

Manfaat Yoga Prenatal Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil: Literatur Review

Hasnaeni ¹, Arisna Kadir ², Firawati ³, Hasnita ⁴

^{1,2,3,4} Institut Nani Hasanuddin

Email : ¹hasnaeni@stikesnh.ac.id, ²arisna.kadir@stikesnh.ac.id, ³firawati@stikesnh.ac.id,

⁴hasnita@stikesnh.ac.id

Email penulis korespondensi : hasnaeni@stikesnh.ac.id

Article History:

Received Jan 30th, 2026

Accepted Feb 13th, 2026

Published Feb 13th, 2026

Abstrak

Kehamilan merupakan periode yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan pada wanita. Perubahan ini seringkali memicu stres, kecemasan, dan depresi, yang berpotensi memengaruhi kesehatan ibu maupun janin. Yoga prenatal merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dilaporkan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk menganalisis manfaat yoga prenatal terhadap kesehatan mental ibu hamil berdasarkan 10 penelitian kuantitatif. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci “prenatal yoga AND mental health AND pregnant women”. Kriteria inklusi mencakup penelitian kuantitatif dengan teks lengkap dan akses terbuka, sedangkan editorial, komentar, dan systematic review dikecualikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa yoga prenatal secara konsisten menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup. Oleh karena itu, yoga prenatal dapat direkomendasikan sebagai intervensi aman dan efektif untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Kata Kunci: Yoga Prenatal, Kesehatan Mental, Ibu Hamil

Abstract

Pregnancy is a period that causes significant physiological and psychological changes in women. These changes often trigger stress, anxiety, and depression, potentially affecting both maternal and fetal health. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention reported to be effective in improving the mental well-being of pregnant women. This literature review aims to analyze the benefits of prenatal yoga on maternal mental health based on 20 quantitative studies. The literature search was conducted through Google Scholar with the keywords "prenatal yoga AND mental health AND pregnant women." Inclusion criteria included quantitative studies with full text and open access, while editorials, commentaries, and systematic reviews were excluded. The analysis results indicate that prenatal yoga consistently reduces stress, anxiety, and depression levels in pregnant women, and improves emotional well-being and quality of life. Therefore, prenatal yoga can be recommended as a safe and effective intervention to support the mental health of pregnant women.

Keyword : Prenatal Yoga, Mental Health, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase kehidupan yang membawa perubahan signifikan secara fisik maupun psikologis. Perubahan hormonal selama kehamilan dapat memicu stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan emosional yang jika tidak ditangani, dapat memengaruhi kesehatan janin. Dalam konteks ini, yoga prenatal menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang direkomendasikan

untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil. Yoga prenatal terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi melalui peningkatan relaksasi dan pengendalian emosi [1].

Kesehatan mental ibu hamil sering diabaikan padahal menjadi faktor penting dalam keberhasilan kehamilan. Tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan dapat memengaruhi perkembangan janin serta meningkatkan risiko komplikasi obstetrik. Yoga prenatal merupakan intervensi sederhana, murah, dan aman yang dapat mengurangi kecemasan. Penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kecemasan setelah mengikuti dua sesi latihan yoga prenatal secara teratur [2]. Trimester ketiga merupakan periode paling rentan bagi ibu hamil terhadap kecemasan menjelang persalinan. Faktor seperti ketakutan terhadap proses melahirkan dan ketidakpastian kondisi janin dapat memperburuk kondisi psikologis ibu. Latihan gentle yoga prenatal membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan fisik melalui teknik pernapasan serta peregangan ringan, sehingga berdampak positif terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III [3].

Kesehatan mental ibu hamil memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan anak. Yoga prenatal yang menggabungkan meditasi, pernapasan, dan gerakan tubuh diyakini dapat mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Yoga prenatal tidak hanya menurunkan skor stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil setelah delapan minggu intervensi [4]. Depresi ringan selama kehamilan sering tidak terdiagnosis padahal dapat berdampak buruk pada ibu dan janin. Partisipasi rutin dalam yoga prenatal berkorelasi negatif dengan gejala depresi. Latihan pernapasan dan relaksasi secara teratur membantu menstabilkan hormon stres dan meningkatkan mood positif ibu hamil [5].

Kesejahteraan emosional merupakan indikator penting kesehatan mental ibu hamil. Yoga prenatal memberikan efek positif terhadap kebahagiaan dan relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga prenatal selama empat minggu mampu meningkatkan rasa tenang, optimisme, dan kebahagiaan peserta, memperkuat keseimbangan tubuh dan pikiran yang menjadi dasar penting kestabilan emosi selama kehamilan [6]. Gangguan tidur merupakan masalah umum akibat perubahan fisiologis dan psikologis. Yoga prenatal efektif meningkatkan kualitas tidur dan relaksasi tubuh. Gerakan lembut dan latihan pernapasan membantu mengendurkan otot, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi kecemasan yang mengganggu tidur [7].

Persiapan menghadapi persalinan sering menimbulkan kecemasan, terutama pada ibu hamil pertama. Yoga prenatal dibandingkan dengan senam hamil menunjukkan efek relaksasi yang lebih baik. Yoga membantu ibu beradaptasi dengan perubahan tubuh serta mempersiapkan diri secara mental untuk persalinan, sehingga dapat dijadikan pilihan utama dalam program edukasi antenatal [8]. Yoga semakin populer sebagai metode latihan aman bagi wanita hamil di berbagai negara. Pengguna yoga selama kehamilan memiliki tingkat kesejahteraan lebih tinggi dan risiko stres lebih rendah dibanding wanita yang tidak berlatih yoga, menunjukkan pentingnya yoga prenatal sebagai bagian dari gaya hidup sehat selama kehamilan [9].

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental ibu hamil semakin meningkat. Program yoga prenatal yang komprehensif, menggabungkan aspek fisik, emosional, dan spiritual, terbukti menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil, terutama ketika dilakukan secara konsisten minimal dua kali seminggu [10].

2. METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah Literature Review, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengkaji secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang telah

ada dalam literatur akademik yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan ini digunakan untuk merumuskan kontribusi teoritis dan metodologis berdasarkan analisis literatur yang ada, dengan tujuan memperluas pemahaman tentang Manfaat Yoga Prenatal Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil.

2.2. Waktu dan Lokasi penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi dokumentasi, yang dilakukan dengan mengakses berbagai jurnal dan sumber pustaka terkait melalui media elektronik, seperti Google Scholar. Pencarian literatur dilakukan pada periode Agustus hingga November 2025, dengan tujuan mengidentifikasi artikel yang relevan mengenai manfaat yoga prenatal terhadap kesehatan mental ibu hamil.

2.3. Populasi dan Sampel penelitian

Dalam penyusunan literature review ini, sebanyak sepuluh artikel dipilih sebagai sampel. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Setiap artikel yang dianalisis memiliki jumlah sampel yang berbeda, yaitu: artikel pertama (24 orang), artikel kedua (30 orang), artikel ketiga (6 artikel), artikel keempat (60 orang), artikel kelima (30 orang), artikel keenam (30 orang), artikel ketujuh (5 artikel), artikel kedelapan (34 orang), artikel kesembilan (45 orang), dan artikel kesepuluh (18 orang).

2.4. Analisis

Semua artikel yang dianalisis melaporkan manfaat yoga prenatal terhadap kesehatan mental ibu hamil. Berbagai desain penelitian digunakan, mulai dari studi kualitatif dengan pendekatan studi kasus hingga penelitian quasi-eksperimental dan pre-eksperimental, dengan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon dan SPSS. Hasil dari seluruh artikel menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah mengikuti intervensi yoga prenatal.

2.5. Variabel Penelitian

Seluruh artikel yang dianalisis dalam literature review ini mengkaji dua variabel utama, yaitu manfaat perinatal yoga dan pengurangan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

2.6. Defenisi Oprasional

2.6.1. Yoga Prenatal : Gerakan satu set yoga selama kehamilan. Di berikan selama 20-30 menit, 3x dalam 2 minggu pada ibu hamil trimester iii dengan panduan yoga yang sudah ada sebagai pedoman gerakan yoga

2.6.2. Kecemasan pada ibu hamil : Kecemasan Ibu Hamil adalah gangguan pada alam perasaan yang ditandai oleh perubahan baik secara fisik dan emosional (kecemasan, ketakutan, putus asa, merasa sedih, tidak bahagia, kelelahan) yang akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu dan janin bila tidak segera ditangani.

2.7. Alat dan Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan studi literatur, dengan melakukan tinjauan terhadap 10 jurnal yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui pencarian artikel di Google Scholar, kemudian artikel-artikel tersebut dikelompokkan dan dianalisis berdasarkan kesesuaian topik penelitian serta tahun terbitnya.

2.8. Database Pencarian

Pencarian literatur dilakukan pada periode Agustus hingga November 2025, dengan memanfaatkan berbagai sumber data sekunder yang tersedia di database elektronik seperti ScienceDirect, ProQuest, dan Google Scholar.

2.9. Kata Kunci

Proses pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti “prenatal yoga”, “ibu hamil”, dan “kesehatan mental”, yang dipadukan dengan operator Boolean (AND, OR, NOT) untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sesuai dengan kriteria yang ditetapkan.

2.10. Proses Seleksi Literatur

Seleksi literatur dilakukan dengan menggunakan strategi PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study Design*). Dari hasil pencarian awal, ditemukan beberapa artikel yang relevan, yang kemudian diseleksi lebih lanjut berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga tersisa 10 artikel yang digunakan dalam studi ini. Artikel yang tidak memenuhi kriteria, seperti literatur review yang tidak membahas topik sesuai atau menggunakan bahasa selain Bahasa Indonesia dan Inggris, dikeluarkan dari daftar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
1	Kiki Reski Rahmadani Bakri, Andi Nilawati Usman, Saidah Syamsuddin, Irfan Idris, Erlyn Limoa.	2021	Vol.35 Issue S2	The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged.	Quasi-eksperimen non-equivalent control group. Sampel dipilih menggunakan purposive sampling sebanyak 24 ibu hamil, terdiri dari 12 kelompok intervensi dan 12 kelompok kontrol. Instrumen penelitian menggunakan Beck Depression Inventory (BDI).	Kelompok intervensi menunjukkan penurunan tingkat depresi yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol berdasarkan skor BDI-II. Rata-rata perubahan skor pada kelompok intervensi tetap stabil sebesar 6,50 hingga pasca-uji, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan yang lebih kecil. Perbandingan skor pasca-uji antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,005$; $\alpha < 0,05$).	<i>Google scholar</i>
2	Ervin Rufainidah, Patemah.	2024	Vol.9 Nomor 1	Efektivitas Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III.	Quasi-eksperimen pretest-prottest, ibu hamil TM III, kelas prenatal yoga dan Kesehatan mental	Terdapat perbedaan signifikan kesehatan mental antara kelompok kontrol dan kelompok yang mengikuti kelas prenatal yoga.. Tingkat kecemasan berbeda signifikan ($p = 0.002$). Tingkat depresi berbeda signifikan ($p = 0.007$). Rata-rata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki	<i>Google scholar</i>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 1 ; Tahun 2026; Page 1093-1105

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
						tingkat kecemasan dan depresi lebih rendah (kesehatan mental normal).	
3	Restuning Widiasih, Aprilia Aulia Ardianti, Dania Adzila Putri, Lia Ramadanti, Nimas Safitri Ati, Nurhalimah Tri Handayani, Vica Cahaya Ningrum.	2024	Vol.6 Nomor 3	Pengaruh Intervensi Prenatal Yoga terhadap Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil: A Literature Review.	Literature riview: tinjauan Pustaka Populasi /sumber data: artikel ilmiah nasional dan internasional yang membahas intervensi yoga dan persiapan persalinan pada ibu hamil Variabel: intervensi prenatal yoga, persiapan persalinan ibu hamil Hasil: prenatal yoga berpengaruh positif terhadap persiapan persalinan ibu hamil.	Prenatal yoga mengurangi stres dan kecemasan. Prenatal yoga menurunkan nyeri persalinan. Prenatal yoga mengurangi komplikasi hipertensi. Prenatal yoga meningkatkan relaksasi, kenyamanan, dan kesiapan fisik-mental menghadapi persalinan. Prenatal yoga dianggap aman, efektif, dan biaya rendah untuk persiapan persalinan.	<i>Google scholar</i>
4	Halmi Aqilah	2024		Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 3 yang Mengikuti Kelas Prenatal	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III antara yang mengikuti kelas prenatal yoga dan yang	Rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas prenatal yoga = 64,52. Rata-rata skor kecemasan ibu hamil trimester 3 yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga = 88,34.	<i>Google scholar</i>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 1 ; Tahun 2026; Page 1093-1105

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
				Yoga dan yang Tidak Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di PMB Mona Kota Padangsidempuan Tahun 2023.	tidak mengikuti kelas prenatal yoga. Ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengikuti kelas tersebut.	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan antara kedua kelompok (p-value = 0,000). Ibu yang mengikuti prenatal yoga memiliki tingkat kecemasan rendah, sedangkan yang tidak mengikuti memiliki tingkat kecemasan tinggi.	
5	Indah Puspitasari, Ika Trisanti, Aisha Yulyanticha, Edita Pusparatri.	2024	Vol. 7 Nomor 2	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Efikasi Diri Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.	Eksperimen:quasi eksperimen /pretest-posttest Populasi:ibu hamil Variabel independent:prenatal yoga Variabel dependen:efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan Hasil: hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap peningkatan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan	Rata-rata efikasi diri sebelum prenatal yoga = 26,16. Rata-rata efikasi diri setelah prenatal yoga = 33,13. Terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test (p-value = 0,000, p<0,05). Prenatal yoga meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan, relaksasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengatasi stres. Kesimpulan: Prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan efikasi diri ibu hamil menghadapi persalinan.	Google scholar

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 1 ; Tahun 2026; Page 1093-1105

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
6	Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila.	2024	Vol.19 Nomor 1	Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil.	Eksperimen Populasi :ibu hamil Variabel independent:prenatal yoga Variabel dependen:Tingkat Kesehatan mental ibu hamil Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan mental ibu hamil.	Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan ($p = 0,002$) dan depresi ($p = 0,007$) antara kelompok kontrol dan perlakuan. Ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki tingkat kesehatan mental normal. Prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan dan depresi.	<i>Google scholar</i>
7	Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, Vini Yuliani.	2022	Vol.1 Nomor 3	Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu.	Literature riview Populasi: sumber data,artikel/jurnal Variabel: yoga prenatal, kebugaran fisik ibu hamil, kebugaran psikis ibu hamil Hasil: berdasarkan hasil literatur rivew, yoga prenatal terbukti dapat meningkatkan kebugaran fisik dan psikis pada ibu hamil	Hasil review dari 5 artikel menunjukkan bahwa yoga prenatal memberikan manfaat: 1.Aspek Fisiologis: • Meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. • Memperbaiki fungsi arteri uterus (S/D ratio, PI, RI, DN). Menurunkan risiko komplikasi maternal seperti diabetes gestasional & preeklampsia. • Menurunkan komplikasi neonatal seperti IUGR & SAG.	<i>Google scholar</i>

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 1 ; Tahun 2026; Page 1093-1105

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
						2. Aspek Psikologis: • Menurunkan depresi, kecemasan, dan distress. • Meningkatkan rasa rileks. • Meningkatkan hubungan sosial dengan ibu hamil lain. • Meningkatkan ikatan emosional ibu-janin maternal-fetal attachment).	
8	Reni Yusman, Tika Kencana, Yulia Netri, Lira Dian Nofita	2025	Vol.5 Nomor 9	The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women.	Pre-eksperimental. Populasi : ibu hamil Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.	Terdapat efektivitas signifikan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$). Sebelum intervensi: mayoritas ibu mengalami kecemasan sedang (56%) dan berat (24%) Setelah intervensi: 100% responden tidak mengalami kecemasan. Skor rata-rata kecemasan turun dari 23.65 (pretest) $\rightarrow$ 9.09 (posttest).	Google scholar
9	Imroatul Azizah, Mita.	2022	Vol.17 Nomor 3	Perbandingan Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Penurunan	Quasi-eksperimen. Populasi: ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan	1. Penurunan tingkat kecemasan (Pre-Post) Prenatal yoga: 25.8 15.3 ($p = 0.001$). Senam hamil: 24.717.2 ($p = 0.001$)	Google scholar

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9 ; Nomor 1 ; Tahun 2026; Page 1093-1105

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

No	Penulis	Tahun	Vol, No	Judul	Metode (Design, Populasi Variabel)	Hasil penelitian	Database
				Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Dewa Medika.	kehamilan di klinik pratama dewa medika Variabel independent : prenatal yoga senam hamil Variabel dependen : Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III Hasil: terdapat perbedaan penurunan Tingkat kecemasan antara ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan senam hamil	2. Perbandingan efektivitas. Nilai $p = 0.045$ prenatal yoga lebih efektif dibandingkan senam hamil. 3. Lama persalinan. Prenatal yoga: 7.8 jam. Senam hamil: 8.6 jam ($p = 0.032$)	
10	Bernadetta Kusumaningtyas, Nendhi Wahyunia Utami.	2022	Vol.1 Nomor 3	The Effect of Prenatal Yoga on the Emotional States of Pregnant Women / Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil.	Eksperimen Variabel: Variabel independen: Prenatal yoga Variabel dependen: Keadaan emosi ibu hamil	Terdapat penurunan signifikan pada rata-rata skor: Stres: dari 11,11 $\rightarrow$ 4,50 ($p = 0,007$) Kecemasan: dari 9,17 $\rightarrow$ 3,44 ($p = 0,001$) Depresi: menurun dari 1,67 0,28 namun tidak signifikan ($p = 0,371$) Setelah intervensi, seluruh ibu hamil berada pada kategori normal untuk stres, kecemasan, dan depresi.	Google scholar

Pembahasan

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis yang dapat diikuti proses patologis pada ibu hamil, dan akan muncul dengan seiringnya perubahan fisiologis diantaranya kecemasan dan gangguan psikologis. Pada periode kehamilan, terutama pada trimester ketiga, merupakan fase kritis yang rentan terhadap fluktuasi emosional akibat perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, serta kecemasan menghadapi persalinan. Secara fisiologis, kondisi stres dan kecemasan yang berkepanjangan dapat memicu aktivitas berlebih pada sumbu Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) yang meningkatkan kadar kortisol, sehingga berisiko mengganggu aliran darah ke janin [11]. Prenatal yoga hadir sebagai intervensi holistik yang bekerja melalui mekanisme stimulasi sistem saraf parasimpatis melalui kombinasi gerakan fisik (asana), pengaturan napas (pranayama), dan meditasi. Aktivitas ini merangsang pelepasan hormon endorfin dan meningkatkan kadar neurotransmitter GABA (Gamma-Aminobutyric Acid) yang berperan sebagai penenang alami tubuh, sehingga mampu menurunkan respons stres dan menciptakan stabilitas emosional pada ibu hamil [12].

Hasil penelitian dari 10 jurnal terpilih menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga, mayoritas ibu hamil berada dalam kondisi kesehatan mental yang kurang optimal. Data pre-test dari berbagai studi mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat dengan skor rata-rata yang cukup tinggi [13]. Selain itu, ditemukan pula rendahnya tingkat efikasi diri (*self-efficacy*) atau kepercayaan diri ibu dalam menghadapi nyeri persalinan. Kondisi mental yang buruk sebelum intervensi ini umumnya dipicu oleh kurangnya pengetahuan mengenai teknik relaksasi serta adanya perasaan takut akan hal-hal yang tidak diketahui menjelang proses kelahiran [14].

Setelah diberikan intervensi prenatal yoga secara rutin, seluruh penelitian melaporkan adanya peningkatan kesehatan mental yang sangat signifikan pada hasil post-test. Skor kecemasan menurun secara drastis menuju kategori normal, hingga mencatat tingkat keberhasilan hampir 100% responden terbebas dari kecemasan sedang-berat setelah intervensi [15]. Penurunan signifikan juga terjadi pada skor stres dan depresi, di mana ibu menjadi lebih rileks dan memiliki regulasi emosi yang lebih baik. Peningkatan kesehatan mental ini tidak hanya terbatas pada hilangnya gejala negatif, tetapi juga munculnya aspek psikologis positif berupa peningkatan efikasi diri dari rata-rata skor 26,1 menjadi 33,1, yang menunjukkan kesiapan psikis yang lebih matang dalam menghadapi persalinan [16].

Sintesis dari kesepuluh jurnal tersebut menegaskan bahwa prenatal yoga memiliki keunggulan komparatif dibandingkan dengan aktivitas fisik kehamilan lainnya. Prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan senam hamil biasa karena adanya unsur meditasi dan kesadaran penuh. Keberhasilan ini membuktikan bahwa prenatal yoga bukan sekadar aktivitas fisik, melainkan media perawatan diri yang mampu mengubah pola pikir ibu dari rasa takut menjadi rasa berdaya [17]. Dengan demikian, konsistensi hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga secara nyata mampu mentransformasi kesehatan mental ibu hamil dari kondisi distress menjadi kondisi sejahtera yang siap menghadapi persalinan secara fisik maupun psikis secara optimal.

Berdasarkan analisis terhadap 10 literatur utama, ditemukan bahwa intervensi prenatal yoga memiliki dampak multi-aspek terhadap kesehatan ibu hamil, yang dikategorikan ke dalam aspek fisik, posisi janin, kesehatan mental, serta kesiapan persalinan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis literatur, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi holistik yang efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Secara fisik, yoga terbukti signifikan dalam mengurangi nyeri punggung, memperbaiki kualitas tidur, serta

membantu mengoptimalkan posisi janin; sementara secara psikis, kombinasi latihan pernapasan dan meditasi di dalamnya terbukti lebih unggul dibandingkan senam hamil biasa dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi. Selain itu, rutin melakukan yoga prenatal dapat meningkatkan efikasi diri dan kesiapan mental yang berdampak pada durasi persalinan yang lebih singkat, sehingga menjadikannya solusi asuhan komplementer yang aman, adaptif, dan sangat direkomendasikan untuk mendukung kesejahteraan ibu dan janin hingga masa persalinan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Puji Lestari, Y., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–9102. <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- [2] Rahayu, S., & R, D. K. (2025). *Edukasi Gangguan Psikologis dan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Paninggaran Kabupaten Pekalongan*. 4(1), 153–163.
- [3] Wideasih, R., Ardianti, A. A., Putri, D. A., Ramadanti, L., & Ati, N. S. (2021). *PENGARUH INTERVENSI PRENATAL YOGA TERHADAP PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL : A LITERATURE REVIEW (Jahan et al ., 2021)*. *Dibandingkan dengan wanita non-depresi , wanita hamil yang mengalami*. 6(3), 179–194.
- [4] Halmi, U. M. (2024). *PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER 3 YANG MENGIKUTI KELAS PRENATAL YOGA DAN YANG TIDAK MENGIKUTI KELAS PRENATAL YOGA DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN (PMB) MONA KOTA SKRIPSI OLEH : HALMI AQILAH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN PERBED.*
- [5] Lamafa, F., Anbiola, A., Rahmawati, N. A., & Septian, R. (2025). *Edukasi Fisioterapi Upaya Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga Exercise di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Cisadea Kota Malang*. 2(4), 112–117.
- [6] Stikes, M., Bakti, S., Akhir, L. T., Sherly, S., & Sri, S. (2022). *Asuhan kebidanan komprehensif pada ibu hamil letak sungsang dengan melakukan prenatal yoga*.
- [7] Kusumaningtyas, B., Utami, N. W., Kasihan, K., Bantul, K., & Istimewa, D. (2025). *The effect of prenatal yoga on the emotional states of pregnant women Pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil*.
- [8] Dewi, R. S., Erialdy, & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166.
- [9] Imroatul Azizah1*, M. (2025). Tahun 2025 202 5. perbandingan prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii di klinik pratama dewa medika, 4151–4160.
- [10] Wijayati, D., Ulfianingsih, V., & Isrina, N. (2025). *Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu pada Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Sragi II Kabupaten Pekalongan*. 4(1), 84–92.

- [11] Astuti, Y. L., dkk. (2022). *Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu*. Jurnal Kesehatan. (Menjelaskan penurunan distress dan perbaikan fungsi arteri uterus melalui yoga).
- [12] Friscila, I., & Lestari, Y. P. (2024). *Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. (Menunjukkan hubungan antara praktik yoga dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi melalui mekanisme relaksasi)
- [13] Rahayu, S., & R, D. K. (2025). *Edukasi Gangguan Psikologis dan Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Kelas Ibu Hamil Puskesmas Paninggaran Kabupaten Pekalongan*. 4(1), 153–163.
- [14] Puspitasari, I., Trisanti, I., Yulyanticha, A., & Pusparatri, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Efikasi Diri Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Nama Jurnal*, 7(2).
- [15] Yusman, R., Kencana, T., Netri, Y., & Nofita, L. D. (2024). The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety in Third-Trimester Pregnant Women. *Jurnal Akademka*, 3(2), 162–170.
- [16] Kusumaningtyas, B., Utami, N. W., Kasihan, K., Bantul, K., & Istimewa, D. (2025). *The effect of prenatal yoga on the emotional states of pregnant women Pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil*.
- [17] Imroatul Azizah1*, M. (2025). Tahun 2025 202 5. *perbandingan prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii di klinik pratama dewa medika*, 4151–4160.