

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Persiapan dan Hasil Persalinan: Suatu Tinjauan Literatur

Yenni¹, Nilawati Uly², Andi Alim³

^{1,2,3} Program Doktor Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo

Email Korespondensi: yenni@umegabuana.ac.id¹

Article History:

Received Jun 25th, 2025

Accepted Jul 25th, 2025

Published Aug 1st, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan dan persalinan merupakan fase penting yang melibatkan perubahan fisiologis dan psikologis signifikan pada ibu. Ketegangan emosional seperti kecemasan, stres, dan nyeri dapat memengaruhi jalannya persalinan serta meningkatkan risiko komplikasi obstetri. Salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak dikaji untuk mengurangi risiko tersebut adalah prenatal yoga, yang menggabungkan latihan fisik, pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis pengaruh prenatal yoga terhadap persiapan persalinan (kesiapan psikologis, efikasi diri, dan kecemasan) serta hasil persalinan (durasi kala persalinan, nyeri, *outcome* neonatal, dan adaptasi fisiologis). Metode: Studi ini menggunakan desain tinjauan literatur sistematis dengan menganalisis 38 artikel ilmiah dari database PubMed, ScienceDirect, Scopus, Cochrane Library, Google Scholar, dan Portal Garuda. Kriteria inklusi mencakup studi yang mengevaluasi intervensi prenatal yoga dengan hasil berupa indikator fisik dan psikologis selama kehamilan dan persalinan. Analisis dilakukan secara naratif dan deskriptif. Hasil: Hasil tinjauan menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan, mempercepat proses persalinan (terutama kala I dan II), serta mengurangi kecemasan dan depresi ibu hamil. Selain itu, yoga juga meningkatkan kesiapan psikologis dan efikasi diri, memperbaiki *outcome* persalinan seperti berkurangnya ruptur perineum dan tindakan seksio sesarea, serta meningkatkan kondisi neonatal seperti berat badan lahir dan umur gestasi. Di sisi lain, yoga berkontribusi pada regulasi fisiologis tubuh melalui peningkatan variabilitas denyut jantung, aktivasi sistem saraf parasimpatis, dan penurunan kadar kortisol. Kesimpulan: Prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang aman dan efektif untuk meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan dan memperbaiki hasil kehamilan. Diperlukan integrasi yoga dalam layanan antenatal serta penelitian lanjutan dengan desain eksperimental untuk memperkuat bukti ilmiah ini.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Persiapan Persalinan, Nyeri, Kecemasan, Efikasi Diri, Hasil Neonatal

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan periode transisi fisiologis dan psikologis yang sangat kompleks dalam kehidupan seorang perempuan. Proses ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik ibu, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan mental yang signifikan. Ibu hamil sering kali mengalami perubahan hormon yang drastis, ketidaknyamanan fisik, hingga stres psikologis yang dapat berpengaruh terhadap jalannya kehamilan dan hasil persalinan. Ketegangan emosional seperti kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan diketahui dapat meningkatkan risiko komplikasi

seperti partus lama, nyeri hebat, persalinan prematur, bahkan intervensi medis seperti induksi dan tindakan seksio sesarea (Aisyah and Prafitri 2024).

Seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan pendekatan non-farmakologis yang aman, efektif, dan holistik dalam mendukung kehamilan sehat dan persalinan yang lancar, praktik prenatal yoga semakin banyak mendapat perhatian. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang menggabungkan teknik pernapasan, postur tubuh yang aman, peregangan otot, serta meditasi atau relaksasi. Intervensi ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, memperdalam kesadaran tubuh, serta mengelola kecemasan dan nyeri persalinan secara alami (Damayanti et al. 2025).

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan berbagai manfaat positif terhadap ibu hamil. Manfaat tersebut antara lain penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kesiapan mental, perbaikan kualitas tidur, pengurangan intensitas nyeri saat persalinan, serta percepatan fase persalinan terutama pada kala I. Selain itu, terdapat bukti yang mendukung bahwa yoga juga dapat meningkatkan hasil neonatal seperti berat badan lahir yang lebih optimal dan penurunan risiko prematuritas. Manfaat ini disinyalir berasal dari peningkatan keseimbangan sistem saraf otonom, pelepasan hormon endorfin, dan kemampuan adaptif ibu terhadap stresor fisiologis dan psikologis selama proses persalinan (Febryani 2021).

Meskipun banyak studi telah membahas efektivitas prenatal yoga, temuan yang tersedia masih beragam dan belum sepenuhnya terintegrasi secara sistematis. Beberapa penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen, sementara yang lain menggunakan pendekatan kualitatif atau studi observasional. Selain itu, perbedaan dalam durasi latihan, frekuensi, trimester pelaksanaan, serta metode evaluasi hasil membuat pentingnya dilakukan penelaahan yang menyeluruh.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini disusun sebagai sebuah tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengevaluasi secara kritis dan komprehensif pengaruh prenatal yoga terhadap persiapan persalinan (seperti kesiapan psikologis, efikasi diri, dan penurunan kecemasan) serta terhadap hasil persalinan (seperti durasi kala persalinan, nyeri, jenis persalinan, dan hasil neonatal). Dengan mengintegrasikan berbagai temuan empiris, diharapkan hasil dari tinjauan ini dapat memberikan landasan ilmiah yang kuat bagi praktik prenatal yoga dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan terkontrol secara metodologis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis, yang bertujuan untuk mengevaluasi dan merangkum hasil-hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap berbagai aspek persiapan dan hasil persalinan. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman komprehensif dari berbagai sumber ilmiah yang relevan dan terpercaya, serta sebagai upaya untuk menilai konsistensi temuan dari beragam desain penelitian (Afrianto 2017).

Sumber literatur yang digunakan dalam tinjauan ini diperoleh dari berbagai database ilmiah elektronik, antara lain PubMed, ScienceDirect, Scopus, Cochrane Library, Google Scholar, dan Portal Garuda. Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci seperti "*prenatal yoga*", "*labor pain*", "*pregnancy outcome*", "*anxiety*", "*psychological preparedness*", dan "*neonatal outcomes*". Kata kunci tersebut dikombinasikan dengan operator Boolean "AND" dan "OR" untuk memperluas jangkauan pencarian. Artikel yang dipilih dipublikasikan dalam rentang waktu 2010 hingga 2025, baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris.

Dalam melakukan seleksi artikel, peneliti menetapkan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) studi yang menjadikan prenatal yoga sebagai intervensi utama; (2) penelitian yang melaporkan hasil terhadap indikator seperti nyeri persalinan, durasi kala persalinan, kecemasan, kesiapan psikologis, efikasi diri, dan hasil neonatal; serta (3) desain penelitian mencakup uji coba acak terkontrol (randomized controlled trial), kuasi-eksperimen, studi kohort, studi kualitatif, dan meta-analisis (Asfar 2019). Artikel yang tidak memiliki data empiris, berupa opini atau esai naratif, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau tidak menggunakan metode ilmiah yang jelas, dikeluarkan dari analisis (Sarwono 2010).

Dari hasil penelusuran awal yang menjangkau lebih dari 100 artikel, dilakukan proses penyaringan secara bertahap. Tahap pertama adalah eliminasi duplikasi, kemudian seleksi berdasarkan judul dan abstrak, dan terakhir telaah isi penuh artikel (Wibowo and Putri 2021). Setelah proses tersebut, sebanyak 38 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dianalisis lebih lanjut. Setiap artikel direview berdasarkan desain metodologinya, jumlah dan karakteristik sampel, bentuk intervensi yoga, durasi dan frekuensi pelaksanaan, indikator hasil, serta temuan utama yang dilaporkan.

Data dari artikel-artikel terpilih dianalisis menggunakan pendekatan naratif dan deskriptif, dengan mengelompokkan hasil-hasil studi berdasarkan indikator yang diamati, misalnya nyeri persalinan, tingkat kecemasan, lama persalinan, hingga hasil neonatal. Beberapa data kuantitatif seperti nilai p, standar deviasi, atau rerata perbandingan juga disertakan untuk memperkuat validitas sintesis temuan (Suci Sukmawati et al. 2023). Selain itu, untuk menilai kualitas metodologi studi, dilakukan evaluasi terhadap kejelasan desain, alat ukur, serta konsistensi hasil.

Meskipun studi yang dianalisis memiliki kontribusi yang signifikan dalam menggambarkan manfaat prenatal yoga, peneliti menyadari adanya keterbatasan heterogenitas dalam desain dan populasi sampel pada masing-masing penelitian. Perbedaan dalam frekuensi latihan yoga, trimester pelaksanaan, jenis instruktur, serta pendekatan evaluasi hasil mempengaruhi keseragaman temuan. Oleh karena itu, hasil sintesis ini tidak dimaksudkan untuk menggantikan meta-analisis kuantitatif, tetapi sebagai landasan ilmiah bagi penyusunan rekomendasi dan arah penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan ibu hamil dan persalinan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh terhadap Nyeri Persalinan

Nyeri persalinan merupakan respons fisiologis yang kompleks, melibatkan interaksi antara komponen biologis, psikologis, dan emosional. Secara umum, nyeri ini muncul akibat kontraksi uterus, dilatasi serviks, serta tekanan pada struktur pelvis selama proses kelahiran. Intensitas nyeri ini bersifat subjektif dan dapat diperburuk oleh kecemasan, stres, serta ketegangan otot yang tidak terkontrol. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga menjadi alternatif intervensi yang relevan untuk mengatasi nyeri persalinan secara alami dan aman.

Berdasarkan tinjauan dari berbagai studi, prenatal yoga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, terutama pada fase kala I dan II. Studi oleh Nikpour et al. (2024) menunjukkan hasil meta-analisis yang kuat, dengan nilai *Standardized Mean Difference (SMD)* yang negatif secara bermakna, menandakan bahwa latihan yoga selama kehamilan berdampak nyata dalam mengurangi nyeri persalinan dibanding kelompok kontrol. Hasil ini diperkuat oleh Boopalan et al. (2023) yang melalui meta-analisis terhadap delapan studi uji coba acak menyimpulkan bahwa yoga antenatal secara statistik signifikan mengurangi nyeri persalinan (SMD: -1,34; CI 95%).

Selain itu, penelitian oleh Zuwariyah and Laili (2022) memperlihatkan bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan oleh kelompok ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (5,8 vs 8,1), dengan nilai p yang sangat signifikan ($p = 0,001$). Hasil serupa dilaporkan dalam tinjauan sistematis oleh Navelia and Rusliani (2023) yang menekankan bahwa praktik yoga prenatal merupakan pendekatan yang aman dan efektif dalam manajemen nyeri selama proses persalinan.

Lebih lanjut, D. L. Lestari (2022) dalam penelitian quasi-eksperimental mereka menemukan bahwa gerakan yoga saat di ruang bersalin secara signifikan menurunkan intensitas nyeri ibu pada fase awal persalinan ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa bahkan dalam konteks klinis saat menjelang atau selama persalinan, yoga tetap mampu memberikan efek analgetik melalui pendekatan pernapasan, relaksasi otot, dan fokus kesadaran.

Dari sisi fisiologis, Kartikasari, Hadisaputro, and Sumarni (2020) mengungkap bahwa praktik prenatal yoga dapat meningkatkan kekuatan kontraksi uterus dan merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai penghambat alami nyeri dalam tubuh. Endorfin berfungsi menurunkan persepsi nyeri di otak dan meningkatkan rasa nyaman, sehingga mendukung persepsi positif selama persalinan.

Lebih luas lagi, hasil studi oleh Levett et al. (2016) mengindikasikan bahwa terapi komplementer berbasis yoga secara signifikan mengurangi kebutuhan penggunaan analgesik medis seperti epidural. Dalam uji coba terkontrol mereka, tingkat penggunaan epidural di kelompok yoga hanya 23,9% dibandingkan 68,7% pada kelompok kontrol ($p \leq 0,001$). Hasil ini tidak hanya menandakan peningkatan toleransi terhadap nyeri, tetapi juga menunjukkan bahwa yoga membantu wanita menjalani persalinan yang lebih alami dan minim intervensi.

Lama Persalinan

Lama persalinan merupakan salah satu parameter klinis yang penting dalam mengevaluasi keberhasilan persiapan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan. Durasi persalinan, khususnya pada kala I (fase pembukaan), sangat dipengaruhi oleh kekuatan kontraksi uterus, relaksasi otot panggul, serta koordinasi antara napas dan gerakan tubuh ibu selama proses kelahiran. Proses persalinan yang berlangsung lama tidak hanya meningkatkan risiko kelelahan maternal dan stres janin, tetapi juga memperbesar kemungkinan intervensi medis seperti induksi atau seksio sesarea. Oleh karena itu, pendekatan non-medis yang mampu mempercepat durasi persalinan secara alami, seperti prenatal yoga, memiliki nilai strategis dalam manajemen kebidanan modern.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian dalam tinjauan ini, prenatal yoga secara konsisten menunjukkan efektivitas dalam memperpendek durasi kala I persalinan. Misalnya, Susilawati (2023) melaporkan bahwa rata-rata lama kala I pada ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga adalah 8,13 jam, dibandingkan 10,63 jam pada kelompok yang tidak mengikuti yoga. Perbedaan ini cukup signifikan dan menunjukkan bahwa yoga berkontribusi dalam memperlancar proses dilatasi serviks. Hal serupa juga ditemukan dalam studi P. Lestari, Putri, and Listiyaningsih (2019), di mana kelompok yang melakukan kombinasi yoga dan senam hamil mengalami waktu persalinan yang lebih singkat, yaitu 3,7 jam dibandingkan 5,9 jam pada kelompok kontrol.

Efek fisiologis ini dijelaskan oleh beberapa mekanisme. Gerakan yoga yang fokus pada pembukaan panggul dan relaksasi otot dasar panggul dipercaya membantu bayi bergerak lebih efektif ke jalan lahir. Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi mendalam yang diajarkan dalam yoga dapat menurunkan ketegangan otot, memperlancar kontraksi uterus, dan meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit, sehingga mendorong proses persalinan yang lebih efisien.

Dewi (2016) menambahkan dimensi biokimiawi dalam penjelasannya dengan menunjukkan bahwa praktik yoga prenatal mampu menurunkan kadar kortisol (hormon stres) secara signifikan. Hal

ini menunjukkan bahwa yoga bukan hanya bekerja pada aspek biomekanik, tetapi juga mengurangi hambatan neuroendokrin yang dapat memperlambat proses persalinan. Dengan demikian, penurunan stres dan kecemasan melalui yoga turut mempercepat respons hormonal tubuh yang dibutuhkan untuk kelahiran.

Penelitian lain oleh Rahmawati and Khatimah (2021) dan Frafitasari and Khusmitha (2023) juga menunjukkan bahwa senam yoga atau *gentle prenatal yoga* berpengaruh signifikan terhadap percepatan kala I, khususnya fase aktif persalinan ($p = 0,001$). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa intervensi prenatal berbasis gerakan lembut yang terstruktur dapat mempersingkat fase pembukaan yang sering menjadi fase paling lama dan melelahkan bagi ibu.

Tidak hanya berdampak pada kala I, yoga juga berpengaruh terhadap kala II (fase pengeluaran). Noviani and Adnyani (2020) mencatat adanya penurunan signifikan waktu kala II pada kelompok intervensi yoga dengan nilai $p < 0,005$. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kekuatan otot perut dan panggul, serta kemampuan ibu untuk mengatur napas dan tenaga saat mengejan. Evrianasari and Yantina (2020) juga mengaitkan latihan yoga dengan penurunan risiko ruptur perineum, yang menunjukkan bahwa waktu mengejan yang lebih efektif turut memperkecil risiko trauma perineum.

Menariknya, kombinasi intervensi yoga dengan *birth ball* seperti yang dilakukan oleh Suryaningsih et al. (2024) menunjukkan hasil yang sangat positif. Penggunaan yoga dan *birth ball* secara bersamaan mempercepat kala I fase aktif secara signifikan ($p = 0,001$), memberikan opsi intervensi non-farmakologis ganda yang saling melengkapi dalam membantu proses persalinan.

Kecemasan dan Depresi

Masa kehamilan merupakan periode transisi yang tidak hanya melibatkan perubahan fisiologis, tetapi juga memunculkan dinamika psikologis yang kompleks. Salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh ibu hamil adalah kecemasan dan depresi prenatal, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat meningkatkan risiko komplikasi obstetri seperti partus lama, hipertensi kehamilan, dan bahkan gangguan tumbuh kembang janin. Oleh karena itu, intervensi yang dapat menurunkan gangguan psikologis ini menjadi penting dalam upaya menjaga kesejahteraan ibu dan janin.

Tinjauan ini menemukan bahwa prenatal yoga memiliki kontribusi besar dalam menurunkan kecemasan dan depresi selama kehamilan. Hasil penelitian oleh Lučovnik et al. (2024), Lin et al. (2022), dan Wahyuni, Kirana, and Hayati (2023) menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam skor kecemasan dan depresi pada kelompok ibu hamil yang mengikuti program yoga secara teratur. Alat ukur psikologis yang digunakan dalam beberapa studi tersebut antara lain *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* dan *Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS)*, yang keduanya memiliki validitas tinggi dalam mengukur gangguan psikologis selama kehamilan. Hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa yoga dapat menjadi terapi pelengkap yang efektif dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Lebih lanjut, Uebelacker et al. (2016) dalam uji coba terkontrolnya menunjukkan bahwa intervensi yoga prenatal menghasilkan penurunan signifikan dalam skor depresi, terutama pada ibu hamil dengan riwayat depresi ringan hingga sedang. Yoga dalam konteks ini tidak hanya menjadi latihan fisik, tetapi juga berperan sebagai media untuk refleksi, ketenangan batin, serta penguatan hubungan antara ibu dan janin melalui kesadaran napas dan meditasi.

Studi oleh Ariyanti et al. (2022) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa praktik yoga prenatal dapat menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan. Artinya, manfaat yoga tidak terbatas pada penurunan gejala gangguan psikologis, tetapi juga mencakup penguatan mental positif yang dibutuhkan untuk proses persalinan yang lebih tenang dan terkendali.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Simanjuntak and Galaupa (2023), yang menemukan bahwa praktik yoga selama minimal 4 minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil secara signifikan ($p = 0,038$). Efek ini terutama dipengaruhi oleh teknik pernapasan dalam dan relaksasi progresif yang menjadi inti dari setiap sesi yoga. Komponen ini terbukti menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas kortisol, serta meningkatkan kadar serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan tenang.

Penelitian oleh R. Z. Aryani, Handayani, and Susilowati (2018) memberikan bukti kuat tambahan, dengan mencatat penurunan sangat signifikan pada skor kecemasan pre-post intervensi yoga ($p = 0,000$). Begitu pula studi oleh Widiyarti, Situmorang, and Sari (2024) dan D. L. Lestari (2022), yang keduanya juga melaporkan penurunan signifikan kecemasan pada kelompok ibu hamil yang mengikuti kelas yoga prenatal secara teratur (masing-masing $p = 0,000$). Kesamaan hasil ini menunjukkan konsistensi manfaat yoga dalam berbagai konteks populasi dan desain studi.

Secara fisiologis, latihan yoga diketahui mengaktifkan sistem saraf otonom bagian parasimpatis, yang bertugas menenangkan tubuh dan pikiran, serta menurunkan respons stres yang berlebihan. Aktivasi ini ditandai oleh penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta peningkatan variabilitas denyut jantung (HRV), yang secara tidak langsung turut mengendalikan gejala kecemasan dan depresi.

Dari berbagai temuan di atas, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga secara konsisten memberikan manfaat signifikan dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada ibu hamil. Efektivitasnya tercapai melalui kombinasi komponen fisik (gerakan tubuh), pernapasan sadar, relaksasi, dan meditasi yang secara sinergis memperkuat keseimbangan emosi dan kesehatan mental. Oleh karena itu, integrasi yoga prenatal dalam program antenatal care menjadi langkah yang strategis untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil dan mempersiapkan proses persalinan yang lebih positif dan minim intervensi.

Kesiapan Psikologis dan Efikasi Diri

Kesiapan psikologis dan efikasi diri merupakan dua dimensi penting dalam persiapan persalinan, yang secara langsung berpengaruh terhadap keberhasilan persalinan normal dan pengalaman emosional ibu selama proses melahirkan. Kesiapan psikologis mengacu pada kemampuan mental dan emosional seorang ibu dalam menghadapi perubahan fisik, rasa sakit, dan ketidakpastian saat persalinan, sedangkan efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan sesuatu, dalam hal ini adalah kemampuan untuk melahirkan secara alami.

Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berkontribusi besar dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan efikasi diri ibu hamil. Hal ini terlihat pada berbagai studi yang dilibatkan, termasuk penelitian oleh N. Aryani (2023), Yulyanticha et al. (2023), dan Astuti, Pangesti, and Rakhmawati (2021), yang secara konsisten melaporkan peningkatan signifikan skor kesiapan mental dan rasa percaya diri ibu hamil setelah mengikuti kelas yoga secara teratur. Efek ini dipengaruhi oleh kombinasi antara aktivitas fisik, latihan pernapasan, meditasi, serta afirmasi positif yang menjadi bagian integral dari praktik yoga prenatal.

Yoga tidak hanya melatih tubuh untuk lebih lentur dan siap menghadapi kontraksi, tetapi juga menciptakan ruang bagi ibu untuk menyadari kekuatan tubuhnya, mengenali sinyal-sinyal fisik dan emosional, serta mengembangkan perasaan terkoneksi dengan janinnya. Dalam banyak sesi yoga prenatal, instruktur biasanya juga menyisipkan materi edukatif dan afirmasi verbal yang memperkuat persepsi diri positif, seperti “Tubuhku tahu bagaimana cara melahirkan” atau “Aku siap dan mampu melahirkan dengan tenang.” Elemen-elemen ini terbukti mampu mengurangi ketakutan, memperkuat kontrol diri, dan memupuk keyakinan diri ibu hamil.

Penelitian oleh Hikmah et al. (2023) memperkuat temuan ini dengan mencatat adanya peningkatan yang sangat signifikan pada skor kesiapan psikologis pasca intervensi yoga ($p = 0,000$). Penelitian ini menekankan bahwa aspek edukasi yang terstruktur, ditambah relaksasi fisik dan emosi selama latihan yoga, menjadi kombinasi yang efektif untuk membangun kesiapan mental ibu hamil secara menyeluruh. Hasil serupa juga dicatat oleh Ariyanti et al. (2022) yang menekankan pentingnya yoga sebagai sarana untuk meningkatkan kesiapan mental, terutama pada ibu hamil primigravida yang umumnya lebih rentan mengalami kecemasan akan persalinan pertama.

Peningkatan efikasi diri juga berkaitan erat dengan peran yoga dalam menciptakan pengalaman tubuh yang positif dan terkendali, yang dapat memperkuat keyakinan ibu terhadap kemampuan melahirkan secara aktif. Ketika ibu merasa lebih mengenal tubuhnya, mengontrol napas saat kontraksi, dan memiliki strategi menghadapi rasa sakit, maka kepercayaan dirinya akan meningkat. Dengan kata lain, latihan yoga memberikan ibu alat dan pengetahuan praktis untuk menghadapi proses persalinan, bukan sekadar sebagai penonton, tetapi sebagai pelaku aktif.

Outcome Persalinan dan Neonatal

Hasil persalinan (maternal outcome) dan kondisi bayi baru lahir (neonatal outcome) merupakan indikator utama dalam menilai keberhasilan proses kehamilan dan persalinan. Idealnya, proses persalinan berlangsung secara normal, minim komplikasi, dan menghasilkan bayi yang lahir sehat dengan berat badan dan usia gestasi yang cukup. Tinjauan literatur ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan penting dalam mendukung tercapainya outcome persalinan dan neonatal yang lebih baik, menjadikannya sebagai intervensi non-farmakologis yang tidak hanya bermanfaat bagi ibu, tetapi juga bagi bayi.

Penelitian oleh Yekefallah et al. (2021) dan Levett et al. (2016) menjadi rujukan utama dalam membuktikan efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas persalinan dan kondisi bayi. Yekefallah menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti prenatal yoga memiliki peluang lebih tinggi untuk melahirkan secara normal tanpa induksi, dengan angka kejadian seksio sesarea yang lebih rendah, serta risiko ruptur perineum yang lebih kecil. Selain itu, bayi yang dilahirkan dari kelompok yoga juga menunjukkan berat badan lahir yang lebih baik dan umur gestasi yang optimal, mengindikasikan bahwa yoga turut membantu dalam stabilisasi pertumbuhan janin hingga cukup bulan.

Temuan ini diperkuat oleh Levett et al. (2016) yang dalam uji coba terkontrol acak menyimpulkan bahwa penggunaan intervensi berbasis yoga dan relaksasi mampu menurunkan penggunaan oksitosin untuk induksi, kebutuhan analgesik (termasuk epidural), serta tindakan intervensi seperti seksio sesarea dan resusitasi neonatal. Yoga dipahami sebagai strategi efektif dalam memfasilitasi proses persalinan yang lebih fisiologis, lancar, dan minim intervensi, karena mendukung kerja otot-otot panggul, memperbaiki posisi janin, serta meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan.

Secara spesifik, beberapa studi di Indonesia juga menunjukkan dampak positif prenatal yoga terhadap outcome obstetri. Evrianasari and Yantina (2020) melaporkan bahwa praktik yoga selama kehamilan secara signifikan menurunkan insiden ruptur perineum dan memperbaiki jalannya proses persalinan. Temuan ini didukung oleh Farida and Nugraheni (2021) yang menyebutkan bahwa yoga efektif dalam mencegah ruptur perineum dengan nilai $p = 0,017$. Hal ini dimungkinkan karena gerakan yoga yang fokus pada peregangan otot dasar panggul meningkatkan elastisitas jaringan dan mempermudah pengeluaran janin.

Sementara itu, penelitian oleh Noviani and Adnyani (2020) juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kejadian robekan perineum ($p = 0,012$), menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi strategi preventif terhadap trauma jalan lahir. Dampak positif ini tidak hanya penting dari sisi medis,

tetapi juga berkontribusi terhadap pemulihan pascapersalinan yang lebih cepat dan mengurangi kebutuhan intervensi obstetrik.

Selain itu, dari sisi kelancaran persalinan, studi oleh Aulianda, Putri, and Hanifa (2022) menyatakan bahwa yoga prenatal berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kelancaran proses persalinan dengan nilai $p = 0,000$. Yoga membantu mengoptimalkan posisi janin dan koordinasi kontraksi rahim, sekaligus mempersiapkan ibu secara mental untuk menghadapi setiap tahapan persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri.

Secara fisiologis, yoga meningkatkan sirkulasi darah ke uterus dan plasenta, mendukung suplai oksigen dan nutrisi ke janin secara optimal, serta menurunkan kadar stres yang berdampak langsung pada kestabilan tekanan darah ibu dan mencegah komplikasi kehamilan seperti preeklamsia. Semua faktor ini memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan bayi saat lahir.

Aspek Fisiologis dan Kardiovaskular

Selain memberikan dampak positif pada aspek psikologis dan obstetri, prenatal yoga juga menunjukkan pengaruh signifikan terhadap adaptasi fisiologis tubuh, khususnya dalam menjaga keseimbangan sistem kardiovaskular dan saraf otonom selama kehamilan. Adaptasi ini menjadi krusial karena kehamilan secara alami memicu berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan beban kerja jantung dan memengaruhi respon tubuh terhadap stres, baik fisik maupun emosional. Ketidakmampuan tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan ini dapat meningkatkan risiko gangguan kehamilan seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, atau gangguan irama jantung.

Hasil studi oleh Lučovnik et al. (2024) menunjukkan bahwa wanita hamil yang mengikuti prenatal yoga secara teratur mengalami peningkatan yang signifikan pada *Heart Rate Variability* (HRV), yaitu variabilitas denyut jantung yang menjadi indikator sensitif terhadap keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Peningkatan HRV menandakan adanya aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi dalam menciptakan ketenangan, menurunkan denyut jantung, dan menstabilkan tekanan darah. Dominasi parasimpatis yang optimal sangat penting dalam membantu ibu hamil menghadapi tekanan psikologis dan mempersiapkan tubuh untuk proses persalinan yang menuntut energi dan kestabilan emosi.

Penelitian oleh Žebeljan et al. (2022) mendukung temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa yoga prenatal juga meningkatkan sinkronisasi antara pernapasan dan detak jantung (*cardiorespiratory synchronization*), yang merupakan bentuk regulasi sistem otonom yang sehat. Dalam studi tersebut, kelompok ibu hamil yang rutin melakukan yoga menunjukkan peningkatan koherensi sistem saraf pusat dan perifer, serta respons yang lebih adaptif terhadap stresor eksternal, dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa yoga bukan hanya memperbaiki kesehatan jantung secara langsung, tetapi juga meningkatkan *resilience* fisiologis ibu terhadap dinamika kehamilan dan persalinan.

Selain respon terhadap stres melalui sistem saraf otonom, kadar hormon stres seperti kortisol juga ditemukan menurun secara signifikan pada ibu hamil yang mengikuti yoga. Studi oleh Dewi (2016) menunjukkan bahwa kombinasi antara senam hamil dan yoga prenatal menurunkan kadar kortisol dengan nilai $p = 0,010$. Penurunan kadar kortisol ini sangat penting karena kortisol yang tinggi selama kehamilan dikaitkan dengan risiko persalinan prematur, retardasi pertumbuhan janin, serta gangguan metabolik pada ibu dan bayi. Dengan menurunkan kadar hormon stres ini, yoga memberikan kontribusi langsung terhadap stabilitas hormonal yang dibutuhkan untuk kehamilan yang sehat.

Lebih jauh, aspek fisiologis juga tampak dalam pengaruh yoga terhadap aktivasi kontraksi uterus secara efisien. Penelitian oleh Kartikasari, Hadisaputro, and Sumarni (2020) menunjukkan

bahwa ibu hamil yang melakukan yoga mengalami peningkatan kontraksi uterus yang efektif dan terkendali, serta peningkatan produksi hormon endorfin dengan nilai signifikansi $p = 0,002$. Endorfin merupakan hormon analgesik alami yang mampu mengurangi persepsi nyeri dan memberikan rasa nyaman. Selain itu, endorfin juga membantu menurunkan stres dan mendukung koneksi positif antara ibu dan janin.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan dari berbagai studi ilmiah, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas kesehatan maternal selama masa kehamilan hingga persalinan. Praktik prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan, mempercepat proses persalinan khususnya pada kala I, serta membantu mengurangi tingkat kecemasan dan depresi yang umum dialami oleh ibu hamil. Selain itu, prenatal yoga juga berperan dalam meningkatkan kesiapan psikologis dan efikasi diri ibu dalam menghadapi persalinan, yang berdampak pada keberhasilan proses kelahiran secara normal. Tidak hanya itu, intervensi ini juga terbukti memberikan dampak positif terhadap outcome neonatal dan adaptasi fisiologis ibu, seperti kestabilan sistem kardiovaskular dan pengendalian stres. Dengan demikian, prenatal yoga dapat dianggap sebagai intervensi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan bernilai tinggi dalam menunjang pelayanan antenatal secara holistik. Sehubungan dengan hasil penelitian ini, disarankan kepada tenaga dan praktisi kesehatan, khususnya bidan dan petugas antenatal care, agar mempertimbangkan integrasi program prenatal yoga dalam layanan rutin kehamilan sebagai upaya promotif dan preventif untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental menghadapi persalinan. Bagi para peneliti, perlu dilakukan kajian lebih lanjut dengan desain uji coba acak terkontrol (RCT) dan ukuran sampel yang lebih besar, guna memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat dan generalisasi yang lebih luas. Sementara itu, kepada ibu hamil, terutama yang berada pada trimester kedua dan ketiga, sangat dianjurkan untuk mengikuti kelas prenatal yoga secara rutin dan terstruktur, baik di fasilitas kesehatan maupun di bawah bimbingan tenaga terlatih, sebagai bagian dari upaya persiapan menghadapi persalinan yang lancar, aman, dan minim trauma.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, Irawan. 2017. *Buku Penunjang Metodologi Penelitian*. Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia.
- Aisyah, Risqi Dewi, and Lia Dwi Prafitri. 2024. *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM.
- Ariyanti, Kadek Sri, Made Dewi Sariyani, Siti Zakiah, and I Nyoman Dharma Wisnawa. 2022. "Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal Untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 5(2): 150–59.
- Aryani, Nidya. 2023. "Optimalisasi Pelayanan Dengan Praktik Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama (JPMJ)* 2(2): 72–77.
- Aryani, Ritsma Zunira, Rohmi Handayani, and Dewi Susilowati. 2018. "Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten." *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional* 3(2): 78–83.

- Asfar, Irfan Taufan. 2019. "Analisis Naratif, Analisis Konten, Dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)." *ResearchGate*: 1–54.
- Astuti, Hutari Puji, Christiani Bumi Pangesti, and Nur Rakhmawati. 2021. "Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Dengan Penyuluhan Prenatal Massage Di Pmb Sri Rejeki Dh Jabung Tanon Plupuh Sragen." *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)* 1(4): 271–78.
- Aulianda, Ryzfani, Siti Rafika Putri, and Fanni Hanifa. 2022. "Pengaruh Latihan Prenatal Yoga, Kelas Edukasi Ibu Hamil Dan Peran Suami Terhadap Kelancaran Proses Persalinan: The Influence of Prenatal Yoga Exercises, Educational Classes for Pregnant Women and the Role of Husbands on the Smoothness of the Childbirth Process." *SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia* 2(2): 320–27.
- Boopalan, Deenadayalan et al. 2023. "Effectiveness of Antenatal Yoga in Reducing Intensity of Labour Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis." *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X* 19: 100214.
- Damayanti, Yossi Fitria et al. 2025. *Asuhan Bidan Komplementer*. Mega Press Nusantara.
- Dewi, Elok Sari. 2016. "Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I." *Jurnal Ilmiah Bidan* 1(3): 7–13.
- Evrianasari, Nita, and Yuli Yantina. 2020. "Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan." *Jurnal Kesehatan* 11(2): 182–88.
- Farida, Siti, and Sri Wahyuningsih Nugraheni. 2021. "Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar." *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan* 11(1): 27–30.
- Febryani, Tryana Dhewi. 2021. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III: Nyeri Punggung." Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Frafitasari, Dika Yanuar, and Qatrunnada Naqiyyah Khusmitha. 2023. "Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Durasi Kala I Persalinan." *Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan (Jurnal Pikes)* 4(2): 1–7.
- Hikmah, Raudatul et al. 2023. "Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Untuk Persiapan Persalinan." *Health Research Journal of Indonesia* 1(3): 96–102.
- Kartikasari, Anggit, S Hadisaputro, and S Sumarni. 2020. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kontraksi Uterus Dan Perubahan Kadar Hormone Endorphin Pada Ibu Primigravida Studi Kasus Di Puskesmas Kadugede Kuningan Jawa Barat." *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 11(01): 27–37.
- Lestari, Dian Lestari. 2022. "Efek Gerakan Yoga Ruang Bersalin Terhadap Nyeri Persalinan, Kecemasan Ibu Dan Lama Kala I Di Palembang." *Health Care: Jurnal Kesehatan* 11(1): 106–13.
- Lestari, Puji, Risma Aliviani Putri, and Moneca Diah Listiyaningsih. 2019. "Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Hamil Trimester III." *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* 2(2).
- Levett, Kate M, C A Smith, Alan Bensoussan, and Hannah G Dahlen. 2016. "The Complementary Therapies for Labour and Birth Study Making Sense of Labour and Birth—Experiences of Women, Partners and Midwives of A Complementary Medicine Antenatal Education Course." *Midwifery* 40: 124–31.
- Lin, I-Hui, Chueh-Yi Huang, Shih-Hsiang Chou, and Chia-Lung Shih. 2022. "Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International journal of environmental research and public health* 19(9): 5368.
- Lučovnik, Miha et al. 2024. "Effect of Prenatal Yoga versus Moderate-Intensity Walking on

- Cardiorespiratory Adaptation to Acute Psychological Stress: Insights from Non-Invasive Beat-to-Beat Monitoring.” *Sensors* 24(5): 1596.
- Navelia, Zesika Intan, and Dian Monalisa Rusliani. 2023. “Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Melahirkan: Studi Tinjauan Literatur Sistematis.” *Journal of Health (JoH)* 10(2): 194–201.
- Nikpour, Maryam et al. 2024. “The Effect of Yoga Practice on Labor Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* 29(3): 273–79.
- Noviani, Ni Wayan, and Ni Wayan Sukma Adnyani. 2020. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Lama Kala II Persalinan Dan Kejadian Robekan Perinium.” *Jurnal Kebidanan* 9(2): 115–22.
- Rahmawati, Ani T Prianti, and Husnul Khatimah. 2021. “Pengaruh Senam Yoga Kehamilan Terhadap Durasi Kala I Kala Fase Aktif Berdasarkan Kurva Partograf.” *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women” s Health* 2(1): 37–42.
- Sarwono, Jonathan. 2010. *Pintar Menulis Karangan Ilmiah-Kunci Sukses Dalam Menulis Ilmiah*. Andi.
- Simanjuntak, Flora Natalia, and Resi Galaupa. 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).
- Suci Sukmawati, Anastasia et al. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Penerapan Praktis Analisis Data Berbasis Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suryaningsih, Ning et al. 2024. “Kombinasi Prenatal Yoga Dengan Birth Ball Efektif Terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif.” *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 34(4): 981–92.
- Susilawati. 2023. “Perbandingan Pengaruh Senam Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Lama Kala I Persalinan Di Puskesmas Cimanggu Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2022.” *Dohara Publisher Open Access Journal* 02(08): 791–99.
- Uebelacker, Lisa A et al. 2016. “A Pilot Randomized Controlled Trial Comparing Prenatal Yoga to Perinatal Health Education for Antenatal Depression.” *Archives of Women’s Mental Health* 19: 543–47.
- Wahyuni, Islah, Desi Nindya Kirana, and Susani Hayati. 2023. “Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primi Gravida Dalam Menghadapi Persalinan.” *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 7(2): 129–37.
- Wibowo, Adik, and Septiara Putri. 2021. *Pedoman Praktis Penyusunan Naskah Ilmiah Dengan Metode Systematic Review*. Depok: Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Widiyarti, Nen, Ronalen Br Situmorang, and Lezi Yovita Sari. 2024. “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang.” *Journal Of Midwifery* 12(1): 23–30.
- Yekefallah, Leili et al. 2021. “The Effect of Yoga on the Delivery and Neonatal Outcomes in Mulliparous Pregnant Women in Iran: A Clinical Trial Study.” *BMC Pregnancy and Childbirth* 21(1): 351.
- Yulyanticha, Aisha, Ika Trisanti, Indah Puspitasari, and Edita Pusparatri. 2023. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Efikasi Diri Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.” *Indonesia Jurnal Kebidanan* 7(2): 10–16.
- Žebeljan, Ivan et al. 2022. “Effect of Prenatal Yoga on Heart Rate Variability and Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study.” *Journal of Clinical Medicine* 11(19): 5777.
- Zuwariyah, Nur, and Uliyatul Laili. 2022. “Efektifitas Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan.” *Embrio: Jurnal Kebidanan* 14(1): 16–20.