



**Pengaruh Yoga Hamil Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Hamil: Literature Review**

**The Effect Of Pregnancy Yoga And Pregnancy Exercises On Pregnant Women's Anxiety: Literature Review**

Irma Hajriani Hamzah\*<sup>1</sup>, Nurvialam<sup>1</sup>, Fadliya<sup>1</sup>, Sudirman<sup>2</sup>, Ahmad Yani<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Pasca Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu

<sup>4</sup>Bidang Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palu

<sup>5</sup>Bidang Promosi Kesehatan Universitas Muhammadiyah Palu

e-mail: [\\*1irmahajriani@yahoo.com](mailto:*1irmahajriani@yahoo.com), [2nurvialam@gmail.com](mailto:2nurvialam@gmail.com), [3fadliyaliya@gmail.com](mailto:3fadliyaliya@gmail.com)

*ABSTRACT*

*Pregnancy is a phase characterized by physical and psychological changes that may trigger anxiety in expectant mothers. Anxiety during pregnancy can have negative impacts on both maternal health and fetal development. This study aims to examine the effect of prenatal yoga and pregnancy exercise in reducing anxiety levels among pregnant women through a systematic literature review approach. The method used in this study was a Systematic Literature Review (SLR) based on the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) framework. Literature searches were conducted across several databases, including PubMed, Semantic Scholar, Google Scholar, and ScienceDirect, within the period of 2020–2026. Out of a total of 335 identified articles, 6 studies met the inclusion criteria and were further analyzed. The findings indicate that prenatal yoga and pregnancy exercise are effective in reducing anxiety levels through relaxation mechanisms, breathing regulation, and increased serotonin hormone levels. Additionally, these interventions contribute to improving maternal readiness for childbirth and enhancing emotional stability during pregnancy. Therefore, prenatal yoga and pregnancy exercise can be recommended as effective non-pharmacological interventions to be integrated into antenatal care services in order to support maternal mental health.*

*Keywords : Pregnant Women; Prenatal Yoga; Pregnancy Exercise*

**PUBLISHED BY :**

Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Parepare

**Address :**

Jl. Jend. Ahmad Yani Km. 6, Lembah Harapan  
Kota Parepare, Sulawesi Selatan.

**Email :**

[jurnalmakes@gmail.com](mailto:jurnalmakes@gmail.com)

**Phone :**

+62 853 3520 4999

**Article history :**

Submitted 14 April 2026

Accepted 4 Mei 2026

Available online 8 Mei 2026



## ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu fase yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang berpotensi menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Kondisi kecemasan selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh yoga kehamilan dan senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui pendekatan systematic literature review. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada kerangka PRISMA. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data, yaitu PubMed, Semantic Scholar, Google Scholar dan Science Direct dalam rentang tahun 2020–2026. Dari total 335 artikel yang teridentifikasi, sebanyak 6 artikel memenuhi kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa yoga prenatal dan senam hamil efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui mekanisme relaksasi, pengaturan pernapasan, serta peningkatan hormon serotonin. Selain itu, intervensi ini juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan serta memperbaiki stabilitas emosional selama kehamilan. Dengan demikian, yoga hamil dan senam hamil dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal guna mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Kata kunci: Ibu Hamil, Yoga Pre-natal, Senam Hamil

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh wanita dan berlangsung dalam rentang waktu sekitar 37 hingga 42 minggu, yang terbagi ke dalam tiga trimester. Selama periode tersebut, terjadi berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan ini erat kaitannya dengan peningkatan kadar hormon, khususnya estrogen dan progesteron, yang berperan penting dalam mempertahankan kehamilan serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Namun demikian, fluktuasi hormon tersebut juga dapat memengaruhi kondisi emosional ibu, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan. Meskipun kehamilan sering dipersepsikan sebagai fase yang membahagiakan, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tidak sedikit ibu hamil yang mengalami tekanan psikologis, terutama kecemasan. Kecemasan pada masa kehamilan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi kesehatan janin, perubahan peran sosial sebagai ibu, serta faktor ekonomi dan lingkungan.<sup>1</sup>

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan di masyarakat, dengan angka kejadian yang dilaporkan lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, bahkan dapat mencapai dua kali lipat. Kelompok wanita hamil termasuk populasi yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan ini. Secara global, diperkirakan sekitar 20,7% ibu hamil mengalami depresi selama masa kehamilan. Namun demikian, angka tersebut kemungkinan belum mencerminkan kondisi yang sebenarnya, mengingat masih banyak kasus yang tidak terdeteksi atau tidak terdiagnosis secara klinis.<sup>2</sup>

Gangguan kecemasan dan depresi merupakan permasalahan psikologis yang sering ditemukan pada ibu hamil. Kondisi ini memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan kehamilan, karena dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi selama masa gestasi. Selain itu, gangguan psikologis tersebut juga berpotensi memberikan dampak negatif terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan janin.<sup>3</sup>

Selain perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan, faktor psikososial juga berperan dalam memperburuk tingkat kecemasan pada ibu hamil. Tingginya tingkat stres yang dialami selama masa kehamilan dapat memicu peningkatan hormon stres, seperti kortisol. Peningkatan kadar hormon tersebut diketahui berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah pada ibu, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya bayi lahir dengan berat badan rendah.<sup>4</sup> Perubahan hormonal dan kondisi fisik yang terjadi pada trimester ketiga kehamilan sering kali menimbulkan keluhan seperti kelelahan, ketidaknyamanan, serta peningkatan ketegangan emosional. Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada menurunnya kesiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penatalaksanaan kecemasan yang tidak hanya aman, tetapi juga efektif untuk mendukung kesehatan ibu dan keberhasilan proses persalinan.<sup>5</sup>

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa salah satu metode yang terbukti aman dan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui intervensi non-farmakologis, seperti prenatal gentle yoga. Yoga prenatal merupakan bentuk aktivitas fisik ringan yang dipadukan dengan teknik relaksasi, pengaturan pernapasan (*pranayama*), serta meditasi yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil. Intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat terhadap kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam menenangkan pikiran, menurunkan kadar hormon stres, serta meningkatkan stabilitas emosional selama masa kehamilan.<sup>6</sup>

Pada praktik saat ini, penanganan depresi umumnya dilakukan melalui terapi psikologis maupun intervensi farmakologis, seperti penggunaan antidepresan. Namun demikian, penerapan terapi farmakologis pada ibu hamil sering kali dibatasi. Hal ini disebabkan oleh adanya kekhawatiran terhadap potensi efek samping obat yang dapat memengaruhi kondisi janin, sehingga diperlukan pertimbangan yang lebih hati-hati dalam penggunaannya.<sup>2</sup> Selain itu akses terhadap layanan terapi psikologis juga masih menghadapi berbagai hambatan, seperti keterbatasan waktu, biaya, serta adanya stigma sosial di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif intervensi yang lebih mudah diakses dan aman, salah satunya melalui aktivitas fisik ringan seperti yoga prenatal. Yoga selama kehamilan telah terbukti memberikan berbagai manfaat, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, latihan yoga juga berperan dalam meningkatkan ikatan emosional antara ibu dan janin, serta membantu memperbaiki kualitas tidur dan pola pernapasan.<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian tersebut, studi ini bertujuan untuk menganalisis berbagai hasil studi terdahulu terkait efektivitas yoga kehamilan dan senam hamil sebagai bentuk intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil melalui pendekatan *literature review*. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai dasar ilmiah dalam pengembangan kebijakan kesehatan, implementasi praktik klinis, serta menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi yang berkepentingan di bidang kesehatan maternal.

## METODE

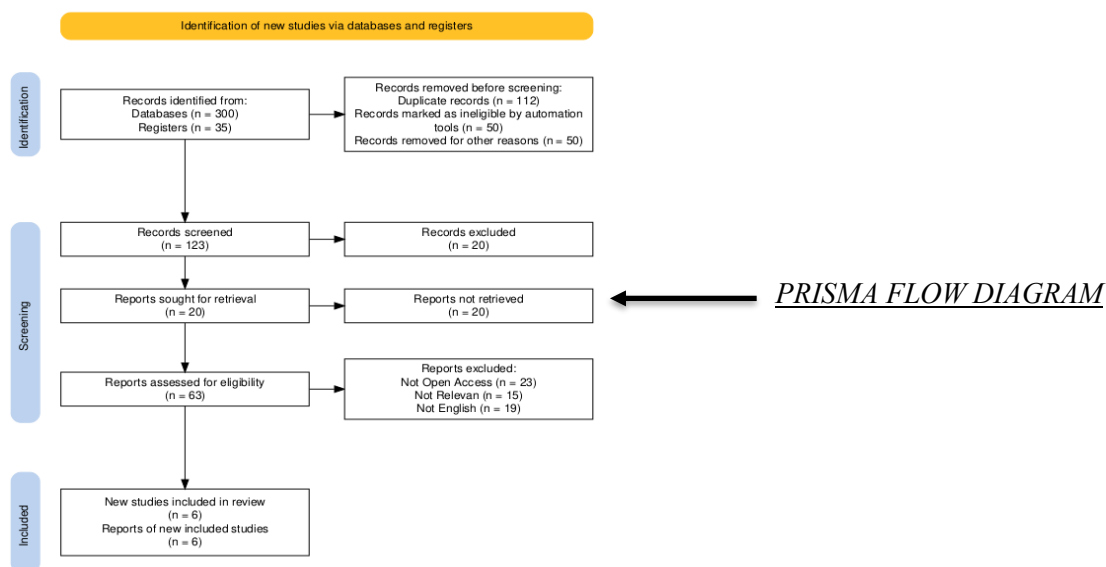
Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada kerangka PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang dilaksanakan melalui tahapan yang sistematis dan terstruktur. Pelaksanaan *systematic review* menekankan prosedur yang sistematis dan terstandar, yang membedakannya dari tinjauan pustaka biasa yang hanya menyajikan deskripsi literatur tanpa analisis mendalam.<sup>7</sup> Penelitian ini mengidentifikasi sebanyak 280 studi literatur yang kemudian melalui proses seleksi secara bertahap. Pada tahap awal, dilakukan penyaringan berdasarkan relevansi judul dengan fokus permasalahan penelitian, sehingga diperoleh 7 artikel yang memenuhi kriteria awal. Selanjutnya, pada tahap kedua dilakukan seleksi lebih lanjut dengan mempertimbangkan kesesuaian terhadap pertanyaan penelitian yang lebih spesifik, sehingga menghasilkan 2 artikel yang ditetapkan sebagai studi akhir dalam kajian ini. Seluruh literatur yang digunakan terdiri dari jurnal - jurnal dengan relevansi tinggi terhadap topik penelitian. Sumber literatur diperoleh dari database PubMed, Semantic Scholar, Google Scholar dan Science Direct dengan total 335 studi yang diterbitkan dalam periode 2020 hingga 2026.

### Proses Tinjauan Sistematis

Tabel 1. Penjelasan Menyusun Protokol Review

No	Proses	Keterangan
1	Pencarian Data	Pengumpulan data penelitian dilaksanakan melalui eksplorasi sistematis pada mesin pencari PubMed, Semantic Scholar, Google Scholar dan Science Direct dengan menerapkan kata kunci yang telah dirancang secara spesifik sesuai dengan topik utama penelitian.
2	Skrinning Data	Tahapan proses ini mengikut sertakan pengidentifikasian dan penyeleksian data - data yang relevan dengan fokus judul penelitian serta mengandung komponen - komponen esensial dari rumusan masalah yang menjadi objek kajian.
3	Penilaian Kualitas Data	Data yang dianalisis merupakan artikel <i>full text</i> yang telah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sesuai Tabel 2
4	Hasil Pencarian Data	Seluruh informasi sudah memenuhi standar yang ditentukan dan akan diproses dalam analisis lanjutan

## HASIL



Proses seleksi literatur dalam kajian ini dilaksanakan berdasarkan alur PRISMA yang terdiri atas tahap identifikasi, penyaringan dan inklusi.

### Identifikasi

Pada tahap identifikasi awal, diperoleh sebanyak 335 artikel yang bersumber dari dua kategori utama, yaitu basis data (PubMed, Semantic Scholar, Google Scholar, dan ScienceDirect) sebanyak 300 artikel, serta sumber *register* sebanyak 30 artikel yang berasal dari ScienceDirect. Sebelum proses *screening*, dilakukan penghapusan 112 artikel duplikat. Selain itu, 50 artikel dieliminasi melalui sistem otomatis dan 50 artikel lainnya dikeluarkan karena alasan tertentu yang tidak dirinci. Dengan demikian, jumlah artikel yang tersisa untuk tahap penyaringan awal adalah sebanyak 123 artikel.

### Penyaringan

Sebanyak 123 artikel yang melalui tahap *screening* selanjutnya diseleksi, dimana 20 artikel tidak memenuhi kriteria penelitian dan 20 artikel lainnya tidak dapat diakses secara penuh. Setelah proses tersebut, diperoleh 63 artikel yang dilanjutkan ke tahap penilaian kelayakan.

### Penilaian Kelayakan

Pada tahap evaluasi akhir, sebanyak 57 artikel dieliminasi dari proses analisis dengan alasan sebagai berikut: 23 laporan tidak tersedia dalam format akses terbuka, 15 laporan dinilai tidak memiliki relevansi dengan topik tinjauan, dan 19 laporan ditulis dalam bahasa selain bahasa Inggris sehingga tidak memenuhi kriteria bahasa yang ditetapkan.

### Inklusi

Pada tahap finalisasi seleksi, tersisa 6 artikel yang memenuhi keseluruhan kriteria yang telah ditetapkan dan berhasil dimasukkan ke dalam proses tinjauan akhir untuk analisis komprehensif.

Pada tahap screening, sebanyak 240 artikel dilakukan penilaian berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian dengan topik penelitian. Hasil penyaringan menunjukkan bahwa 40 artikel tidak relevan dengan fokus penelitian sehingga dikeluarkan. Selain itu, terdapat 30 artikel yang tidak dapat diakses secara penuh (*not retrieved*), sehingga tidak dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya. Selanjutnya, pada tahap penilaian kelayakan (*eligibility*), sebanyak 140 artikel dianalisis secara *full-text* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Dari hasil analisis tersebut, sejumlah artikel harus dikeluarkan karena tidak memenuhi persyaratan, yaitu 40 artikel dinyatakan tidak relevan dengan topik penelitian, 40 artikel tidak tersedia dalam bentuk *open access*, dan 47 artikel tidak menggunakan bahasa Inggris, sehingga tidak dapat dianalisis lebih lanjut.

Setelah melalui seluruh tahapan seleksi, diperoleh sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dinyatakan layak untuk dianalisis dalam penelitian ini. Kedua belas artikel tersebut kemudian digunakan sebagai dasar dalam melakukan sintesis untuk mengkaji pemanfaatan telemedicine dalam transformasi digital pelayanan kesehatan.

### PEMBAHASAN

No.	Nama Autor, Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1	Cunningham, O., & Brady, V. (2023)	Women’s views and experiences of pregnancy yoga: A qualitative evidence synthesis	Penelitian ini menggunakan pendekatan Qualitative Evidence Synthesis (QES), yaitu metode sistematis untuk mensintesis data dari studi kualitatif primer yang relevan.	Yoga membantu perempuan menumbuhkan kesadaran tubuh, ketenangan mental, dan rasa percaya diri terhadap proses melahirkan. Perempuan merasa yoga memberikan ruang untuk mengenal dan mengatur tubuh mereka sendiri, serta membuat keputusan yang lebih sadar dalam proses kehamilan. Yoga meningkatkan perasaan terhubung dengan janin, dengan diri sendiri, dan dengan komunitas sesama ibu hamil. Hasil sintesis menunjukkan bahwa perempuan memandang yoga kehamilan sebagai praktik yang mendukung mereka secara fisik, emosional, dan sosial selama masa kehamilan. Yoga membantu meningkatkan kesiapan menghadapi persalinan, mengurangi kecemasan, dan memperkuat hubungan dengan janin. Penelitian ini merekomendasikan agar yoga kehamilan dimasukkan ke dalam layanan kesehatan ibu hamil secara

				luas, bukan hanya sebagai layanan berbayar. Perempuan ingin akses yang lebih mudah dan setara terhadap manfaat yoga selama kehamilan. Dengan mengintegrasikan yoga ke dalam sistem pelayanan maternitas, kita dapat lebih dekat pada perawatan yang berpusat pada perempuan (woman-centered care).
2	Nadholta, P. et al (2023).	Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women – a randomized controlled trial. <i>Frontiers in Public Health</i>	Studi ini menggunakan desain <i>open-label Randomized Controlled Trial</i> (RCT) yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok yoga sebagai intervensi dan kelompok kontrol dengan perawatan biasa. Jumlah peserta sebanyak 100 perempuan hamil sehat, usia 18–35 tahun, dengan kehamilan yang tidak berisiko tinggi. 34 peserta yang menerima intervensi yoga prenatal dan 43 peserta yang hanya menerima perawatan kehamilan. Waktu pengukuran: Dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (baseline) dan setelah intervensi (minggu ke-32 kehamilan).	Dari 100 peserta awal, sebanyak 77 peserta menyelesaikan penelitian secara lengkap: 34 di kelompok yoga dan 43 di kelompok kontrol. Kelompok yoga menunjukkan penurunan yang signifikan secara statistik dalam stress (PSS), Depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis (DASS) dan Kualitas hidup psikologis dan lingkungan (WHOQOL-BREF). Kelompok kontrol mengalami peningkatan gejala psikologis dan penurunan kualitas hidup selama kehamilan. Perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa intervensi yoga efektif secara signifikan dalam menjaga kesehatan mental selama kehamilan. Stres, kecemasan dan depresi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, namun intervensi Yoga prenatal (YOGESTA) secara efektif mampu menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Yoga terbukti menjadi intervensi non - farmakologis yang aman dan bermanfaat dalam menjaga kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini merekomendasikan integrasi yoga ke dalam program prenatal untuk mencegah gangguan psikologis dan mendukung kesejahteraan ibu hamil secara holistik.

3	Jayanti, N. D. et al (2023)	Increase Natural Serotonin Hormone with Pranayama Antenatal Yoga Method to Control Anxiety in Pregnant Women	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan desain <i>pre test – post test control group</i> tanpa randomisasi. Penelitian dilakukan terhadap dua kelompok: Kelompok perlakuan 20 ibu hamil yang diberi latihan yoga pranayama antenatal dan Kelompok kontrol 20 ibu hamil tanpa latihan yoga. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner HRS-A (<i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>) yang terdiri dari 14 item dengan skor 0–4. Yoga diberikan selama 2 kali pertemuan dalam 4 minggu.</p>	<p>Kelompok yoga menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan dengan nilai <math>p = 0,019</math> (<math>p &lt; 0,05</math>). Sebelum yoga, 65% ibu hamil mengalami kecemasan berat. Setelah yoga, sebagian besar (60%) mengalami kecemasan ringan, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat lagi. Sebaliknya, kelompok kontrol masih menunjukkan adanya kecemasan sedang dan berat. Latihan yoga pranayama secara signifikan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Intervensi yoga tidak hanya mempengaruhi peningkatan kadar hormon serotonin secara alami, tetapi juga berkontribusi dalam meningkatkan kesiapan dan kepercayaan diri ibu hamil menjelang persalinan, serta mengurangi keluhan fisik dan gejala yang dialami.</p>
4	Sitorus, R. et al (2024)	The Effect Of Yoga Exercise On Anxiety In Third Semester Primigravida Pregnant Women	<p>Studi ini menerapkan desain quasi eksperimen <i>one group pre test – post test</i> untuk menilai perubahan sebelum dan setelah perlakuan. Populasi: Semua ibu</p>	<p>Sebelum senam yoga: Rata-rata nilai kecemasan adalah 25,65 dan sesudah senam yoga: Rata – rata tingkat kecemasan pasca intervensi menurun menjadi 18,65, dengan penurunan sebesar 7,00 poin. Berdasarkan hasil uji <i>Paired Sample t-test</i>, diperoleh nilai <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0,05</math>), yang</p>

			<p>hamil primigravida pada trimester III yang menjalani pemeriksaan antenatal di Klinik Matahari dan Sampel: 17 orang ibu hamil, diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), proses senam yoga dilakukan sesuai dengan SOP senam ibu hamil.</p>	<p>menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Selain itu, intervensi ini berkontribusi dalam memberikan relaksasi fisik dan mental serta meningkatkan kesiapan ibu menjelang persalinan.</p>
5	Telaumbanua, L. K. et al (2024)	How does Yoga Exercise affect Anxiety in Pregnant Women? : Pre-Experimental Study	<p>Penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel sebanyak 20 ibu hamil yang mengikuti yoga di TPMB Mamah Suhaeriah. Instrumen yang digunakan lembar observasi tingkat kecemasan. Uji yang digunakan dalam analisis data adalah <i>Wilcoxon Signed – rank Test</i>, setelah dilakukan uji normalitas.</p>	<p>Sebelum senam yoga: Rata-rata nilai kecemasan adalah 25,65 dan sesudah senam yoga: Rata-rata nilai kecemasan menurun menjadi 18,65. Terjadi penurunan rata-rata sebesar 7,000 poin. Hasil uji statistik Paired Sample t-test menunjukkan nilai <math>p = 0,000</math> (<math>p &lt; 0,05</math>), yang berarti hasil sangat signifikan Senam yoga terbukti secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Kegiatan ini dapat menjadi terapi komplementer yang efektif karena memberi efek relaksasi secara fisik dan psikis, serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan.</p>
6	Hardaniyati et al. (2022)	The Effect of Prenatal Gentle Yoga towards Reducing Level in	<p>tinjauan sistematis (systematic review) dan meta-analisis</p>	<p>Dari beberapa artikel yang ditinjau, semua menyatakan bahwa intervensi <i>prenatal gentle yoga</i> mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil secara efektif. Yoga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah dan frekuensi jantung, serta</p>

Pregnant Women	meningkatkan kadar hormon dalam tubuh relaksasi seperti serotonin dan norepinefrin Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin (2x seminggu selama 30 menit) terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Yoga dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan dapat dikembangkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari perawatan kehamilan terpadu, karena mendukung kesiapan fisik, mental, dan spiritual ibu menghadapi persalinan.
-------------------	---

Pada studi ini peneliti memberikan gambaran mengenai pengaruh Yoga hamil dan senam yoga untuk mengurangi kecemasan terhadap ibu hamil. Depresi antenatal diketahui berdampak buruk tidak hanya pada ibu, tetapi juga pada bayi. Risiko yang terkait meliputi kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, skor Apgar yang rendah, serta gangguan perkembangan emosi, kognitif, dan perilaku pada anak. Bahkan, depresi selama kehamilan sering menjadi cikal bakal depresi pasca persalinan.<sup>2</sup> Di negara berpenghasilan tinggi, prevalensi depresi saat kehamilan berkisar antara 7% hingga 15%, sementara di negara berpenghasilan rendah dan menengah angkanya lebih tinggi, yaitu sekitar 19%–25%. Di kawasan Asia Selatan, satu dari empat perempuan diperkirakan mengalami depresi selama kehamilan, dengan prevalensi gabungan di India mencapai 17,7%.<sup>6</sup> Oleh karena itu, penting untuk mengenali dan menangani gangguan psikologis sejak dini agar kesehatan ibu dan bayi dapat terjaga secara optimal.<sup>9</sup> Sejalan dengan pentingnya menjaga kesehatan ibu selama kehamilan, berbagai bentuk dukungan dan aktivitas fisik dianjurkan untuk mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas persalinan.

Yoga kehamilan telah berkembang menjadi salah satu intervensi yang banyak digunakan karena menawarkan pendekatan menyeluruh yang mencakup gerakan tubuh, teknik pernapasan, serta meditasi. Praktik ini dinilai lebih mudah diterima dan dilaksanakan oleh ibu hamil, serta dapat memberikan manfaat fisik dan mental yang seimbang.<sup>10</sup> Praktik yoga membantu perempuan merasa lebih tenang, percaya diri dan terhubung dengan janin mereka. Selain itu, yoga berperan dalam mempersiapkan mereka menghadapi persalinan dan transisi menjadi ibu.<sup>11</sup> Yoga prenatal dianggap aman untuk diterapkan di berbagai fase kehamilan dan tidak menimbulkan efek samping fisik yang membahayakan. Teknik yang digunakan dalam yoga seperti pernapasan dalam, meditasi, serta gerakan tubuh yang lembut berkontribusi pada perasaan rileks dan peningkatan fokus pada diri dan janin.<sup>12</sup> Praktik pernapasan dalam yoga berfungsi untuk membantu memperbaiki sirkulasi oksigen dan menenangkan sistem saraf, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Gerakan-gerakan yang lembut dan berfokus pada

keimbangan tubuh membuat ibu merasa lebih terkoneksi dengan tubuhnya dan bayi yang dikandung, meningkatkan kesiapan mental untuk menghadapi persalinan.<sup>13</sup> Selain itu, aktivitas fisik dalam yoga juga memicu pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek menenangkan dan mengurangi rasa cemas.<sup>14</sup> Manfaat yoga prenatal tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga secara fisiologis. Beberapa efek positif yang ditimbulkan antara lain adalah meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat otot-otot panggul dan perineum, serta meningkatkan imunitas tubuh. Ketika ibu hamil merasa lebih nyaman dengan kondisi tubuhnya dan lebih siap menghadapi persalinan, maka risiko munculnya kecemasan pun akan menurun secara alami.<sup>7</sup>

Literatur yang ditinjau juga menyebutkan bahwa prenatal gentle yoga merupakan terapi pelengkap non-farmakologis yang sangat bermanfaat, tidak hanya untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga untuk mengelola kondisi emosional ibu hamil. Meskipun terapi psikologis dan farmakologis tersedia, banyak perempuan hamil menghindari penggunaan obat antidepresan karena kekhawatiran akan dampaknya terhadap janin. Selain itu, keterbatasan waktu, kurangnya fasilitas, dan stigma sosial juga menjadi hambatan bagi ibu hamil untuk mengakses layanan psikologis secara rutin. Dalam konteks ini, pendekatan non-farmakologis seperti musik, yoga, olahraga, dan pijat mulai dipertimbangkan sebagai alternatif yang lebih aman, mudah diakses dan diterima oleh Masyarakat.<sup>2</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis terhadap enam studi yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal dan senam hamil merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga menjelang persalinan. Intervensi ini terbukti dapat memberikan manfaat fisik maupun psikologis, seperti menstabilkan emosi, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin, dan memperkuat kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan. Yoga dan senam hamil juga membantu meningkatkan koneksi emosional antara ibu dan janin, serta menciptakan rasa tenang dan percaya diri pada ibu hamil. Dengan demikian, kedua metode ini dapat dijadikan sebagai terapi pelengkap yang aman, mudah diakses, dan relevan untuk diterapkan dalam pelayanan kesehatan ibu hamil, baik di fasilitas kesehatan formal maupun dalam komunitas. Integrasi yoga prenatal dan senam hamil ke dalam program antenatal care sangat disarankan untuk mendukung kesehatan mental ibu, menurunkan risiko komplikasi kehamilan akibat stres, serta meningkatkan kualitas persalinan secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Danur Jayanti, N., & Mayasari, S. I. (2023). Increase Natural Serotonin Hormone with Pranayama Ante-Natal Yoga Method to Control Anxiety in Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 105–116. <https://doi.org/10.26714/jk.12.2.2023.105-116>.
2. Zhu, Y., Wang, R., Tang, X., Li, Q., Xu, G., & Zhang, A. (2021). The effect of music, massage, yoga and exercise on antenatal depression: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292,

- 592–602. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.122>.
3. Yuvarani G., Manoranjitham, R., Tharani, G., Kamatchi, K., & Vaishnavi, G. (2020). A study to compare the effects of aerobic exercises and yoga on depression and maternal anxiety orienting among primiparous women. *Biomedicine (India)*, 40(3), 395–398. <https://doi.org/10.51248/v40i3.38>.
  4. Kumorojati, R., Alfie, A., & Warseno, A. (2021). Effect of Yoga Exercise on Cortisol Hormone Levels in Pregnant Women in Kinik Pratama Asih Waluyojati Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(4), 292. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).292-297](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).292-297).
  5. Telaumbanua, L. K. et al (2024). How does Yoga Exercise affect Anxiety in Pregnant Women? : Pre-Experimental Study. *Journal of health science review*, 3036-2269. <https://doi.org/10.70519/jhsr.v1i2.65>.
  6. Shidhaye, R., Bangal, V., Bhargav, H., Thanage, C., Gore, S., Talole, S., Shinde, K., Palande, S., Thete, U., Shelke, S., Gholap, G., Nisal, S., Gargade, S., Tilekar, S., Behere, N., Game, K., Murhar, V., Kunkulol, R., & Telles, S. (2024). Yoga-based lifestyle intervention for antenatal depression (YOGA-D): study protocol for a pilot randomized controlled trial. *Wellcome Open Research*, 9, 326. <https://doi.org/10.12688/wellcomeopenres.22493.1>.
  7. Handaniyati, Dian Soekmawati R.A, & Irni Setyawati. (2022). The Effect of prenatal gentle yoga towards reducing level in pregnant women. *Journal for Quality in Public Health*, 5(2), 768–773. <https://doi.org/10.30994/jqph.v5i2.290>.
  8. Sastypratiwi, H., & Nyoto, R. D. (2020). Analisis Data Artikel Sistem Pakar Menggunakan Metode Systematic Review. *Jurnal Edukasi Dan Penelitian Informatika (JEPIN)*, 6(2), 250. <https://doi.org/10.26418/jp.v6i2.40914>.
  9. Nadholta, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women–YOGESTA—a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>.
  10. Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>.
  11. Cunningham, O., & Brady, D. V. (2023). Women’s views and experiences of pregnancy yoga. A qualitative evidence synthesis. *Midwifery*, 127(April), 103857. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2023.103857>.
  12. Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, 35, S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>.