

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan: *Systematic Literature Review*

Yenni¹, Ari Yuniastuti²

¹ Universitas Mega Buana Palopo

² Universitas Negeri Semarang

Email : yenni@umegabuana.ac.id, ari_yuniastuti@yahoo.co.id

Abstrak

Kehamilan adalah proses alami, perubahan psikologis yang ekstrem, termasuk kekhawatiran, dapat menyebabkan persalinan tertunda atau mengalami beberapa kesulitan. Yoga prenatal adalah salah satu terapi komplementer yang dapat membantu ibu hamil yang mengalami kecemasan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Jenis penelitian ini yaitu Systematic Literature Review dengan mencari jurnal menggunakan database Google Scholar, PubMed, dan Garuda dari tahun 2016 – 2025 dan proses seleksi literatur menggunakan diagram PRISMA dengan desain penelitian Quasy Experimental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 6 artikel menunjukkan mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan prenatal yoga. Kesimpulan bahwa prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Kata kunci: Kecemasan, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

Abstract

'Pregnancy is a natural process, and extreme psychological changes, including anxiety, can lead to delayed labor or complications. Prenatal yoga is a complementary therapy that can help pregnant women experiencing anxiety. The purpose of this study was to analyze and review journal articles related to the effect of prenatal yoga on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women facing childbirth. This study used a systematic literature review. Journals were searched using Google Scholar, PubMed, and Garuda databases from 2016 to 2025. The literature selection process used a PRISMA diagram with a quasi-experimental research design. The results showed that six articles reported decreased anxiety after practicing prenatal yoga. The conclusion is that prenatal yoga is very effective in reducing anxiety in third-trimester pregnant women facing childbirth.'

Keywords: Anxiety, Prenatal Yoga, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu anugerah bagi setiap wanita, hal tersebut merupakan momen yang membahagiakan sekaligus mendebarkan. Selain perasaan bahagia, tidak sedikit pula wanita yang mengalami kecemasan di sepanjang kehamilannya. Kecemasan merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil, apalagi pada ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigavida). Kecemasan dapat terjadi akibat adanya perubahan psikis yang meliputi perasaan takut yang ditimbulkan karena kehamilan menyebabkan perubahan besar pada tubuh ibu yang dianggap sebagai sesuatu yang baru-baik secara biologis maupun fisiologis. Kecemasan kehamilan paling sering terjadi karena faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan terutama pada primigravida. Di negara-negara maju seperti Swedia, 10% wanita hamil mengalami kecemasan, 20% mengalami depresi selama kehamilan, 6-10% mengalami ketakutan melahirkan dan 12-16% mengalami depresi setelah persalinan. Di Indonesia, hampir 50% wanita hamil mengalami gejala depresi (Nerlita, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 10% wanita hamil dan 13% ibu pasca persalinan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa. Di negara-negara berkembang, angka ini bahkan lebih tinggi lagi, yaitu 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah kelahiran bayi. Gangguan jiwa dapat memberikan dampak buruk bagi ibu dan anak (WHO, 2024).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi gangguan jiwa afektif pada penduduk Indonesia sebesar 9,8% pada tahun 2018, berdasarkan data skrining gangguan jiwa menggunakan Self Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). Prevalensi gangguan emosi dan mental pada penduduk berusia 15 tahun ke atas di wilayah metropolitan Jakarta meningkat dari 6% pada tahun 2013 menjadi 10% pada tahun 2018 (Risikesdas, 2018).

Pada masa trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesar dan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan (Lestari, Putri, 2020). Kecemasan yang lain pada trimester ketiga, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Banyak calon ibu yang sering berkhayal tentang apabila hal negatif yang akan terjadi kepada bayinya. Pada primigravida kecemasan timbul karena mendengar tentang pengalaman nyeri dan menakutkan dari ibu hamil yang lain. Pada multigravida yang mempunyai riwayat/pengalaman buruk pada persalinan yang lalu dan multigravida yang memiliki usia risiko dalam kehamilan merasa cemas terhadap kondisi janin dan anak (Windayanti, Widayati, 2021).

Kondisi cemas dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang/tidak elastis. Selain itu, emosi yang tidak stabil dapat membuat rasa sakit bertambah. Pada saat cemas dan takut pembuluh darah mengalami vasokonstriksi/ menyempit sehingga aliran darah ke seluruh tubuh terhambat/berkurang. Hal ini berpengaruh pada fungsi organ yaitu organ yang terlibat dalam persalinan menjadi tidak berfungsi secara baik/optimal. Kecemasan maupun stress dapat mempersulit proses persalinan dan menjadikan partus lama juga membahayakan janin, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir premature, dapat meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur, meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan, partus prematurus (Windayanti, Widayati, 2021).

Bentuk olahraga yang disarankan bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan secara non-farmakologis yaitu prenatal yoga. Ketika ibu hamil melatih tubuh dengan prenatal yoga, banyak manfaat yang bisa diperoleh, baik secara fisik maupun mental. Prenatal yoga membuat ibu memiliki energi yang baik sehingga mempermudah dan memperlancar proses persalinan. Latihan prenatal yoga meliputi berbagai teknik olah napas, relaksasi, mengatur postur tubuh dan meditasi (Jannah & Ningsih, 2021).

Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani. Tujuan dari rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman serta tidak mengalami kecemasan. Yoga telah berhasil diadaptasi untuk berbagai kepentingan dan gaya hidup dari orang-orang barat, sehingga yoga dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Lestari & Friscila, 2023).

Yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan, mempersiapkan mental ibu, menguatkan secara fisik serta dapat mempermudah fleksibilitas. Metode olah nafas yang diterapkan sejak masa kehamilan melatih ibu lebih mudah dalam memusatkan pikiran yang sangat bermanfaat bagi kesiapan mental, menanggulangi kecemasan, dan dapat mengatur tenaga dengan baik pada detik-detik menjelang persalinan. Berlatih yoga merupakan salah satu self- help yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan, upaya untuk menunjang keberhasilan proses persalinan serta dapat menambah kesiapan secara mental diawal masa kelahiran bayi serta saat membesarkan anak (Jannah & Ningsih, 2021).

Tujuan literature review adalah untuk mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

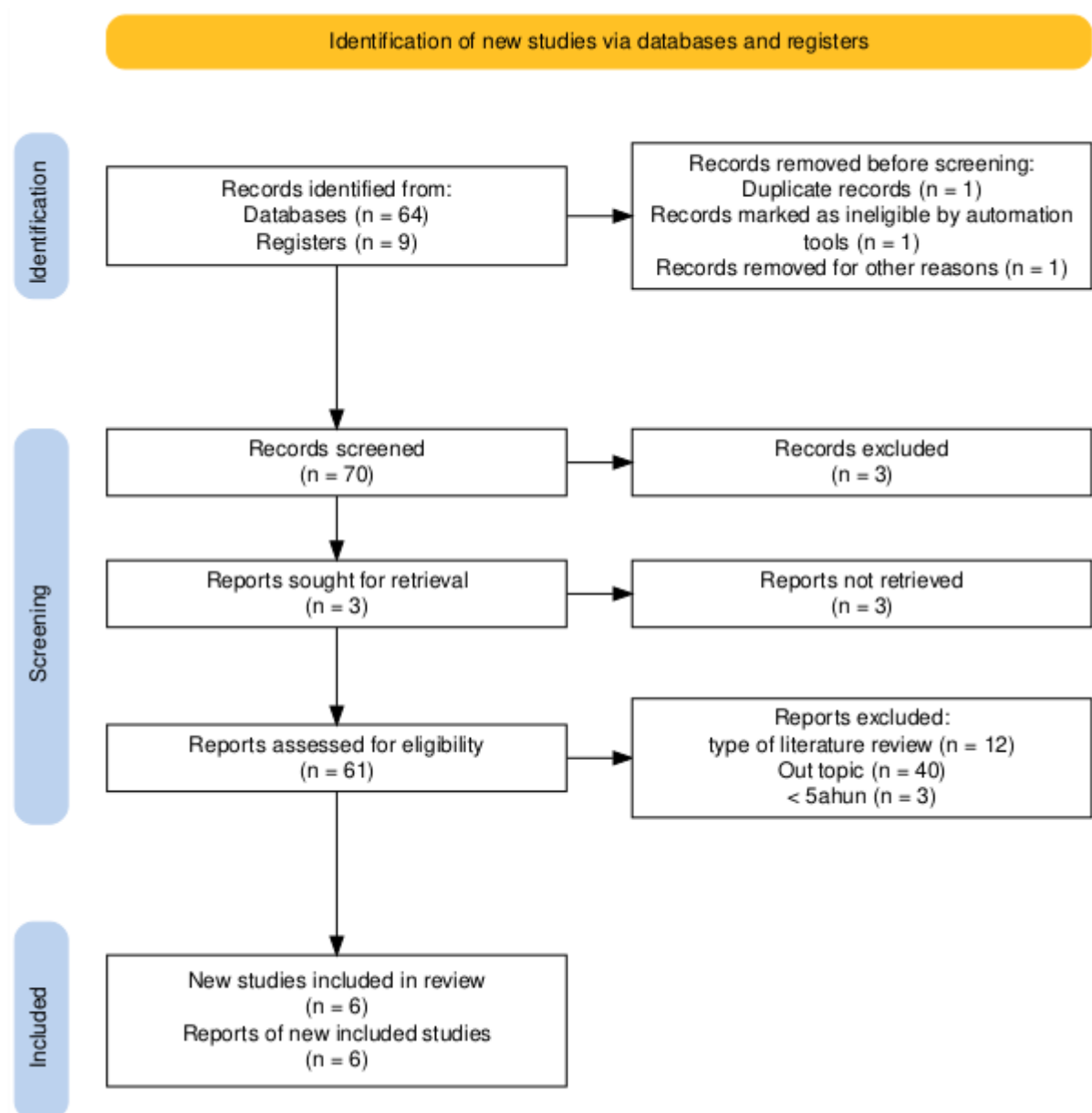
2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dengan menggunakan database dalam mencari sumber literatur yaitu PubMed, Google Scholar dan Garuda. Tujuan artikel ini adalah membahas mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “Prenatal Yoga” dan “kecemasan ibu hamil trimester III”. Cara yang digunakan dalam mencari artikel yaitu dengan menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang relevan. Artikel literatur yang diperoleh selanjutnya direview untuk mendapatkan artikel yang sesuai berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria inklusi yang digunakan pada pencarian dipilih berdasarkan tahun terbit yaitu dari tahun 2020 sampai tahun 2025 dan subjek penelitian merupakan ibu hamil. Kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel yang menggunakan metode sistematik review.

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu jurnal 2020-2025, menggunakan bahasa Indonesia dan inggris, jurnal tentang prenatal yoga untuk penurunan kecemasan ibu hamil. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu jurnal <5 tahun, tidak sesuai dengan topik prenatal yoga untuk kecemasan ibu hamil dan tipe artikel literature review.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencarian dan proses seleksi literature dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk *Flow diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) pada gambar 1 sebagai berikut:



Bagan 1. Pencarian dan proses seleksi literature dalam bentuk (PRISMA)

Pada tahap awal artikel yang dikumpulkan berjumlah 73 artikel yang diperoleh dari database PubMed, GARUDA dan Google Scholar, kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul, tahun dan kelengkapan artikel menghasilkan 70 artikel, seleksi berdasarkan kesesuaian judul dengan isi menghasilkan 61 artikel, sehingga hasil akhir yang didapatkan sebanyak 6 artikel yang layak dianalisis. Enam artikel memenuhi kriteria inklusi (Bagan Diagram PRISMA) dengan pembahasan berdasarkan topik *systematic literature review* yaitu pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Dalam artikel tersebut keseluruhan menggunakan study design penelitian *quasy experimental*.

Tabel 1. Artikel memenuhi kriteria inklusi SLR pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Adeya ilma permana, hapsari windayanti 2024	Prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang	penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. desain penelitian quasi eksperimen dengan one group pretest posttest design	Hasil uji paired T-test menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil trimester II dan trimester III rata-rata skor 31,24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan prenatal yoga rata rata skor 19,88 (kecemasan ringan). hasil uji paired t test $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$ yaitu ha diterima.
2	Nen widiyarti, ronalen br. situmorang, lezi yovita sari 2024	Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas perawatan lubuk pinang	Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas perawatan lubuk pinang	metode jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen one group pre post test design	Hasil uji wilcoxon penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga sejumlah 35 ibu hamil TM III sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga. hasil uji willxocon $p=0,000$

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
					yang berarti $p < 0,05$ yaitu hi diterima
3	Flora natalia simanjuntak, resi galaupa 2023	Efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di kelas ibu hamil posyandu dahlia	Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di kelas ibu hamil posyandu dahlia	desain yang digunakan adalah pret-test-post-test design	Hasil dari statistik uji wilcoxon dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh asumsi signifikan sebesar $0,038 < 0,05$, dengan demikian ha diterima yang artinya ada pengaruh positif antara terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil di posyandu dahlia. hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada subjek setelah diberikan perlakuan berupa prenatal yoga
4	Islah wahyuni, desi nindya kirana, susani hayati 2023	Prenatal yoga mengurangi kecemasan ibu hamil primi gravida dalam menghadapi persalinan	Tujuan penelitian untuk mengetahui prenatal yoga mengurangi kecemasan ibu hamil primi gravida dalam menghadapi persalinan	Desain dalam penelitian ini adalah studi quasi eksperimen one group pre-post test.	Hasil uji paired T-test didapatkan prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,005$) sehingga ada pengaruh prenatal yoga mengurangi kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan
5	Riza Amalia, Rusmini,	Prenatal yoga terhadap	Tujuan penelitian untuk	Penelitian ini menggunakan metode quasy	Hasil uji wilcoxon menunjukkan kelompok sebelum

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	Diki Retno Yuliani	tingkat kecemasan primigravida trimester III	mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III	eksperimental dengan pendekatan pretest posttest design	diberikan perlakuan prenatal yoga menunjukkan dari 24 responden didapatkan 41,7% mengalami kecemasan sedang dan 37,5% mengalami kecemasan berat dan sesudah tingkat kecemasan sedang menurun 16,7%, sedangkan tingkat kecemasan berat turun 100%. Berdasarkan hasil analisa menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan nilai p value = 0,000. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. Perbedaan tingkat-tingkat kecemasan ditunjukkan dengan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum perlakuan yaitu 24,92. Pengukuran rata-rata nilai post test yaitu 13,62. Terdapat penurunan nilai mean/rata-rata tingkat kecemasan sebesar 11,3. Tingkat kecemasan sedang menurun 16,7%, dan tingkat kecemasan berat menurun 100%.

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
6	Aulia hafisah nerlita	Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida	Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida	Metode penelitian: jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental dengan menggunakan one grup pre dan post test design.	Hasil uji paired T-test penelitian: hasil uji dengan menggunakan paired sample t-test didapatkan nilai penurunan tingkat kecemasan p value 0.000.

Pembahasan

Berdasarkan literature review yang telah dipaparkan diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help dalam mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan (Widiyarti et al., 2024).

Kondisi psikologis ibu yang dipenuhi dengan kecemasan saat hamil, baik kecemasan tentang kehamilannya, proses persalinan, masalah kecemasan lainnya, bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterine dan kelainan yang timbul tergantung dengan waktu terjadinya beban kecemasan kondisi psikologis ibu hamil. Bila gangguan psikologis berupa kecemasan tersebut timbul diawal kehamilan bisa mempengaruhi kondisi pertumbuhan janin intrauterine sehingga bisa menyebabkan prematuritas, keguguran (abortus), pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR), bahkan sampai gangguan denyut jantung janin (Lebel C et al, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata prenatal yoga membuktikan pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian oleh (Permana & Hapsari, 2024) menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil trimester ii dan trimester III rata-rata skor 31,24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan prenatal yoga rata rata skor 19,88 (kecemasan ringan), hasil uji paired t test $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$ yaitu ha diterima artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Penelitian oleh (Widiyarti et al., 2024) menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga sejumlah 35 ibu hamil tm III sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga dengan hasil uji willxocon $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ sehingga ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang.

- Widiyarti, N., Situmorang, R. B., & Yovita Sari, L. (2024). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang the Effect of Prenatal Yoga Exercises on Anxiety in Pregnant Women in Facing the Delivery Process At the Lubuk Pinang Car. *Journal Of Midwifery Vol. 12 No. 1 April 2024, 12(1), 23–30.*
- Windayanti, Widayati, K. (2021). PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA. *JIKA, Volume 5, Nomor 2, Februari 2021.*