

Efektivitas Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Aneu Cherawaty

Tasya Dwi Indriani ¹, Ai Nely ², Nurhasanah ³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Rajawali

Email Penulis Korespondensi: akunbarutasya1@gmail.com

Article History:

Received Jul 3th, 2025

Accepted Aug 13th, 2025

Published Aug 16th, 2025

Abstrak

Selama masa kehamilan, perempuan berada dalam kondisi yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Apabila kecemasan tidak ditangani dengan tepat, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis ibu serta perkembangan janin. Oleh karena itu, senam yoga menjadi penting untuk dilakukan, terutama menjelang persalinan, karena pada masa ini ibu hamil kerap merasakan kecemasan dan kepanikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan pendekatan satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling, dengan subjek penelitian yaitu ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, antara lain usia kehamilan 28–40 minggu, tidak memiliki komplikasi medis, dan bersedia mengikuti program prenatal yoga selama empat minggu. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), dan analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T tidak berpasangan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil, dengan nilai p sebesar 0,025 ($p < 0,05$). Hasil ini juga menunjukkan bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Tingkat Stress

Abstract

During pregnancy, women are in a more vulnerable condition to psychological disturbances, including anxiety. If anxiety is not properly managed, it may lead to negative impacts on both the physical and psychological health of the mother and the fetus. Therefore, yoga exercises become important, especially in the period leading up to childbirth, as pregnant women often experience anxiety and panic. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga in reducing stress levels in third-trimester pregnant women. The research design used is a quasi-experimental approach with one group pre-test and post-test. The sampling technique employed is purposive sampling, with research subjects being third-trimester pregnant women who meet the inclusion criteria: gestational age between 28–40 weeks, absence of medical complications, and willingness to participate in a four-week prenatal yoga program. A total of 30 pregnant women participated in the study. The research instrument used was the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and data analysis was conducted using an independent t-test. Based on the results, it can be concluded that prenatal yoga is effective in reducing stress levels among pregnant women, with a p-value of 0.025 ($p < 0.05$). These findings also indicate that maternal age has an influence on the level of anxiety experienced by pregnant women in facing childbirth.

Keywords: Pregnant Women, Prenatal Yoga, Stress Levels

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan tahap penting dalam kehidupan seorang perempuan, yang dimulai dari proses pembuahan, yaitu pertemuan dan penyatuan antara sel sperma dan ovum yang kemudian diikuti oleh proses implantasi. Masa kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu atau sembilan bulan, dan dibagi menjadi tiga trimester: trimester pertama (hingga minggu ke-12), trimester kedua (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga (minggu ke-28 hingga waktu persalinan) (Hartati et al., 2021).

Sebagian besar kehamilan berakhir dengan persalinan spontan dan kelahiran bayi yang sehat. Meskipun demikian, tidak semua proses kehamilan berlangsung tanpa kendala. Beberapa ibu hamil mengalami kondisi kegawatdaruratan, baik dalam kategori ringan maupun berat, yang dapat menimbulkan risiko berupa rasa tidak nyaman, nyeri, ketidakpuasan, kecacatan, bahkan kematian. Risiko tersebut dapat terjadi pada ibu dengan kehamilan risiko rendah maupun tinggi, terutama bila terdapat komplikasi saat proses persalinan (Jannah et al., 2020).

Sebagai bagian dari upaya pembangunan kesehatan nasional, Rencana Strategis Nasional *Making Pregnancy Safe* (MPS) Indonesia bertujuan untuk menjamin keselamatan selama kehamilan dan persalinan, serta mendukung kelahiran bayi yang sehat. Fokus utama program ini adalah menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi baru lahir melalui peningkatan mutu pelayanan kesehatan maternal dan neonatal (Nurianti et al., 2021).

Selama masa kehamilan, perempuan berada dalam kondisi yang lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan. Setiap trimester menunjukkan perubahan kondisi psikologis yang berbeda. Trimester pertama sering disertai perasaan cemas, sedih, bahkan penolakan terhadap kehamilan. Pada trimester kedua, umumnya ibu mulai menerima kondisi kehamilan dan beradaptasi. Namun, saat memasuki trimester ketiga, kecemasan sering kali meningkat menjelang persalinan. Ibu hamil mulai memikirkan proses persalinan, kondisi bayi, dan kekhawatiran akan perubahan perhatian yang sebelumnya diterima (Aritonang et al., 2020).

Apabila kecemasan tidak ditangani secara optimal, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis ibu maupun janin. Kecemasan berlebihan dapat memicu pelepasan hormon stres, yang mengganggu proses pembukaan serviks, menghambat relaksasi, serta menimbulkan kelelahan dan ketegangan pada otot rahim. Keadaan tersebut dapat memperkuat persepsi terhadap nyeri dan memperpanjang durasi persalinan. Oleh sebab itu, ketenangan mental menjelang persalinan menjadi sangat penting. Semakin tenang ibu, semakin besar peluang untuk menjalani proses persalinan dengan lancar dan minim komplikasi.

Data dari *Anxiety and Depression Association of America* (ADAA) menunjukkan bahwa sebanyak 52% perempuan hamil melaporkan mengalami peningkatan kecemasan atau gejala depresi selama masa kehamilan. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam mengatasi masalah ini adalah prenatal yoga. Ibu hamil yang rutin melakukan yoga cenderung mengalami penurunan tingkat stres, proses persalinan yang lebih lancar, penurunan angka operasi sesar, serta berkurangnya risiko gangguan pada janin saat persalinan.

Senam yoga penting dilakukan menjelang persalinan karena pada periode ini ibu rentan mengalami rasa cemas dan panik. Prenatal yoga terdiri dari lima elemen utama, yaitu latihan fisik, teknik pernapasan (*pranayama*), posisi tubuh (*mudra*), meditasi, dan relaksasi mendalam. Semua elemen ini memberikan manfaat besar selama kehamilan, termasuk mendukung kehamilan dan persalinan secara alami serta meningkatkan peluang kelahiran bayi yang sehat. Di antara kelima komponen tersebut, meditasi dan relaksasi memiliki peran paling besar dalam menurunkan kecemasan. Latihan yoga selama kehamilan juga membantu ibu untuk lebih fokus menghadapi

persalinan, mempersiapkan diri dalam mengelola rasa nyeri, serta mengubah kecemasan menjadi energi yang lebih positif (Sulistyaningsih & Rofika, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Simanjuntak (2023) mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia menunjukkan adanya penurunan tingkat stres pada kategori ringan sebesar 13,4%, sedang 13,3%, berat 13,2%, dan sangat berat 13,3% dengan nilai *p-value* 0,038, yang berarti prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan.

Hasil serupa juga diperoleh dari penelitian Sulistyaningsih (2020), yang menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti prenatal gentle yoga sebanyak tiga kali, dengan rata-rata skor menurun menjadi 25,4333 dan penurunan sebesar 19,5667 poin. Dengan nilai *p-value* 0,000, hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi tingkat stres pada ibu hamil trimester III.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

- 1) **Perijinan dan Etik Penelitian:** Mengurus perijinan dari lembaga terkait dan mendapatkan persetujuan etik penelitian.
- 2) **Pengumpulan Data:**
 - a. *Pre-test:* Mengukur tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* sebelum intervensi.
 - b. *Intervensi:* Pelaksanaan sesi prenatal yoga dua kali seminggu selama 4 minggu, dipandu oleh instruktur bersertifikat.
 - c. *Post-test:* Mengukur ulang tingkat stres setelah program selesai.

2.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-experimental* dengan pendekatan satu kelompok *pre-test* dan *post-test*. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu memiliki usia kehamilan antara 28 hingga 40 minggu, tidak mengalami komplikasi medis, serta bersedia mengikuti program prenatal yoga selama empat minggu, dengan jumlah total sebanyak 30 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji T tidak berpasangan, dan instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kelompok *Pretest* Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Pendidikan	Tingkat Stress				Total
	Ringan	Sedang	Berat	Berat Sekali	
Pendidikan Dasar (SD sampai dengan SMA)	4	3	2	0	30
Pendidikan Tinggi (Perguruan Tinggi)	11	6	4	0	

Berdasarkan tabel 1 mengenai distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan pada ibu hamil, diketahui bahwa dari total 30 responden (100%), terdapat 4 ibu dengan pendidikan dasar dan 11 ibu dengan pendidikan tinggi yang mengalami nyeri ringan. Untuk kategori nyeri sedang, tercatat 3 ibu dari kelompok pendidikan dasar dan 6 ibu dari kelompok pendidikan tinggi. Sedangkan pada kategori nyeri berat, terdapat 2 ibu dengan latar belakang pendidikan dasar dan 4 ibu dengan pendidikan tinggi. Tidak ditemukan ibu hamil yang mengalami nyeri pada tingkat sangat berat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelompok *Pretest* Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Stress				Total
	Ringan	Sedang	Berat	Berat Sekali	
Risiko Rendah (20-35)	7	12	5	0	30
Risiko Tinggi (<19, >35)	1	3	2	0	

Berdasarkan tabel 2 di atas, dari total 30 responden, sebanyak 24 ibu hamil tergolong dalam kelompok berisiko rendah, dengan rincian: 7 orang mengalami kecemasan ringan, 12 orang mengalami kecemasan sedang, dan 5 orang mengalami kecemasan berat. Sementara itu, pada kelompok dengan risiko tinggi yang berjumlah 5 orang, terdapat 1 orang mengalami kecemasan ringan, 3 orang mengalami kecemasan sedang, dan 2 orang mengalami kecemasan berat.

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Yoga	Tingkat Stress								P = 0,05
	Ringan		Sedang		Berat		Berat Sekali		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<i>Pretest</i>	8	26,6%	17	56,6%	5	16,8%	0	0	0,031
<i>Posttest</i>	19	63%	10	33,3%	1	3,7%	0	0	

Berdasarkan tabel 3 mengenai distribusi frekuensi kelompok *pretest* (sebelum mengikuti prenatal yoga) dan *posttest* (setelah mengikuti prenatal yoga) pada ibu hamil, diketahui bahwa dari total 30 responden (100%), terdapat peningkatan jumlah ibu hamil dalam kategori kecemasan ringan, dari 26,6% pada *pretest* menjadi 63% pada *posttest*. Sementara itu, pada kategori kecemasan sedang, terjadi penurunan dari 56,6% menjadi 33,3%, dan untuk kecemasan berat, menurun dari 16,8% menjadi 3,7%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,031 ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

3.3 Pembahasan

Menurut Norwitz dan Miller, pelaksanaan yoga secara konsisten mampu meningkatkan kelenturan pada otot-otot dasar panggul, daerah pelvis, serta ligamen tubuh. Selama kehamilan, praktik yoga berkontribusi terhadap penurunan risiko perdarahan, baik saat maupun setelah persalinan, yang berkaitan erat dengan pengurangan stres. Selain itu, tingkat pendidikan yang rendah juga turut berperan sebagai salah satu pemicu munculnya stres dan rasa cemas pada ibu hamil. Kondisi psikologis ini sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stresor yang dialami, tingkat pendidikan, kondisi fisik, kepribadian, dukungan lingkungan sosial dan budaya, usia, jenis kelamin, serta keadaan tertentu yang sedang dialami (Errol R et al., 2019).

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang umum terjadi pada individu sepanjang kehidupannya. Kondisi ini merupakan bentuk kekhawatiran yang tidak spesifik dan menyeluruh, yang mencerminkan perasaan tidak aman dan kurangnya kendali diri. Tidak seperti rasa takut yang berkaitan dengan ancaman yang nyata, kecemasan tidak selalu memiliki objek yang jelas, sehingga lebih merupakan respons terhadap evaluasi terhadap suatu keadaan (Sbrilli et al., 2020).

Cemas merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dirasakan ketika seseorang berada dalam tekanan berat. Biasanya ditandai dengan rasa tidak nyaman, panik, bingung, gelisah, dan respon emosional lainnya (Goetz et al., 2020). Dewi dan Pratiwi (2019) menemukan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar responden mengalami kecemasan dalam kategori sedang (63,3%) dan berat (36,7%). Namun, setelah intervensi diberikan, proporsi ibu yang mengalami kecemasan ringan meningkat menjadi 60%, sedangkan 36,7% tidak lagi menunjukkan gejala kecemasan dan hanya 3,3% yang tetap berada pada kategori sedang. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), sehingga senam hamil terbukti signifikan dalam menurunkan kecemasan.

Stres memicu aktivasi berbagai sistem dalam tubuh, terutama sistem saraf simpatis dan sistem hormonal seperti kortisol, epinefrin, norepinefrin, dan glukokortikoid. Salah satu komponen utama dalam sistem neuroendokrin yang berperan dalam respon terhadap stres adalah sumbu hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA). Ketika seseorang mengalami stres, hipotalamus akan mengeluarkan *corticotrophin releasing factor* (CRF) yang akan merangsang kelenjar pituitari untuk menghasilkan glukokortikoid, terutama kortisol. Kortisol berperan penting dalam membantu tubuh menyesuaikan diri terhadap stres, termasuk saat mengalami kecemasan. Produksi kortisol yang berlebihan pada ibu hamil dapat menyebabkan tekanan darah meningkat dan ketidakstabilan emosi, yang kemudian dapat diteruskan ke janin melalui plasenta, meningkatkan risiko komplikasi seperti asfiksia saat persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dengan nilai p sebesar 0,025 ($< 0,05$). Selain itu, ditemukan bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J., Nugraeny, L., Sumiatik, & Siregar, R. N. (2020). Peningkatan Pemahaman Kesehatan pada Ibu hamil dalam Upaya Pencegahan COVID-19. Jurnal SOLMA, 9(2), 261–269. <https://doi.org/10.22236/solma.v9i2.5522>
- Errol R, David AM, Carrolym MZ, & David Keefe. (2019). Evidence-Based Obstetrics and Gynecology. Wiley & Sons, Limited, John, 4, 648.
- Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., Graf, J., Zipfel, S., Bauer, A., Brucker, S. Y., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). Effects of a brief electronic mindfulness-based intervention on relieving prenatal depression and anxiety in hospitalized high-risk pregnant women: Exploratory pilot study. Journal of Medical Internet Research, 22(8). <https://doi.org/10.2196/17593>

- Hartati, G., Siburian, U., & Ritonga, P. (2021). Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Beresiko. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(1), 180–189. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i1.5282>
- Jannah, A., Jatimi, A., Azizah, M., Zainar, M., & Rahman, H. (2020). Kecemasan Pasien COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUara Forikes*, 11. <https://doi.org/2086-3098e>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Nurianti, I., Saputri, I., & Crisdayanti Sitorus, B. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(2), 163–169.
- Sbrilli, M. D., Duncan, L. G., & Laurent, H. K. (2020). Effects of prenatal mindfulness-based childbirth education on child-bearers' trajectories of distress: a randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03318-8>
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan*, XII(01), 1–110. <http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id>