

LITERATURE REVIEW: PRENATAL YOGA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Literature Review: Prenatal Yoga as An Effort to Reduce Anxiety in Pregnant women

Putu Eka Yuni Anggarawati*
Ni Komang Erny Astuti¹
Gusti Ayu Tirtawati¹

¹Politeknik Kesehatan Kementerian
Kesehatan Denpasar, Denpasar, Bali

*email: echazany@gmail.com

Abstrak

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan permasalahan psikologis yang sering terjadi menjelang persalinan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak buruk terhadap kondisi ibu dan janin. Prenatal yoga merupakan intervensi non- farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada database *Google Scholar* menggunakan kombinasi kata kunci prenatal yoga, kecemasan, kehamilan. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis prenatal yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil.

Kata Kunci:

Prenatal yoga
Kecemasan
Kehamilan

Keywords:

Prenatal yoga
Anxiety
Pregnancy

Abstract

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common psychological issue as childbirth approaches. High levels of anxiety can adversely affect the well-being of both the mother and the fetus. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention proven effective in reducing anxiety during pregnancy. This study aimed to analyze and review literature regarding the impact of prenatal yoga on reducing anxiety levels in third-trimester pregnant women. A literature review method was employed, with the article selection process following PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines; this process comprised four stages: identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. Articles were sourced from the Google Scholar database using a combination of the keywords "prenatal yoga," "anxiety," and "pregnancy." Subsequently, duplicate articles were removed, screening was conducted based on titles and abstracts, and eligibility was assessed through full-text review. Articles meeting the inclusion criteria were then evaluated for methodological quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Articles that passed the quality assessment were included in the final synthesis to analyze the role of prenatal yoga in reducing anxiety among pregnant women. Based on the literature review results, it can be concluded that prenatal yoga is effective in reducing anxiety in pregnant women.



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 24-05-2026

Accepted: 17-07-2026

Published: 23-07-2026

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang membawa perubahan pada ibu dan lingkungannya. Dengan adanya kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan selama kehamilan (Ranjbar et al., 2026). Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang

dialami setiap wanita dan ditandai oleh perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis yang kompleks. Meskipun kehamilan adalah kondisi normal, banyak wanita mengalami tekanan emosional dan kecemasan, terutama menjelang akhir kehamilan ketika persalinan semakin dekat (Yuniastuti, 2026).

Menurut World Health Organization (2023), sekitar

18–32% ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu dan janin, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta komplikasi obstetri (Zheng et al., 2024). Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil tergolong tinggi. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa 43,2% ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat, terutama pada trimester ketiga. Kecemasan yang berlebihan menjelang persalinan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan *hormonal* dan memperpanjang proses persalinan (Yuliani, 2024).

Kecemasan menjelang persalinan biasanya muncul akibat ketakutan akan rasa nyeri, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, serta ketidaksiapan menghadapi perubahan peran sebagai ibu (Handayani et al., 2026). Dampak fisiologis dari kecemasan termasuk peningkatan kadar hormon stres seperti *kortisol* dan adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta kontraksi uterus prematur (Nerlita, 2022). Oleh karena itu, pelayanan kebidanan tidak hanya berfokus pada aspek kuratif, tetapi juga perlu mengembangkan upaya promotif dan preventif melalui pendekatan *nonfarmakologis* yang aman dan mudah diterapkan (Fadilah et al., 2025).

Intervensi *nonfarmakologis* diperlukan untuk membantu ibu mengelola kecemasan tanpa efek samping terhadap janin yang terbukti efektif adalah prenatal yoga, yaitu kombinasi latihan fisik, pernapasan, dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Yoga membantu menstimulasi sistem saraf *parasimpatik*, menurunkan sekresi hormon stres, serta meningkatkan kadar endorfin

yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Fadilah et al., 2025).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Yuniarti & Eliana, 2020). Penelitian Ulfiana et al., (2025), menunjukkan prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan berbasis masyarakat. Penelitian lain dilakukan oleh Yuniastuti (2026), menunjukkan prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan pernyataan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian *literature review* prenatal yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil dengan tujuan mengkaji prenatal yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada *database Google Scholar* menggunakan kombinasi kata kunci prenatal yoga, kecemasan, kehamilan. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk

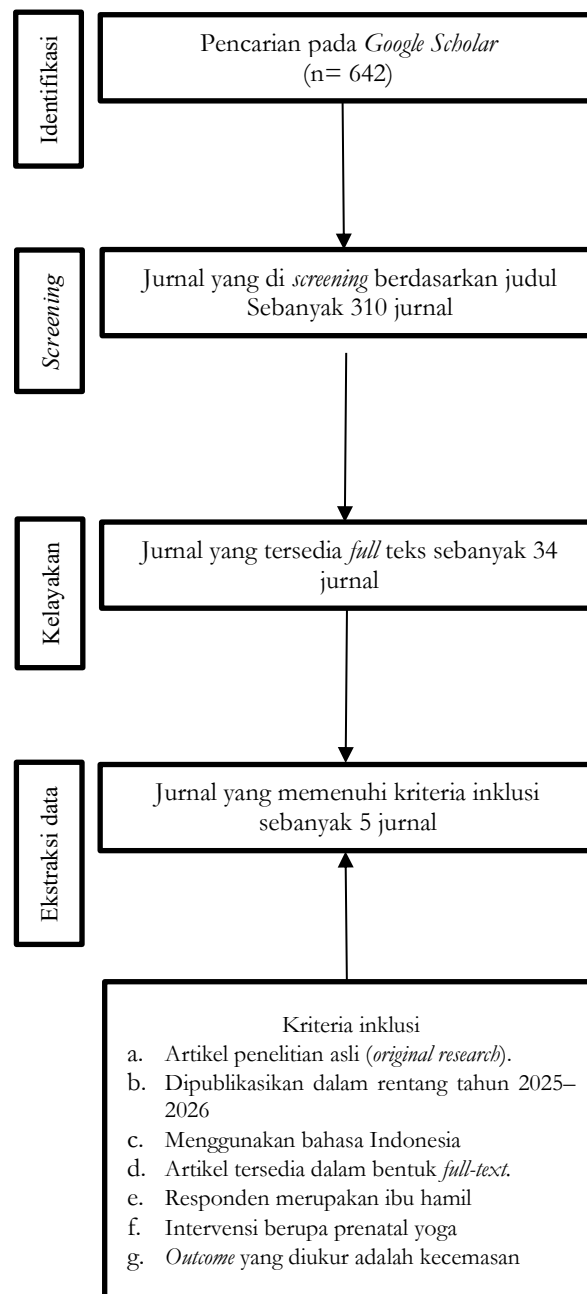
dianalisis prenatal yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil. Jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal yang dipublikasikan dalam 2 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2025 s.d 2026 yang diakses dalam bentuk *full text* dengan menggunakan format pdf.

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik “Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil” yang telah memenuhi kriteria seleksi studi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah kecemasan ibu hamil. Hasil pencarian yang akan didapatkan nantinya akan di skringing melalui judul dan abstrak. Kemudian diseleksi berdasarkan variabel, selanjutnya akan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang nantinya akan di review secara penuh. Sehingga didapatkan artikel yang dapat digunakan dalam *literature review*.

HASIL

Hasil pencarian literatur dalam penelitian yang membahas tentang prenatal yoga sebagai upaya mengurangi kecemasan ibu hamil didapatkan dari beberapa *database Google Scholar* sebanyak 642 artikel. Selanjutnya artikel di skringing melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 310 artikel dan berdasarkan *full teks* sebanyak 34, kemudian artikel tersebut di skringing kembali berdasarkan variabel dan simpulan (PICO) dan didapatkan 5 artikel. Lalu jumlah artikel yang didapatkan akan di review secara penuh dan di skringing kembali sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan. Jurnal penelitian yang sesuai

dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, metode dan hasil penelitian serta *database*. Berdasarkan 5 artikel yang didapat, disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Tabel 1 Artikel yang didapat

No	Nama	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian
1	Ulfiana et al., (2025)	Prenatal Yoga sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan dan Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil	D : <i>Pretest-Posttest One Group Design</i> . S : <i>Purposive sampling</i> V : Prenatal Yoga dan Kenyamanan dan Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil I : <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> (PASS) A : uji <i>Wilcoxon</i>	Prenatal yoga merupakan intervensi komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan kebidanan berbasis masyarakat.
2	Sari et al., (2025)	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Fatmah Baradja	D : <i>Pretest-Posttest One Group Design</i> S : <i>Purposive Sampling</i> V : Senam Prenatal Yoga dan Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III I : <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS) A : uji <i>Wilcoxon</i>	Ada Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Fatmah Baradja
3	Darma et al., (2025)	Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSUD Hermina Kota Padang tahun 2025	D : <i>one group pretest posttest</i> . S : <i>purposive sampling</i> V : prenatal yoga dan kecemasan ibu hamil trimester III I : <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> A : Uji <i>Paired T-Test</i>	Terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III
4	Putri et al., (2026)	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025	D : <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> S : <i>consecutive sampling</i> V : Prenatal Yoga dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III I : <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> A : Uji <i>Wilcoxon</i>	Terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu
5	Situmorang et al., (2025)	Pengaruh senam Prenatal Gentle Yoga terhadap penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina, SST di kota Bengkulu. Penelitian	D : <i>one group pre-post test design</i> S : total sampling V : Prenatal Gentle Yoga dan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III I : <i>Perinatal Anxiety Screening Scale</i> A : <i>Paired T Test</i>	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina kota Bengkulu

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur, ditemukan 5 artikel yang telah di *review* secara penuh. Artikel tersebut terdiri dari 5 jurnal nasional. Ke 5 artikel tersebut dipublikasikan dalam jangka waktu 2 tahun terakhir yakni pada tahun 2025-2026. Hasil *review* dari ke 5 jurnal tersebut menunjukkan bahwa masing-masing jurnal menggunakan metode penelitian yang berbeda beda, metode yang digunakan dalam artikel yang di *review* yaitu *one group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan pada 5 artikel keseluruhan menggunakan sampel ibu hamil trimester III dengan

jumlah sampel dan uji analisis yang berbeda juga.

PEMBAHASAN

Hasil studi literatur dari 5 artikel yang telah di *review*, didapatkan hasil semua artikel menunjukkan pemberian prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Penurunan kecemasan distribusi frekuensi kecemasan pada ibu hamil trimester III sesudah

melakukan gerakan prenatal yoga dapat di asumsikan menunjukkan bahwa diasumsikan bahwa prenatal

yoga memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis ibu hamil dan menunjukkan adanya perubahan distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga. Dapat di asumsikan sebelum intervensi, distribusi kecemasan didominasi oleh kategori kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga, distribusi frekuensi bergeser ke kategori kecemasan ringan dan sedang.

Penelitian Yuniarti & Eliana (2020) juga memperlihatkan bahwa ibu hamil yang mengikuti latihan yoga secara teratur memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan yang tidak berlatih. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian- penelitian terdahulu yang menunjukkan manfaat yoga terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Prenatal yoga mengombinasikan latihan pernapasan, peregangan tubuh, dan relaksasi yang mampu membantu ibu hamil mengontrol ketegangan fisik dan emosional.

Secara fisiologis, mekanisme penurunan kecemasan melalui prenatal yoga berkaitan erat dengan pengaruh yoga terhadap sistem saraf otonom. Gerakan lembut, pengaturan pernapasan, dan meditasi dalam yoga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf *parasimpatik* yang menghasilkan efek relaksasi. Amalia et al., (2020) menjelaskan bahwa stimulasi sistem *parasimpatik* menyebabkan penurunan sekresi hormon stres seperti *kortisol*, adrenalin, dan *norepinefrin*, sehingga tubuh berada dalam keadaan tenang. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, detak jantung, serta peningkatan kadar hormon endorfin yang memunculkan rasa nyaman dan bahagia pada ibu hamil.

Perspektif psikologis, prenatal yoga memberikan

kesempatan bagi ibu hamil untuk beradaptasi terhadap perubahan emosional dan fisik selama kehamilan. Melalui latihan pernapasan dan meditasi, ibu belajar untuk fokus pada kondisi tubuh dan janin, sehingga terbentuk ikatan emosional yang positif antara ibu dan bayi (*bonding attachment*). Menurut Anggraeni (2023), proses tersebut mampu menurunkan ketegangan mental dan meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan. Selain itu, latihan yoga juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri, yang menjadi faktor penting dalam mengelola rasa takut menjelang melahirkan (Yuliani, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *review* artikel dapat disimpulkan prenatal yoga secara signifikan efektif menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

REFERENSI

- Amalia, R., Rusmini, & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1).
- Darma, I. Y., Putri, N. D., Herayono, F., Zaimy, S., Idaman, M., Inayati, & Indriani, S. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSUD Hermina Kota Padang Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*.
- Fadilah, I., Kurniasari, D., Third, T. H. E., At, T., Tri, T., St, I. S., & City, B. D. N. M. (2025). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB Tri Imawati S . ST ., Bdn KOTA METRO. *Midwifery Journal*, 5(3), 105–111.

- Handayani, S., Lusita, P., Indriani, N., Anggraini, A., & Arif, A. (2026). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil di Puskesmas Simpang Timbangan Kecamatan Indralaya Utara Kabupaten Ogan Ilir Tahun 2025. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 13, 26–33.
- Kemenkes RI. (2023). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://doi.org/10.2196/2013> Desember 2013
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3471(9).
- Putri, E. P., Situmorang, R. B., & Azissah, D. (2026). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025. *Jurnal Multimedia Dehasen*, 5(2), 1069–1076.
- Ranjbar, M., Abdolalipour, S., Payne, E., Hassanzadeh, R., Maghalian, M., & Mirghafourvand, M. (2026). The effect of yoga on depression, anxiety, and stress during pregnancy and postpartum: A systematic review and meta-analysis. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*.
- Sari, K. K., Susanti, Y., Chika, A., Putri, P., Rohmah, L., Veftisia, V., Putri, R. A., & Andayani, A. (2025). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Fatmah Baradja. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 1453–1458.
- Situmorang, R. B., Anissa, K., Syafrie, Rakizah, Ice, Fitriana, & Situmorang, A. (2025). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb
- Ida Laina, Sst Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 13(1), 18–27.
- Ulfiana, A., Wulansari, R. W., & Widayati. (2025). Prenatal Yoga sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan dan Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(2), 1900–1905.
- Yuliani, S. (2024). Efektivitas yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 9(1), 20–28.
- Yuniarti, & Eliana. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9–17.
- Yuniastuti, A. (2026). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan : Systematic Literature Review*. 8, 2576–2585.
- Zheng, X., Chen, Y., & Li, J. (2024). Maternal anxiety and birth outcomes: A meta- analysis. *International Journal of Obstetrics*.