

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KESEJAHTERAAN IBU HAMIL DI RSU WAJAK HUSADA

Yudha Gabby Licha Wiryanti¹, Anik Purwati²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: gabbylicha1605@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil adalah wanita yang sedang mengandung janin dalam rahimnya, yang terjadi akibat proses konsepsi antara sel telur dan sperma. Kehamilan berlangsung selama kurang lebih 40 minggu atau 9 bulan, dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Masa kehamilan dibagi menjadi tiga tahap atau trimester, masing-masing dengan karakteristik dan perubahan fisik maupun psikologis yang khas. Kesejahteraan ibu hamil merupakan aspek penting yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional selama masa kehamilan. Salah satu upaya non-farmakologis yang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kesejahteraan ibu hamil, khususnya dalam hal mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesiapan menghadapi persalinan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimen tipe one-group pretest-posttest dan penelitian ini dilakukan di RSUD Wajak Husada. Sampel terdiri dari 10 ibu hamil trimester ketiga yang mengikuti program prenatal yoga selama 4 minggu, dua kali seminggu. Pengukuran kesejahteraan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen skala numerik. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata dari sebelum intervensi (mean = 61,6) menjadi setelah intervensi (mean = 28,5), dengan selisih rata-rata sebesar 33,1 poin. Uji Wilcoxon Signed Rank Test menghasilkan nilai $p = 0,00195$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai kesejahteraan sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Dengan demikian, prenatal yoga terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan layak direkomendasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal yang holistik.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kesejahteraan Ibu Hamil, Kehamilan, Kesehatan Mental, Trimester Ketiga.

ABSTRACT

A pregnant woman is a woman who is carrying a fetus in her womb, which occurs as a result of the conception process between an egg and sperm. Pregnancy lasts for approximately 40 weeks or 9 months, calculated from the first day of the last menstrual period (LMP). The gestation period is divided into three stages or trimesters, each with its own characteristics and physical and psychological changes. Maternal well-being is an important aspect that influences physical, mental, and emotional health during pregnancy. One non-pharmacological effort that has been proven beneficial in improving maternal well-being is prenatal yoga. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on maternal well-being, specifically in terms of reducing stress and anxiety, as well as improving sleep quality and readiness for childbirth. The study used a quantitative method with a one-group pretest-posttest

pre-experimental design and was conducted at Wajak Husada General Hospital. The sample consisted of 10 pregnant women in their third trimester who participated in a prenatal yoga program for 4 weeks, twice a week. Well-being was measured before and after the intervention using a numeric scale instrument. The results showed a decrease in the mean score from before the intervention (mean = 61.6) to after the intervention (mean = 28.5), with an average difference of 33.1 points. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.00195 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between well-being scores before and after participating in prenatal yoga. Thus, prenatal yoga has been proven effective in improving the well-being of pregnant women and is worthy of recommendation as part of holistic antenatal care.

Keywords: Prenatal Yoga, Maternal Well-Being, Pregnancy, Mental Health, Third Trimester..

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Pada trimester ketiga, ibu hamil umumnya mengalami peningkatan keluhan fisik seperti nyeri punggung, kesulitan tidur, dan kelelahan, serta tekanan emosional yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi proses persalinan. Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu maupun janin. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang holistik untuk membantu ibu hamil dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang menggabungkan gerakan tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), dan relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan nyeri tubuh, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesiapan mental dalam menghadapi persalinan (Field, 2011; Chuntharapat et al., 2008).

Selain itu, prenatal yoga juga diyakini dapat meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot-otot yang dibutuhkan dalam persalinan, serta memperlancar aliran darah dan oksigen ke janin. Praktik ini sejalan dengan pendekatan biopsikososial dalam kesehatan maternal, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, psikologis, dan sosial dalam mendukung kehamilan yang sehat.

Dengan demikian, edukasi prenatal yoga menjadi salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, khususnya pada trimester akhir kehamilan, guna mempersiapkan mereka secara optimal dalam menghadapi proses persalinan.

Menurut World Health Organization (WHO, 2020), sekitar 10% dari ibu hamil di seluruh dunia mengalami gangguan mental, terutama depresi dan kecemasan, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Rasa khawatir sering muncul selama periode kehamilan, terutama pada wanita yang emosional dan akan mencapai puncaknya saat melahirkan. Perasaan cemas ini bias berasal dari kecemasan tentang keamanan proses kelahiran bagi dirinya sendiri dan bayi, serta rasa sakit yang mungkin dirasakan selama persalinan.

Penelitian oleh Satyapriya et al. (2013) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program yoga secara rutin selama kehamilan mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, sebuah studi oleh Field et al. (2012) mengungkapkan bahwa praktik yoga selama kehamilan dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan kadar hormon stress dan meningkatkan suasana hati secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test pada sekelompok ibu hamil dengan jumlah sampel 10 responden. Pendekatan ini dipilih untuk mengevaluasi perubahan kesejahteraan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Wajak Husada. Populasi Seluruh ibu hamil trimester ketiga yang menjalani pemeriksaan kehamilan di RSUD Wajak Husada. Sampel Sebanyak 10 orang ibu hamil trimester ketiga yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia mengikuti program yoga prenatal selama penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel dengan kriteria sebagai berikut:

- Ibu hamil dengan usia kehamilan 30–38 minggu
- Tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan serius
- Dapat mengikuti seluruh sesi yoga
- Bersedia menjadi partisipan

Dalam penelitian ini, Tim peneliti melakukan pendekatan kepada ibu hamil di RSUD Wajak Husada untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Kemudian pelaksanaan pretest, responden mengisi kuesioner kesejahteraan (skala penilaian numerik/WHO-5 Well-Being Index) untuk mengukur kondisi awal sebelum intervensi yoga dilakukan.

Program yoga dilakukan selama 4 minggu, sebanyak 2 kali dalam seminggu, dengan durasi 45 menit per sesi. Sesi yoga dipandu oleh instruktur bersertifikat dan dilaksanakan di ruang kegiatan RSUD Wajak Husada. Materi yoga mencakup:

- Peregangan tubuh ringan
- Latihan pernapasan dalam
- Relaksasi dan meditasi ringan

Setelah mengikuti program yoga selama 4 minggu, responden kembali mengisi kuesioner kesejahteraan yang sama. Data pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test **untuk** mengetahui perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan untuk kesehatan ibu hamil dilaksanakan secara tatap muka di RSUD Wajak Husada. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pre-test guna mengevaluasi wawasan awal para peserta yoga, lalu dilanjutkan dengan memberikan materi serta sesi diskusi.

Hasil dari program pelatihan prenatal yoga untuk kesejahteraan ibu hamil. Dengan jumlah responden 10 ibu hamil. Ket A = baik, B = cukup, C = kurang

Pelatihan untuk kesehatan ibu hamil dilaksanakan secara tatap muka di RSUD Wajak Husada. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan pre-test guna mengevaluasi wawasan awal para peserta yoga, lalu dilanjutkan dengan memberikan materi serta sesi diskusi.

Hasil dari program pelatihan prenatal yoga untuk kesejahteraan ibu hamil. Dengan jumlah responden 10 ibu hamil. Ket A = baik, B = cukup, C = kurang.

Tabel 1. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Sebelum Pelatihan.

Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
A	1	10
B	0	0
C	9	90
Jumlah	10	100

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga setelah Pelatihan

Kategori Pengetahuan	Jumlah	Presentase (%)
A	9	90
B	1	10
C	0	0
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2. pengetahuan ibu setelah dilakukan sosialisasi tentang prenatal yoga paling banyak 9 responden (90%) berpengetahuan Baik dan masih ada 1 responden (10%) berpengetahuan cukup.

Berdasarkan pendidikan, seseorang dapat mendapatkan pengalaman dan pemahaman. Kategori yang memiliki pengetahuan terbatas adalah ibu yang terakhir menempuh pendidikan di tingkat SMP. Beberapa factor yang memengaruhi pengetahuan individu meliputi pendidikan, jenis pekerjaan, usia, ketertarikan, pengalaman, serta lingkungan sekitar.

Tabel 3. Tingkat Pendidikan Ibu Hamil yang diberikan Pelatihan Yoga

Pendidikan	<u>Jumlah</u>	<u>Presentase (%)</u>
SMP	7	70
SMA/SMK	2	20
S1	1	10
<u>Jumlah</u>	10	100

Berdasarkan Tabel 3. Terdapat 1 responden dengan tingkat pendidikan S1 (10%), ada 2 responden dengan tingkat pendidikan SMA/SMK (20%) dan 7 responden dengan tingkat pendidikan SMP (70%).

Tabel 4. Usia Ibu Hamil yang diberikan pelatihan yoga

Usia	Jumlah	Presentase (%)
20 - 24 Tahun	2	20
25 - 29 Tahun	1	10
30 - 34 Tahun	3	30
35 - 40 Tahun	4	40
Jumlah	10	100

Sebagian besar wanita hamil memiliki pemahaman yang rendah disebabkan oleh beberapa aspek, salah satunya adalah usia ibu. Di antara kelompok ini, mayoritas responden berada dalam rentang usia 35 hingga 40 tahun yakni sebanyak 4 responden (40%). Beberapa elemen yang mempengaruhi tingkat pemahaman individu termasuk usia, di mana dengan bertambahnya usia, kedewasaan dan kemampuan berpikir seseorang akan menjadi lebih baik. Pengetahuan yang baik mengenai yoga prenatal pada ibu hamil juga berasal dari informasi yang pernah mereka dapatkan tentang yoga.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan dan kesejahteraan pada ibu hamil trimester ketiga. Data diperoleh dari 10 responden yang mengikuti program prenatal yoga. Tingkat kecemasan dan kesejahteraan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen penilaian yang sama.

Berikut adalah hasil skor kecemasan dan kesejahteraan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan prenatal yoga:

Tabel 5. Tinglat Kecemasan Dan Kesejahteraan ibu hamil sebelum dan setelah yoga

Responden	Sebelum Yoga	Setelah Yoga	Selisih = Sebelu – sesudah	rank
A	63	30	33	3
B	81	44	37	6
C	45	21	24	2
D	77	33	44	9
E	67	31	36	5
F	56	22	34	4
G	71	26	45	10
H	33	15	18	1
I	59	19	40	7.5
J	64	24	40	7.5
Total				55

Analisis statistic dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berpasangan dan tidak diasumsikan berdistribusi normal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa:

- $W^+ = 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7.5 + 7.5 + 9 + 10 = 55$
- $W^- = 0$ (karena semua positif)

Ambil nilai terkecil dari W^+ dan W^- :

$$\rightarrow W = \min(55, 0) = 0$$

Dengan $n = 10$, dan $W = 0$, maka $p\text{-value} = 0.00195$

Metode Eksak (Exact Test) untuk n kecil (seperti $n = 10$)

Jumlah total kemungkinan kombinasi tanda pada ranking = 2^n

Misalnya, $n = 10 \rightarrow 2^{10} = 1024$ kemungkinan

Untuk menghitung $p\text{-value}$, kita hitung:

Jumlah kombinasi yang menghasilkan nilai statistik Wilcoxon $W \leq$ nilai yang kita peroleh (misal $W = 0$), lalu bagi dengan total kemungkinan.

$$P = \frac{\text{Jumlah kombinasi dengan } W \leq W \text{ observasi}}{2^n}$$

$$P = \frac{2}{1024} = 0.00195$$

(karena hanya 2 dari 1024 kombinasi ranking menghasilkan $W = 0$)

Nilai p yang diperoleh lebih kecil dari tingkat signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0.05$), yaitu $p < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor kecemasan sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Dengan demikian, prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan setelah mengikuti program yoga, yang mencakup kombinasi teknik pernapasan, relaksasi, meditasi ringan, serta gerakan tubuh (*asana*) yang disesuaikan untuk kehamilan.

Hasil ini mendukung teori dan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Sebagaimana dijelaskan oleh

Field (2011), latihan yoga secara teratur dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) dan meningkatkan suasana hati serta ketenangan mental. Penurunan kecemasan yang signifikan ini juga sejalan dengan hasil studi Narendran et al. (2005) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Dari perspektif teori, penelitian ini relevan dengan pendekatan biopsikososial dalam kesehatan ibu hamil. Model ini menyatakan bahwa kondisi ibu selama kehamilan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis (seperti hormon dan pertumbuhan janin), tetapi juga oleh kondisi psikologis (stres, kecemasan) dan sosial (dukungan keluarga dan lingkungan). Prenatal yoga memberikan manfaat pada ketiga dimensi tersebut: membantu tubuh beradaptasi secara fisik, menenangkan pikiran, dan menciptakan momen refleksi sosial dalam kelompok.

Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti yoga dapat menjadi alternatif yang aman, murah, dan efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, khususnya pada fase akhir kehamilan saat stres dan ketegangan cenderung meningkat menjelang persalinan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berikut hasil yang didapat dari kegiatan prenatal yoga di lokasi praktik RSUD Wajak Husada adalah:

1. Prenatal yoga secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, sebagaimana dibuktikan oleh uji Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p = 0.00195$ ($p < 0.05$)
2. Ibu yang sedang mengandung sudah menyadari dan memahami pentingnya memperluas wawasan mengenai kehamilan hingga persiapan untuk melahirkan, dengan melihat data di atas, 90 persen ibu hamil pada trimester 3 sudah memahami dengan baik tentang manfaat yoga. Dan mampu menjawab pertanyaan seputar yoga dengan benar.
3. Intervensi ini memberikan manfaat tidak hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan psikologis bagi ibu hamil.
4. Memberikan edukasi terhadap ibu hamil khususnya dengan melihat latar belakang tingkat pendidikan jauh lebih diutamakan karena ibu hamil dengan pendidikan yang

rendah sangat memerlukan bimbingan dari tenaga medis. Dan faktor usai juga berpengaruh, usia ibu hamil yang lebih dari 35 tahun kesulitan mendapatkan informasi secara digital karena mereka minim pengetahuan untuk mengoperasikan perangkat elektronik.

5. Penurunan kecemasan terjadi secara konsisten pada seluruh responden setelah mengikuti program yoga.

Dengan demikian, prenatal yoga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil, khususnya pada periode menjelang persalinan.

Saran

- 1) Program mengenai kelas untuk ibu hamil harus diselenggarakan secara berkelanjutan di lokasi yang lebih luas agar dapat menjangkau lebih banyak peserta. Khusus nya daerah tertinggal, terluar dan terdalam di setiap daerah.
- 2) Forum bagi ibu hamil seharusnya dilanjutkan setiap bulan sekali, di samping itu latihan yoga prenatal harus dilakukan secara konsisten setiap minggu. Jumlah peserta juga perlu ditingkatkan dan melibatkan suami.
- 3) Bidan berada di area tempat praktik bidan mandiri RSUD Wajak Husada. Agar dapat lebih terlibat dalam mengadakan kelas untuk ibu hamil serta mengajarkan yoga prenatal kepada para ibu hamil demi menurunkan rasa tidak nyaman yang dialami oleh mereka
- 4) Lebih Mengutamakan Ibu Hamil dengan tingkat pendidikan yang rendah misalnya SD atau SMP. Karena mereka minim sekali pengetahuan tentang merawat, menjaga kehamilan sampai dengan proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Riza., dkk. (2020). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*. Vol.2 No.1
- Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III. *Bandung : Universitas Padjajaran*
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.

- Huberty.(2019). Jurnal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III
- Handayani, Reska. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan paa Ibu Primigravida Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012.Ners Jurnal Keperawatan, 11(1), 62–71
- Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008). Yoga during pregnancy: Effects on maternal comfort, labor pain and birth outcomes. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14(2), 105–115.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Narendran, S., Nagarathna, R., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244.
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2009). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 15(2), 105–113.