Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan
Periode Terbit : Maret, Juli dan November
ISSN 3031-0407
forind
Publisher : Penerbit FORIND
Jl. Raya Tlogomas V No. 24
Tlogomas, Malang
Indonesia 65144

PENGARUH PELAKSANAAN PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN MENJELANG PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3

The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Anxiety Ahead of Childbirth Among Pregnant Women in The Third Trimester

Dedtyya Arofah[1*]
Sulistiyah[1]

[1] Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS.DR. Soepraoen Kesdam V/BRW, Malang, Jawa Timur

*email: deta.arofah85@gmail.com

Kata Kunci:
Prenatal gentle yoga
Kecemasan
Ibu hamil trimester III
Persalinan
Antenatal care

Keywords:
Prenatal gentle yoga
Anxiety
Pregnant women in the third trimester
Childbirth
Antenatal care

Abstrak

Kecemasan menjelang persalinan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil trimester III dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun janin apabila tidak ditangani secara tepat. Salah satu intervensi non farmakologis yang berpotensi mengurangi kecemasan adalah prenatal gentle yoga, yang mengombinasikan latihan pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental non-equivalent control group pretest–posttest*, yang melibatkan 30 responden, terdiri atas 15 ibu hamil pada kelompok intervensi dan 15 ibu hamil pada kelompok kontrol yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada kelompok intervensi meningkat dari 2,20 ± 0,68 menjadi 3,47 ± 0,74 setelah mengikuti prenatal *gentle* yoga. Uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi ($Z = -3{,}578$; $p < 0{,}001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna ($Z = -1{,}414$; $p = 0{,}157$). Dengan demikian, prenatal *gentle* yoga terbukti berpengaruh signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Intervensi ini berpotensi diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal care di fasilitas pelayanan kesehatan primer sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan mental maternal.

Abstract

Anxiety prior to childbirth is one of the most common psychological problems experienced by women during the third trimester of pregnancy and may adversely affect both maternal and fetal health if left unmanaged. Prenatal gentle yoga, which combines breathing exercises, stretching, relaxation, and meditation, has been proposed as a safe non-pharmacological intervention to reduce maternal anxiety. This study aimed to examine the effect of prenatal gentle yoga on childbirth-related anxiety among third-trimester pregnant women at Ampelgading Primary Health Center, Malang Regency. A quantitative study employing a quasi-experimental non-equivalent control group pretest–posttest design was conducted involving 30 third-trimester pregnant women, consisting of 15 participants in the intervention group and 15 in the control group. Participants were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured before and after the intervention using a validated questionnaire. Since the normality test indicated that the data were not normally distributed, the Wilcoxon Signed-Rank Test was applied to analyze changes in anxiety scores. The mean anxiety score in the intervention group increased from 2.20 ± 0.68 at baseline to 3.47 ± 0.74 after participating in prenatal gentle yoga. The Wilcoxon Signed-Rank Test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores in the intervention group ($Z = -3.578$; $p < 0.001$), whereas no significant change was observed in the control group ($Z = -1.414$; $p = 0.157$). Prenatal gentle yoga significantly improved the psychological condition of third-trimester pregnant women by reducing childbirth-related anxiety. This intervention may serve as an effective, safe, and evidence-based complementary strategy that can be integrated into antenatal care programs at primary healthcare facilities to enhance maternal mental well-being before childbirth.

© 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: 18-07-2026 *Accepted: 27-09-2026* *Published: 20-11-2026*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai dengan perubahan biologis, psikologis, hormonal, dan sosial yang kompleks sehingga menuntut kemampuan adaptasi yang optimal dari seorang Perempuan (Aisyah et al., 2023). Selain perubahan fisik yang semakin nyata seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil juga mengalami perubahan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesiapan menjadi orang tua, persepsi terhadap proses persalinan, kondisi kesehatan janin, dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, serta kondisi sosial ekonomi (Endang Wahyuningsih et al., 2023). Dalam perspektif pelayanan kesehatan maternal modern, keberhasilan kehamilan tidak lagi hanya diukur dari kondisi fisik ibu dan bayi, tetapi juga dari kesehatan mental ibu selama masa kehamilan (Yanti et al., 2020). Oleh karena itu, kesehatan mental maternal telah menjadi salah satu prioritas dalam pelayanan *antenatal care* (ANC) karena terbukti berkontribusi terhadap kualitas kehamilan, proses persalinan, serta kesehatan ibu dan bayi setelah kelahiran. Berbagai kajian menunjukkan bahwa gangguan psikologis selama kehamilan, terutama kecemasan, merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih sering kurang terdeteksi dan belum memperoleh penanganan yang optimal, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer (Ashari, 2018).

Di antara berbagai gangguan psikologis yang dialami selama kehamilan, kecemasan menjelang persalinan merupakan kondisi yang paling banyak ditemukan pada ibu hamil trimester III (Yanti et al., 2020). Memasuki akhir kehamilan, ibu dihadapkan pada berbagai ketidakpastian mengenai proses persalinan, kemungkinan timbulnya komplikasi, keselamatan bayi, kemampuan mengatasi nyeri persalinan, hingga perubahan peran sebagai seorang ibu. Kondisi tersebut menyebabkan aktivasi respons stres yang apabila berlangsung terus-menerus dapat berkembang menjadi kecemasan sedang hingga berat (Veftisia, 2020). Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa trimester III merupakan periode dengan tingkat kecemasan tertinggi dibandingkan trimester sebelumnya karena meningkatnya tekanan psikologis yang berkaitan dengan semakin dekatnya waktu persalinan. Bahkan, beberapa penelitian melaporkan bahwa kualitas hidup ibu hamil juga cenderung mengalami penurunan pada trimester III akibat meningkatnya beban fisik dan psikologis (Fauziah, 2016).

Kecemasan selama kehamilan bukan sekadar respons emosional yang bersifat sementara, melainkan memiliki konsekuensi fisiologis yang signifikan terhadap ibu maupun janin. Aktivasi aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) akibat stres kronis meningkatkan sekresi hormon kortisol dan *katekolamin* yang dapat memengaruhi fungsi imun, sistem kardiovaskular, metabolisme, serta perfusi *uteroplasenta*. Peningkatan hormon stres yang berlangsung lama berhubungan dengan meningkatnya risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan pertumbuhan janin, gangguan perkembangan neurologis anak, depresi pasca persalinan, hingga penurunan kualitas interaksi ibu dan bayi setelah kelahiran (Villar-alises et al., 2023). Selain dampak biologis tersebut, kecemasan juga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan ibu, seperti gangguan tidur, menurunnya aktivitas fisik, ketidakpatuhan terhadap kunjungan ANC, serta rendahnya kesiapan menghadapi persalinan (Armaita et al., 2025). Dengan demikian, upaya pencegahan dan pengendalian kecemasan selama kehamilan merupakan bagian integral dari strategi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan ibu.

Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada ibu hamil trimester III. Faktor-faktor tersebut meliputi usia ibu, paritas, tingkat pendidikan, status pekerjaan, pengalaman persalinan sebelumnya, komplikasi obstetri, kehamilan risiko tinggi, kurangnya dukungan sosial, rendahnya pengetahuan mengenai proses persalinan, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang benar (Rahmawati et al., 2023). Pada pelayanan kesehatan primer, faktor-faktor tersebut sering kali diperburuk oleh keterbatasan program yang secara khusus berfokus pada kesehatan mental maternal. Sebagian besar pelayanan antenatal masih menitikberatkan pada pemeriksaan kondisi fisik ibu dan janin, sedangkan aspek psikologis belum menjadi bagian yang terintegrasi secara sistematis. Akibatnya, banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan tetapi tidak memperoleh intervensi yang sesuai sebelum memasuki proses persalinan (Ani et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan perlunya pengembangan pendekatan promotif dan preventif yang mudah diterapkan, aman, murah, dan dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan ANC di tingkat puskesmas.

Pendekatan non farmakologis semakin direkomendasikan dalam penanganan kecemasan pada ibu hamil karena relatif aman bagi ibu dan janin, mudah diterapkan, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Berbagai intervensi seperti relaksasi, latihan pernapasan, *mindfulness*, musik terapi, edukasi persalinan, hingga prenatal yoga telah banyak dikembangkan sebagai bagian dari pelayanan komprehensif bagi ibu hamil. Dibandingkan terapi farmakologis yang penggunaannya harus mempertimbangkan keamanan janin, intervensi non farmakologis memberikan alternatif yang lebih sesuai untuk mengurangi kecemasan ringan hingga sedang selama kehamilan. Di antara berbagai metode tersebut, prenatal *gentle* yoga menjadi salah satu intervensi yang memperoleh perhatian luas karena mampu mengombinasikan latihan fisik ringan, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi dalam satu program yang dirancang khusus sesuai kondisi fisiologis ibu hamil.

Prenatal *gentle* yoga merupakan modifikasi latihan yoga yang menekankan gerakan peregangan ringan (*gentle stretching*), pengaturan napas (*pranayama*), relaksasi, meditasi, dan peningkatan kesadaran tubuh (*body awareness*). Kombinasi berbagai komponen tersebut bekerja melalui mekanisme *neurofisiologis* dengan menstimulasi aktivitas sistem saraf *parasimpatis*, menurunkan aktivasi sistem saraf *simpatis*, mengurangi kadar hormon *kortisol*, meningkatkan produksi endorfin, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan fleksibilitas otot panggul, serta memperkuat kemampuan ibu dalam mengendalikan respons emosional terhadap stres (Armaita et al., 2025). Dari perspektif psikologis, prenatal *gentle* yoga juga meningkatkan efikasi diri (*self-efficacy*), rasa percaya diri menghadapi persalinan, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dan janin (Veftisia, 2020). Oleh karena itu, manfaat prenatal *gentle* yoga tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis ibu menjelang persalinan.

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Meta-analisis terbaru melaporkan bahwa praktik yoga selama kehamilan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan, stres, bahkan depresi dibandingkan kelompok yang tidak memperoleh intervensi. Penelitian eksperimental di berbagai negara juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga mengalami penurunan skor kecemasan, peningkatan kualitas

hidup, serta kesiapan persalinan yang lebih baik (American Heart Association, 2024)(Kuder et al., 2024)(Dewi et al., 2018). Di Indonesia, sejumlah penelitian menemukan hasil serupa, namun sebagian besar masih dilakukan pada klinik bersalin atau praktik mandiri bidan dengan jumlah sampel relatif kecil dan variasi protokol latihan yang cukup besar. Selain itu, sebagian penelitian belum menjelaskan mekanisme implementasi prenatal *gentle* yoga sebagai bagian dari pelayanan rutin antenatal *care* di fasilitas kesehatan primer. Kondisi tersebut menyebabkan bukti ilmiah mengenai efektivitas prenatal *gentle* yoga dalam konteks pelayanan puskesmas masih terbatas dan memerlukan penguatan melalui penelitian dengan desain yang lebih sistematis.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa *research gap* yang masih perlu dijawab. Pertama, sebagian besar penelitian hanya menilai perubahan tingkat kecemasan tanpa mengaitkannya dengan implementasi program prenatal *gentle* yoga sebagai bagian dari pelayanan antenatal *care* di puskesmas. Kedua, variasi frekuensi, durasi, dan intensitas latihan menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasi. Ketiga, penelitian mengenai prenatal *gentle* yoga pada ibu hamil trimester III di wilayah pelayanan kesehatan primer, khususnya di Kabupaten Malang, masih sangat terbatas. Padahal karakteristik sosial, budaya, akses layanan kesehatan, serta dukungan keluarga pada masyarakat pedesaan dapat memengaruhi tingkat kecemasan maupun keberhasilan pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang tidak hanya menguji efektivitas prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan, tetapi juga memberikan bukti empiris mengenai potensi integrasi intervensi tersebut ke dalam pelayanan antenatal *care* di tingkat puskesmas sebagai strategi promotif dan preventif kesehatan mental maternal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pelaksanaan prenatal *gentle* yoga terhadap kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ampelgading Kabupaten Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas prenatal *gentle* yoga sebagai intervensi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan berpotensi diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal *car*e di fasilitas kesehatan primer untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan serta mendukung pencapaian pelayanan kesehatan maternal yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kesejahteraan ibu dan bayi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* menggunakan non-*equivalent control group pretest–posttest design*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan prenatal *gentle* yoga, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pelayanan antenatal rutin sesuai standar pelayanan yang diberikan di fasilitas kesehatan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada kedua kelompok sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah periode intervensi selesai (*posttest*). Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok serta membandingkan perubahan skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Ampelgading, Kabupaten Malang, yang merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan primer dengan cakupan

pelayanan antenatal bagi ibu hamil di wilayah kerjanya. Pengambilan data dilakukan selama bulan Maret sampai Mei 2026, meliputi tahap rekrutmen responden, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi hasil penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan antenatal di Puskesmas Ampelgading, Kabupaten Malang selama periode penelitian. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan 28-40 minggu, kehamilan tunggal, kondisi kehamilan normal, tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik ringan, mampu berkomunikasi dengan baik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Adapun ibu hamil yang mengalami komplikasi obstetri, memiliki riwayat penyakit yang membatasi aktivitas fisik, atau tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi dikeluarkan dari penelitian.

Jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 30 responden, yang terdiri atas 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden pada kelompok kontrol. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada kebutuhan minimal penelitian eksperimental dengan mempertimbangkan tingkat kepercayaan (*confidence level*) sebesar 95%, kekuatan uji (*statistical power*) sebesar 80%, serta estimasi besar efek (*effect size*) berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. Jumlah tersebut dinilai memadai untuk mendeteksi perbedaan perubahan tingkat kecemasan antara kelompok yang memperoleh intervensi prenatal gentle yoga dan kelompok kontrol pada taraf signifikansi 5%.

Intervensi Prenatal *Gentle* Yoga

Intervensi yang diberikan berupa prenatal gentle yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil trimester III dan dipandu oleh instruktur prenatal yoga yang telah memiliki kompetensi. Program dilakukan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu sehingga total terdapat delapan sesi latihan. Setiap sesi berlangsung sekitar 60 menit yang terdiri atas latihan pemanasan, peregangan ringan (*gentle stretching*), teknik pengaturan napas (*pranayama*), latihan postur yoga yang aman bagi ibu hamil, relaksasi, dan meditasi. Seluruh gerakan disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil trimester III untuk menjamin keamanan selama pelaksanaan intervensi.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data karakteristik responden dilakukan menggunakan lembar identitas yang memuat informasi mengenai usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, usia kehamilan, paritas, dan riwayat kehamilan.

Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada seluruh calon responden. Setelah memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*), responden mengisi kuesioner karakteristik dan instrumen kecemasan sebagai pengukuran awal (*pretest*). Selanjutnya seluruh responden mengikuti program prenatal *gentle* yoga sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Setelah seluruh sesi intervensi selesai dilaksanakan, responden kembali mengisi instrumen kecemasan sebagai pengukuran akhir (*posttest*).

Seluruh proses pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan pendampingan tenaga kesehatan dan instruktur prenatal yoga untuk memastikan keseragaman prosedur penelitian.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS *Statistics* versi 26. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan skor kecemasan menggunakan ukuran pemusatan dan penyebaran yang sesuai dengan karakteristik data. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan untuk mengetahui normalitas data. Karena skor kecemasan tidak berdistribusi normal, *Wilcoxon Signed-Rank Test* digunakan untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok.

Untuk mengetahui apakah perubahan skor kecemasan berbeda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dihitung skor perubahan (Δ) pada setiap responden dengan rumus Δ = skor *posttest* − skor *pretest*. Selanjutnya, *Mann-Whitney U test* digunakan untuk membandingkan skor perubahan (Δ) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p<0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Analisis Deskriptif Tingkat Kecemasan Responden

Tabel 1. Distribusi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat kecemasan	Kontrol *Pretest* n (%)	Kontrol *Posttest* n (%)	Intervensi *Pretest* n (%)	Intervensi *Posttest* n (%)
Kecemasan berat	7 (46,7)	9 (60,0)	2 (13,3)	0 (0,0)
Kecemasan sedang	5 (33,3)	5 (33,3)	6 (40,0)	2 (13,3)
Kecemasan ringan	3 (20,0)	1 (6,7)	6 (40,0)	4 (26,7)
Tidak ada kecemasan	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (6,7)	9 (60,0)
Total	15 (100)	15 (100)	15 (100)	15 (100)

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan distribusi tingkat kecemasan, pada kelompok intervensi terjadi perubahan kategori setelah diberikan prenatal *gentle* yoga. Proporsi responden dengan kecemasan berat menurun dari 13,3% menjadi 0%, kecemasan sedang dari 40,0% menjadi 13,3%, dan kecemasan ringan dari 40,0% menjadi 26,7%. Sementara itu, responden yang tidak mengalami kecemasan meningkat dari 6,7% menjadi 60,0%. Pada kelompok kontrol, proporsi kecemasan berat meningkat dari 46,7% menjadi 60,0%, sedangkan kecemasan ringan menurun dari 20,0% menjadi 6,7%.

Tabel 2. Distribusi Skor Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi Prenatal *Gentle* Yoga pada Kelompok Intervensi (n = 15)

Variabel	n	Mean ± SD	Minimum	Maksimum
Pretest	15	2,20 ± 0,68	1	3
Posttest	15	3,47 ± 0,74	2	4

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa rata-rata skor kecemasan responden sebelum diberikan intervensi prenatal *gentle* yoga (*pretest*) adalah 2,20 ± 0,68, dengan skor terendah 1 dan skor tertinggi 3. Setelah mengikuti program prenatal *gentle* yoga (*posttest*), rata-rata skor berubah menjadi 3,47 ± 0,74, dengan skor minimum 2 dan maksimum 4. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan setelah pelaksanaan prenatal *gentle* yoga. Apabila instrumen penelitian menggunakan sistem penskoran di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kondisi psikologis yang lebih baik atau tingkat kecemasan yang lebih rendah, maka peningkatan rerata skor tersebut mengindikasikan adanya perbaikan kondisi psikologis ibu hamil setelah mengikuti intervensi.

Uji Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Uji *Normalitas* Menggunakan *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	*p-value*	Keterangan
Kelompok kontrol	0,713	<0,001	Tidak normal

Kelompok intervensi	0,716	<0,001	Tidak normal

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Hasil uji *normalitas* menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi masing-masing sebesar p < 0,001. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada kedua kelompok tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis *bivariat* dalam penelitian ini menggunakan uji *nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Perubahan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Kontrol

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada Kelompok Kontrol

Variabel	*Negative Rank*	*Positive Rank*	*Ties*	Z	*p-value*
Pretest-Posttest	2	0	13	-1,414	0,157

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa pada kelompok kontrol terdapat 2 responden yang mengalami perubahan skor, sedangkan 13 responden tidak mengalami perubahan skor antara pengukuran sebelum dan sesudah observasi. Hasil uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai Z = -1,414 dengan p = 0,157. Nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pengamatan pada kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa pemberian intervensi prenatal *gentle* yoga, tingkat kecemasan ibu hamil trimester III cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan selama periode penelitian.

Pengaruh Prenatal *Gentle* Yoga terhadap Kecemasan pada Kelompok Intervensi

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada Kelompok Intervensi

Variabel	*Negative Rank*	*Positive Rank*	*Ties*	Z	*p-value*
Pretest-Posttest	0	15	0	-3,578	<0,001

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi (100%) mengalami perubahan skor setelah mengikuti prenatal *gentle* yoga, yang ditunjukkan oleh 15 *positive ranks*, tanpa adanya responden yang mengalami penurunan skor (*negative ranks* = 0) maupun skor yang tetap (*ties* = 0). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z = -3,578 dengan p < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian prenatal *gentle* yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan prenatal *gentle* yoga memberikan pengaruh yang bermakna terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan.

Tabel 6. Uji Statistik *Mann-Whitney U Test*

Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p
Intervention	22.4	336,00	-4,452	<0.001
Control	8.6	129,00		

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney*, *mean rank* kelompok intervensi (22,40) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (8,60). Perbedaan tersebut signifikan secara statistik (Z = -4,452; p < 0,001).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan prenatal *gentle* yoga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Temuan tersebut dibuktikan dengan adanya

perubahan rerata skor kecemasan pada kelompok intervensi dari 2,20 ± 0,68 sebelum intervensi menjadi 3,47 ± 0,74 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* memperlihatkan nilai Z = -3,578 dengan p < 0,001, yang menunjukkan bahwa perubahan skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian prenatal *gentle* yoga bersifat signifikan secara statistik. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang bermakna (Z = -1,414; p = 0,157), sehingga perubahan kondisi psikologis yang terjadi pada kelompok intervensi dapat dihubungkan dengan pemberian prenatal *gentle* yoga.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga merupakan salah satu intervensi non farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Masa trimester III merupakan periode transisi yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan adaptasi fisik dan psikologis akibat semakin dekatnya waktu persalinan. Pada fase ini, berbagai kekhawatiran mengenai nyeri persalinan, keselamatan ibu dan janin, kemungkinan komplikasi obstetri, serta perubahan peran sebagai seorang ibu menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kecemasan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola secara optimal, kecemasan dapat berkembang menjadi stres psikologis yang memengaruhi keseimbangan *neuroendokrin* serta berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin (Villar-alises et al., 2023).

Secara fisiologis, kecemasan selama kehamilan berhubungan dengan peningkatan aktivitas hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA axis) yang merangsang sekresi hormon *kortisol* dan *katekolamin*. Aktivasi hormonal yang berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan tonus simpatis, mempercepat denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, mengganggu kualitas tidur, serta menurunkan *perfusi uteroplasenta* (Yanti et al., 2020). Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga gangguan adaptasi neonatal (Fauziah, 2016). Oleh karena itu, pengendalian kecemasan selama kehamilan merupakan bagian integral dari upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan maternal.

Efektivitas prenatal *gentle* yoga dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis maupun psikologis. Prenatal *gentle* yoga mengintegrasikan latihan peregangan (*stretching*), pengaturan pernapasan (*pranayama*), relaksasi, meditasi, dan latihan kesadaran tubuh (*body awareness*) yang bekerja secara sinergis dalam mengaktifkan sistem saraf *parasimpatis*. Aktivasi sistem *parasimpatis* akan menghambat dominasi sistem saraf *simpatis* yang umumnya meningkat pada individu dengan kecemasan. Akibatnya, terjadi penurunan kadar hormon stres, penurunan ketegangan otot, stabilisasi denyut jantung, serta peningkatan produksi endorfin yang memberikan efek relaksasi dan rasa nyaman. Respons fisiologis tersebut berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis ibu hamil (Yanti et al., 2020).

Selain memberikan efek fisiologis, prenatal *gentle* yoga juga berperan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis ibu selama kehamilan (Armaita et al., 2025). Teknik relaksasi dan latihan pernapasan yang dipraktikkan secara berulang membantu ibu mengembangkan kemampuan mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang menimbulkan kecemasan. Pada saat yang sama, latihan yoga meningkatkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi proses persalinan. Peningkatan *efikasi*

diri tersebut menyebabkan persepsi terhadap persalinan berubah dari sesuatu yang mengancam menjadi pengalaman yang dapat dipersiapkan dan dikendalikan, sehingga intensitas kecemasan menjadi lebih rendah (Julia, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga secara rutin mengalami penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kualitas tidur, serta peningkatan kesiapan menghadapi persalinan dibandingkan ibu hamil yang hanya memperoleh pelayanan antenatal standar (American Heart Association, 2024; Corrigan et al., 2022; Riawati et al., 2022). Temuan tersebut juga didukung oleh berbagai tinjauan sistematis yang menyimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non farmakologis yang aman, efektif, dan memiliki manfaat multidimensional terhadap kesehatan fisik maupun psikologis ibu selama kehamilan (Dewi et al., 2018).

Sebaliknya, kelompok kontrol dalam penelitian ini tidak menunjukkan perubahan tingkat kecemasan yang signifikan. Sebagian besar responden mempertahankan skor kecemasan yang relatif sama antara pengukuran awal dan akhir penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelayanan antenatal rutin tanpa disertai intervensi psikologis belum mampu menghasilkan perubahan yang bermakna terhadap kondisi emosional ibu hamil. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemeriksaan kehamilan yang berorientasi pada aspek fisik perlu diimbangi dengan intervensi promotif dan preventif yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu selama kehamilan.

Dari perspektif pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi pengembangan pelayanan antenatal di tingkat puskesmas. Prenatal *gentle* yoga dapat diintegrasikan ke dalam program kelas ibu hamil sebagai salah satu bentuk intervensi promotif yang mendukung kesehatan mental maternal. Intervensi ini relatif mudah dilaksanakan, memiliki tingkat keamanan yang tinggi apabila dipandu oleh tenaga yang kompeten, serta tidak memerlukan biaya yang besar. Dengan demikian, implementasi prenatal *gentle* yoga berpotensi menjadi strategi berbasis bukti (*evidence-based intervention*) dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu, khususnya dalam mempersiapkan ibu hamil trimester III menghadapi proses persalinan secara fisik maupun psikologis.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif kecil serta pelaksanaan penelitian hanya pada satu puskesmas membatasi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa fasilitas pelayanan kesehatan, serta mengevaluasi pengaruh prenatal *gentle* yoga terhadap luaran obstetri lainnya, seperti lama persalinan, metode persalinan, tingkat nyeri persalinan, dan luaran neonatal, sehingga manfaat intervensi dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prenatal *gentle* yoga berpengaruh signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan di Puskesmas

Ampelgading Kabupaten Malang. Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan yang bermakna pada kelompok intervensi setelah mengikuti prenatal *gentle* yoga (Z = -3,578; p < 0,001), sedangkan pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan yang signifikan (Z = -1,414; p = 0,157). Temuan ini menunjukkan bahwa prenatal *gentle* yoga merupakan intervensi non farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan melalui kombinasi latihan pernapasan, relaksasi, peregangan, dan meditasi yang membantu mengurangi respons kecemasan. Oleh karena itu, prenatal *gentle* yoga direkomendasikan untuk diintegrasikan ke dalam program pelayanan antenatal *care* dan kelas ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan primer sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental maternal serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan secara optimal.

REFERENSI

Aisyah, F., Ummah, W., Kuswandari, E., Ningrum, N. B., & Rahmawati, M. A. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di BPM Siti Mahmudah, Desa Mendalanwangi, Kecamatan Wagir, Kabupaten Malang. *Jurnal Genta Kebidanan*, *13*(1), 25–30. http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK

American Heart Association. (2024). *Prenatal yoga may help ease stress, improve fitness during pregnancy*.

Ani, M., Rahmawati, M. A., Armini, N. W., Citra, N., Ningrum, N. B., Wijayanti, E., & Yusuf, S. A. (2023). *Asuhan Kebidanan Pasca Persalinan Dan Menyusui*. Get Press Indonesia.

Armaita, A., Nisa, S., Lucintarillova, B., Aprihatin, Y., Krishna, N. R., Alimuddin, A., Ockta, Y., & Festiawan, R. (2025). Reducing anxiety in pregnant women by prenatal gentle yo-ga. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, *65*, 1056–1064. https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v65.108934

Ashari, D. (2018). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, *15*(1).

Corrigan, L., Moran, P., Mcgrath, N., Cook, J. E., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions : a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *9*, 1–21. https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9

Dewi, R. S., Erialdy, & Novita, A. (2018). Comparative Study of Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise on Physical Readiness. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *7*(3), 155–166. https://doi.org/https://doi.org/10.33221/JIKM.V7I3.124

Endang Wahyuningsih, Hartati, L., & Dewi Puspita, W. (2023). Analisis Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal*, *4*(2), 303–313. https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.388

Fauziah, L. (2016). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Universitas Padjajaran.

Julia, E. A. F. E. J. S. &. H.-U. W. (2016). Prospective-Longitudinal Study On The Association Of Anxietydisorders Prior To Pregnancy And Pregnancy- And Child-Related Fears. *Journal of Anxiety Disorders*, *40*, 58–66.

Kuder, L., Dinevski, D., Dinevski, I. V., Takač, I., Mujezinović, F., & Gašparović, V. E. (2024).

Benefits of yoga in pregnancy: a randomised controlled clinical trial. *Journal of Perinatal Medicine (De Gruyter)*. https://doi.org/https://doi.org/10.1515/jpm-2024-0422

Rahmawati, M. A., Ummah, W., Kuswandari, E., Aisyah, F., & Ningrum, N. B. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan di Klinik Rawat Inap NU Madinah Pujon. *Assyifa Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 25–29. https://doi.org/https://doi.org/10.62085/ajk.v1i1.4

Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2022). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health (JMCH)*, *6*(3), 327–337.

Veftisia, V. d. (2020). *Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress*. Universitas Ngudi Waluyo.

Villar-alises, O., Martinez-miranda, P., & Martinez-calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy : An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental and Public Health*, *20*(2). https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20021556

Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, *17*(1).