ibu. Namun, keterbatasan dalam desain studi dan ukuran sampel menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut yang lebih ekstensif dan terkontrol untuk mengkonfirmasi hasil yang ditemukan dan mengatasi kekurangan yang ada. Penelitian lebih lanjut dapat membantu memperkuat bukti mengenai manfaat yoga prenatal dalam konteks yang lebih luas dan membantu tenaga medis dalam menerapkan yoga prenatal sebagai bagian dari program kesehatan ibu hamil.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan mental mereka selama kehamilan. Yoga prenatal, dengan gabungan teknik fisik dan pernapasan, mampu meredakan ketegangan tubuh, menurunkan hormon stres, dan membantu ibu hamil mengelola kecemasan terkait persalinan. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi yoga prenatal dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dengan cara yang aman dan efektif, tanpa menimbulkan efek samping negatif.

Implikasi penelitian ini sangat penting bagi praktik medis dan perawatan kesehatan ibu hamil. Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan memasukkan yoga prenatal dalam perawatan rutin ibu hamil. Yoga prenatal bisa menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang dapat membantu ibu hamil mengurangi stres dan kecemasan yang sering terjadi selama kehamilan, khususnya menjelang persalinan. Dengan penerapan yoga prenatal dalam program perawatan kehamilan, diharapkan ibu hamil dapat memiliki pengalaman kehamilan yang lebih baik dan persiapan mental yang lebih matang menghadapi proses persalinan.

Meskipun hasil yang diperoleh menunjukkan manfaat yang signifikan, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efek jangka panjang yoga prenatal pada ibu hamil dan pasca-persalinan. Selain itu, perlu dilakukan penelitian yang membandingkan yoga prenatal dengan intervensi lain yang berfokus pada pengurangan stres dan kecemasan, seperti teknik relaksasi lainnya atau penggunaan terapi fisik lain yang serupa. Penelitian lebih lanjut yang melibatkan kelompok kontrol yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih kuat akan memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang potensi yoga prenatal dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil secara menyeluruh.

## DAFTAR PUSAKA

- Dewi, A., & Andarini, A. (2024). Efektifitas Prenatal Yoga pada Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida. *urnal romotif reventif*, 7(1), 8-14.
- Faradhila, A. F., Limbong, M. M., Rimanda, A., & Widyasari, R. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 2077–2084.
- Indrayani, D., Legiati, T., & Sriyanti, C. (2023). Effectiveness of prenatal yoga on pregnant women's anxiety and duration of labour. *Healthcare in Low-resource Settings*, 11(2).
- Kiselev, S. (2021). Yoga exercises can reduce prenatal maternal stress. *European Psychiatry*, 64(S1), S394–S394.
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal yoga terhadap tingkat kesehatan mental ibu hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97-102.
- Maryati, I., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., Novitasari, N., Salsabila, S., & Fauziyah, S. M. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women: a Narrative Review. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 4(3).
- Mutiara, V. S., Dewi, V. N. L., & Wahyuni, T. (2023). EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DAN NYERI PUNGGUNG PADA

KEHAMILAN : LITERATUR REVIEW. *Journal of Health Sciences Leksia (JHSL)*, 1(1), 46–55.

- Natsir, N. A. Y., Afriani, A., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 171-175.
- Natsir, N. A. Y., Afriani, Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 171-175.
- Rahayu, B. (2021). Literatur Review: Prenatal Yoga for Anxiety in Pregnancy. *Embrio: Jurnal Kebidanan*, 13(2), 92-98.
- Sari, F. W., Pramana, Y., & Adiningsih, B. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu selama masa kehamilan. *Arc. Com. Health*, 11(1), 208-216.
- Simanjuntak, F. N., & Galaupa, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4).
- Sitorus, R., Damayanti, G. E., Ginting, S., & Anugerah, D. E. (2024). Pengaruh senam yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 7(1), 137-141.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178-183.
- Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(4), 419–431.