

Penerapan *Relaxing* Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dengan Pendekatan Kualitatif

Titi Purwitasari Handayani^{1✉}, Rita Ayu Yolandia²



ISSN: 2830-7992

ABSTRACT

Pregnancy and childbirth are natural processes and changes occur physically and psychologically that women need to adapt. Psychological changes that occur during pregnancy, one of which is anxiety that occurs in the third trimester. Anxiety in pregnancy is associated with increased obstetric complications. One of the obstetric cares performed to reduce anxiety in the labor with relaxation, prenatal yoga. The purpose of this study was determine the effect of the application of relaxing prenatal yoga on the level anxiety of pregnancy women in the third trimester. This research uses qualitative methods with a case study approach. The results of the study of respondents who were given a relaxing prenatal yoga intervention experienced a decrease in anxiety scores. Meanwhile, respondents who were not given the intervention experienced a decrease in anxiety scores but at each meeting different anxiety scores. From the results of the study, it can be concluded that relaxing prenatal yoga can help control the anxiety of pregnant women in the third trimester if routinely done. This study can provide a means of information or additional knowledge about the effect of relaxing prenatal yoga to the anxiety level of pregnant women in the third trimester.

Keywords: Relaxing prenatal yoga; anxiety; pregnant women

ABSTRAK

Kehamilan dan persalinan merupakan proses alamiah dan terjadi perubahan secara fisik maupun psikologis sehingga wanita perlu melakukan adaptasi. Perubahan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan salah satunya kecemasan yang terjadi pada trimester ketiga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaxing prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pelaksanaan dilakukan di TPMB, dengan jumlah 2 responden. Hasil penelitian responden yang diberikan intervensi relaxing prenatal yoga mengalami penurunan skor kecemasan. Sedangkan pada responden yang tidak diberikan intervensi mengalami penurunan skor kecemasan tetapi disetiap pertemuan berbeda skor kecemasan. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa relaxing prenatal yoga dapat membantu mengontrol kecemasan ibu hamil trimester III apabila rutin dilakukan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau tambahan pengetahuan tentang penerapan relaxing prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Relaxing prenatal yoga; kecemasan; ibu hamil

¹STIKes Karsa Husada Garut; ²Universitas Indonesia Maju

Submitted: 11 Dec 2025

Accepted: 31 Dec 2025

Published: 31 Dec 2025

✉Corresponding author:

Titi Purwitasari Handayani;
Jurusan Pendidikan Profesi
Bidan, STIKes Karsa Husada
Garut; E-mail:

tutipurwitasari30@gmail.com

PENDAHULUAN

Asuhan kehamilan dilakukan untuk mendukung serta mempertahankan kesehatan ibu dan bayi, baik dari sisi fisik, mental, maupun sosial.¹ Selama masa kehamilan, perempuan mengalami berbagai perubahan yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga psikologis, sehingga diperlukan kemampuan beradaptasi. Perubahan psikologis tersebut dapat berupa perasaan bahagia yang disertai kecemasan, ketidakstabilan emosi, stres, serta rasa khawatir. Masa kehamilan juga menjadi fase peralihan menuju persalinan yang menuntut kesiapan dan penyesuaian diri dari ibu.²

Kecemasan pada ibu hamil umumnya muncul selama kehamilan, terutama ketika memasuki trimester ketiga. Respons stres pada ibu hamil berbeda-beda karena dipengaruhi faktor individu, perubahan fisik dan hormonal, serta kekhawatiran terhadap persalinan dan kondisi janin. Data menunjukkan bahwa angka kecemasan pada ibu hamil masih tergolong tinggi. UNICEF melaporkan bahwa sekitar 12 juta ibu hamil mengalami permasalahan pada trimester ketiga, dan sekitar 30% di antaranya berkaitan dengan kecemasan. Sementara itu, ADAA menyebutkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan selama kehamilan. Secara global, prevalensi kecemasan antenatal berkisar antara 7–20% di negara berpenghasilan tinggi dan mencapai 20% atau lebih di negara berpenghasilan rendah dan menengah.³

Sejumlah negara berkembang memiliki risiko cukup tinggi terhadap terjadinya kecemasan tingkat sedang pada ibu hamil dan ibu setelah melahirkan. Di beberapa negara berkembang seperti Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe, prevalensi kecemasan sedang mencapai 15,6% pada ibu hamil dan dengan variasi angka

antarnegara, tertinggi di Afrika Selatan (41%).⁴ Di Indonesia, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan diperkirakan mencapai 373.000 orang, dengan sekitar 107.000 atau 28,7% mengalami kecemasan sedang menjelang persalinan. Kondisi kecemasan dan depresi diketahui dapat memperumit proses persalinan pada sekitar 10–15% kasus. Selain itu, kecemasan selama kehamilan meningkatkan risiko terjadinya depresi pasca persalinan hingga 3,84 kali. Kecemasan dan depresi yang muncul sebelum persalinan juga merupakan faktor risiko utama terjadinya gangguan psikologis pada masa nifas.⁵

Kecemasan yang dialami selama kehamilan telah terbukti berhubungan dengan meningkatnya risiko komplikasi dalam proses persalinan. Penelitian Setiani, Tisari, dan Antono (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu berhubungan signifikan dengan kejadian persalinan lama pada primigravida kala I fase aktif, namun penurunan kecemasan tidak menyebabkan persalinan lama pada fase tersebut.⁶

Aktivitas fisik seperti meditasi, relaksasi, dan khususnya prenatal yoga merupakan asuhan kebidanan yang efektif untuk membantu menurunkan kecemasan ibu menjelang persalinan. Latihan yoga pada masa kehamilan diketahui dapat membantu mengurangi rasa nyeri saat melahirkan serta mendukung kelancaran persalinan. Secara umum, yoga bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara kondisi fisik dan mental. Dalam pelaksanaannya, prenatal yoga lebih menekankan pada pengaturan pernapasan, rasa aman, dan kenyamanan ibu hamil, sehingga memberikan manfaat yang optimal selama kehamilan.

Penelitian Maharani dan Hayati

(2020) membuktikan bahwa prenatal gentle yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil saat menghadapi persalinan. Selain itu, yoga juga dapat dimanfaatkan sebagai terapi pendukung pada berbagai gangguan psikologis, termasuk gangguan obsesif kompulsif.⁷ Praktik yoga terbukti memberikan perbaikan pada kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta berdampak positif pada kesehatan kardiovaskular, pernapasan, dan metabolik. Hal ini sejalan dengan temuan Soleha dan Rahmadania (2022) menunjukkan bahwa relaksasi yoga mampu menurunkan kecemasan berat menjadi ringan pada ibu hamil. Penerapan relaksasi yoga dilaporkan mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil hingga 2,67 kali.⁸

Praktik *prenatal yoga* berpengaruh signifikan terhadap pengurangan tingkat kecemasan pada ibu hamil tetapi penelitian dengan menggunakan pendekatan penelitian kualitatif masih jarang dilakukan. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk memaknai peran *relaxing* prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB terhadap 10 ibu hamil menunjukkan adanya berbagai perubahan fisik dan emosional selama masa kehamilan. Ibu hamil mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih peka secara emosional, sering merasa gelisah, mudah tersinggung, serta mengalami kelelahan. Selain itu, muncul rasa cemas terhadap kondisi kehamilan yang dialami, dan tingkat kecemasan tersebut cenderung meningkat seiring dengan semakin dekatnya waktu persalinan. Kekhawatiran terutama berkaitan dengan kemungkinan terjadinya gangguan pada kesehatan ibu maupun janin.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan

penelitian yang berfokus pada penerapan *relaxing* prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB T Kabupaten Garut. Penelitian ini dirancang dalam bentuk studi kasus pada ibu hamil yang menjalani perawatan di PMB T, dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga sebagai upaya non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kasus untuk mengukur kecemasan ibu hamil trimester III sebelum intervensi prenatal yoga pada usia kehamilan 28–40 minggu. Intervensi berupa *relaxing* prenatal yoga diberikan pada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol menjalani prenatal yoga tanpa panduan relaksasi. Pengukuran ulang dilakukan setelah dua kali sesi, kemudian hasil sebelum dan sesudah intervensi dibandingkan antara kedua kelompok.

Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil yaitu sebanyak 2 orang di PMB T Kabupaten Garut. Durasi kegiatan yang dilakukan selama 60 menit/ sesi pertemuan. Komponen gerakan tahap awal dengan pemanasan 15 menit, 30 menit 5 gerakan asana prenatal, 15 menit pendinginan (*savasana*). Panduan Relaksasi dilakukan pada saat pendinginan. Peneliti melakukan skoring kecemasan pada responden pertama dan kedua. Pengamatan dilaksanakan selama tiga minggu dan di evaluasi sebanyak 3 kali, pada saat hari ke 1, ke 7 dan ke 14.

Penentuan sampel pada penelitian berdasarkan kriteria penentuan sampel. Kriteria inklusi yaitu ibu Hamil trimester III usia kehamilan ≥ 28 minggu, melakukan kegiatan prenatal yoga sebanyak dua kali kegiatan, dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi yaitu ibu

dengan kehamilan komplikasi, seperti: riwayat penyakit jantung, riwayat penyakit paru, tekanan darah tinggi dan kehamilan multipel. Penelitian ini dilaksanakan di PMB T Kecamatan Karangpawitan, Kabupaten

Garut pada Agustus 2022 dengan menggunakan instrumen *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-r2).

Tabel 1. Kecemasan Ibu Hamil dengan Relaxing Prenatal Yoga

		Diberikan Intervensi						Tanpa Intervensi					
		Hari ke-1		Hari ke-7		Hari ke-14		Hari ke-1		Hari Ke-7		Hari ke-14	
Kecemasan	31	25	23	20	20	17	26	22	22	20	24	20	
Kategori	Sedang	Sedang	Sedang	Ringan	Ringan	Ringan	Sedang	Ringan	Ringan	Ringan	Sedang	Ringan	

HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil trimester 3 yang telah diberikan intervensi *relaxing* prenatal yoga selama 3 minggu dengan pertemuan 1 minggu 1 kali. Ada perubahan penurunan skor disetiap pertemuan. Pada pertemuan pertama skor kecemasan sedang mengalami skala penurunan, pertemuan kedua skor kecemasan sedang menjadi skor kecemasan ringan dan pertemuan terakhir memiliki kecemasan ringan. Sedangkan pada pasien yang tidak intervensi pertemuan pertama skor sedang mengalami penurunan, pertemuan kedua skor kecemasan ringan tetap menjadi kecemasan ringan dengan skor menurun dan pertemuan terakhir skor kecemasan sedang menjadi ringan. Sehingga penulis berasumsi bahwa ibu hamil yang diberikan intervensi *relaxing* prenatal yoga sebanyak tiga kali intervensi mengalami perubahan penurunan skor kecemasan dengan skor menurun tetapi stabil sampai pada skor kecemasan ringan.

PEMBAHASAN

Pada responden pertama, Ny. S hasil sebelum *relaxing* prenatal yoga dengan

tingkat kecemasan sedang. Peneliti memberikan *relaxing* prenatal yoga selama tiga minggu berturut – turut dan pada minggu ketiga kecemasan menjadi kecemasan ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian Mindarsih, Wahyuningsih dan Santri tahun 2019 bahwa Prenatal yoga dan relaksasi pernafasan dalam bisa menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Asih Jati Waluyo. *Relaxing* prenatal yoga yang dilakukan pada Ny. S memiliki tahapan relaksasi pernafasan dalam pada awal sebelum prenatal yoga, maupun akhir prenatal yoga dengan melakukan tuntunan kata afirmasi sugesti supaya Ny. S bisa merasakan kesiapan menghadapi persalinan dan menurunkan kecemasannya.

Berdasarkan penelitian Saputri dan Yudianti pada tahun 2019, ibu hamil dengan risiko kehamilan rendah sebagian besar mengalami kecemasan ringan (88,9%). Sementara itu, pada kelompok kehamilan berisiko tinggi, hampir seluruh responden (86,7%) menunjukkan kecemasan tingkat sedang, dan pada kehamilan dengan risiko sangat tinggi, mayoritas ibu (66,7%) mengalami

kecemasan berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin besar risiko kehamilan yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat kecemasan ibu hamil. Oleh karena itu, penerapan *relaxing* prenatal yoga pada Ny. S dinilai dapat membantu menurunkan kecemasan sehingga berpotensi mengurangi dampak kehamilan berisiko tinggi, seperti preeklampsia dan kehamilan serotinus.⁹

Penelitian Soleha dan Rahmadania tahun 2022 mengenai efektivitas teknik relaksasi yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menunjukkan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum perlakuan, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat (57,5%) dan sangat berat (30%), sementara hanya sebagian kecil yang berada pada tingkat kecemasan sedang (10%) dan ringan (2,5%). Setelah dilakukan teknik relaksasi yoga, mayoritas responden tidak lagi mengalami kecemasan (62,5%), diikuti oleh kecemasan ringan (30%), dan hanya sebagian kecil yang masih mengalami kecemasan berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan relaksasi yoga, sebagaimana yang dilakukan pada Ny. S, efektif dalam menurunkan kecemasan sehingga ibu menjadi lebih siap menghadapi persalinan, termasuk dalam pengambilan keputusan dan kesiapan penolong persalinan.¹⁰

Penelitian Windayanti, Widayati, dan Kristiningrum pada tahun 2021 menyatakan bahwa prenatal yoga yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi imajinatif dapat membantu tubuh mencapai kondisi rileks. Latihan yang dilakukan secara rutin tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga menciptakan ketenangan pikiran dan emosional. Praktik yoga dan meditasi selama kehamilan juga dapat memperkuat hubungan emosional antara ibu dan janin.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga.¹¹

Latihan pernapasan (*breathing control*) dan relaksasi membantu ibu hamil mengurangi gejala somatik kecemasan seperti tegang otot, napas pendek, jantung berdebar, dan sulit tidur. Dalam kacamata psikologi, ini merupakan bentuk *self-soothing* dan emotion regulation, yaitu kemampuan menenangkan diri saat muncul rasa takut atau panik. Ketika tubuh lebih stabil, pikiran juga lebih mudah “tenang”, sehingga kecemasan yang awalnya meningkat akibat sensasi fisik menjadi menurun. Melalui praktik yoga, ibu sering mengalami perubahan cara memaknai kehamilan dan persalinan: dari sesuatu yang “menakutkan” menjadi “proses yang bisa dijalani”. Ini disebut *reappraisal* yaitu strategi regulasi emosi yang mengubah interpretasi terhadap situasi. Pada banyak ibu, perubahan makna ini tampak sebagai narasi: lebih menerima, lebih ikhlas, atau lebih fokus pada proses.^{13,14}

Pada responden kedua, Ny. I, tingkat kecemasan yang dialami berada pada kategori sedang pada pertemuan pertama sebelum mengikuti prenatal yoga dan sempat mengalami penurunan skor. Namun, pada pertemuan ketiga, kecemasan kembali meningkat menjadi kategori sedang sebelum pelaksanaan prenatal yoga karena tidak diberikan intervensi *relaxing* prenatal yoga. Sebaliknya, pada Ny. S yang mendapatkan intervensi *relaxing* prenatal yoga, meskipun awalnya mengalami kecemasan sedang, ibu mampu mengelola rasa cemas dengan lebih baik sehingga pada pertemuan terakhir tingkat kecemasan berada pada kategori ringan baik sebelum maupun setelah intervensi. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa

terdapat perbedaan efektivitas antara *relaxing* prenatal yoga dan prenatal yoga tanpa teknik relaksasi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tingkat kecemasan ibu setelah dilakukan *relaxing* prenatal yoga yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu. Tingkat kecemasan ibu setelah dilakukan prenatal yoga tanpa relaksasi sebanyak tiga kali dalam waktu tiga minggu, perubahan yang terjadi selalu berbeda setiap minggunya. Bidan dapat mengintegrasikan program *relaxing* prenatal yoga ke dalam layanan antenatal care (ANC) dan kelas ibu hamil secara terjadwal dan berkelanjutan. Bidan perlu melakukan skrining tingkat kecemasan sejak memasuki trimester III agar dapat mengidentifikasi ibu dengan kecemasan ringan hingga sedang yang dapat dibantu melalui latihan relaksasi, sekaligus mendeteksi ibu dengan kecemasan berat yang memerlukan rujukan dan penanganan lanjutan. Saran untuk penelitian lanjutan adalah memperluas kajian dengan menggunakan desain *mixed-method* agar hasil penelitian tidak hanya menunjukkan perubahan tingkat kecemasan secara angka, tetapi juga mampu menjelaskan proses psikologis yang mendasari penurunan kecemasan melalui pengalaman subjektif ibu hamil.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Titi Purwitasari Handayani: penyusun konsep, desain, definisi konten intelektual, penelitian klinis, analisis statistik, penyusunan manuskrip, edit dan review manuskrip serta penjamin;
Rita Ayu Yolandia: pencarian literature, pengolahan data, analisis data, edit manuskrip.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih secara pribadi disampaikan untuk orang yang berkontribusi pada penyusunan artikel ini baik berupa dukungan secara umum, teknis, finansial atau material, contoh: enumerator, tenaga ahli, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tyastuti S. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Kemenkes RI; 2016.
2. Wulandari CL, Risyati L, Maharani, Kaltsum U, Kristin DM, Mariati N, et al. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Media Sains Indonesia dan Penulis; 2021.
3. Anxiety and Depressions Associations of America (ADAA). Pregnancy and medication. 2016.
4. WHO. Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries. 2018.
5. Alza N, Ismarwati. Faktor - Faktor yang memengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. 2017;13(1).
6. Setiani CDF, Titisari I, Anton SD. Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Dengan Terjadinya Persalinan Lama(Prolong)Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Primigravida. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2020;8(2).
7. Maharani S, Hayati F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan. 2020;
8. Soleha M, Rahmadania I. Efektifitas Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. Jambura Journal of Health and Sciences Research. 2022;4.

9. Saputri IS, Yudianti I. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. Ika Septiana Saputri1, Ika Yudianti. 2019;
10. Windayanti H, Widayati, Kristiningrum W. Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Melakukan Prenatal Yoga. JIKA. 2021;5(2).
11. Rosni Lubis et al. *The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety in Third Trimester Pregnant Women: Literature Review* .2025. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JEPH/article/view/7427/5013>
12. A. Çuvadar et al. *The Effect of Yoga on Anxiety, Depression and Stress in Pregnancy.2024.Internasional journal of yoga.*