

MANFAAT PRENATAL YOGA UNTUK IBU HAMIL

Wahyu Ernawati¹, Allania Hanung², Ratna Dewi³, Wahyuningsih⁴

¹Universitas Kader Bangsa, ²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo, ³Universitas Kader Bangsa, ⁴Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo

Email: ernawatiwahyu55@gmail.com,

ABSTRAK

Kata kunci:
Kehamilan, Prenatal
Yoga, Fisiologis,
Psikologis

Latar Belakang: Prenatal yoga menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil agar dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikis selama kehamilan serta mempersiapkan persalinan. Tujuan Penelitian: untuk menelaah evidence terkait manfaat prenatal yoga untuk ibu hamil dengan cara mereview. Metode Penelitian: Literatur Review dengan cara mencari di Pubmed, Google Scholar, Science Direct. Kriteria kata kunci yaitu “prenatal yoga” dan “pregnancy”. Setelah dilakukan telah didapatkan artikel nasional dan internasional. Pertanyaan Penelitian: 1) Fisiologis prenatal yoga pada ibu hamil?, 2) Apakah manfaat prenatal yoga pada ibu hamil?, 3) Apakah manfaat prenatal yoga pada janin? Hasil Penelitian: Dari delapan artikel yang telah direview, terdapat evidence dari delapan artikel yang menunjukkan bahwa ibu yang sedang hamil mengalami perubahan fisiologis dan prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, menurunkan kecemasan, stress, meningkatkan hubungan sosial, membantu dalam persiapan persalinan, menurunkan komplikasi maternal dan neonatal, mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin, serta memperbaiki presentasi janin. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan latihan yang bermanfaat bagi ibu hamil dan janin sehingga pelaksanaannya harus terus dipromosikan untuk perawatan kehamilan. Kesimpulan: prenatal yoga merupakan latihan yang bermanfaat bagi ibu hamil dan janin sehingga pelaksanaannya harus terus dipromosikan untuk perawatan kehamilan sehingga ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan rileks.

ABSTRACT

Keywords:
Pregnancy, Prenatal
Yoga, Physiological,
Psychological

Background : Prenatal yoga is a promotive and preventive effort to improve the health of pregnant women so they can adapt to physical and psychological changes during pregnancy and prepare for childbirth. Research purposes : to examine the evidence regarding the benefits of prenatal yoga for pregnant women by review. Research Method : Literature Review by searching Google Scholar, Science Direct and PubMed. The keyword criteria are “prenatal yoga” and “pregnancy”. After this was done, national and international articles were obtained. Research question : 1. Physiology of prenatal yoga in pregnant women?, 2. What are the benefits of prenatal yoga for pregnant women?, 3. What are the benefits of prenatal yoga on the fetus? Research Results : From the eight articles that have been reviewed, there is evidence from eight articles that shows that pregnant women experience physiological changes and prenatal yoga can reduce discomfort in pregnant women, reduce anxiety, stress, improve social relations, help in preparation for childbirth, reduce maternal complications and neonatal, strengthen the bonding relationship between mother and fetus, and improve fetal presentation. Thus, it can be concluded that prenatal yoga is an exercise that is beneficial for pregnant women and fetuses so that its implementation must continue to be promoted for pregnancy care.

Conclusion : Prenatal yoga is an exercise that is beneficial for pregnant women and the fetus, so its implementation must continue to be promoted for pregnancy care so that mothers can give birth comfortably and relaxed.

PENDAHULUAN

Permasalahan utama Indonesia di bidang kesehatan masih jauh dari target global SDGs yaitu Angka Kematian Ibu (AKI). Dari hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 menyebutkan AKI 305/100.000 Kelahiran Hidup (KH), dan target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2024 untuk AKI sebesar 183/100.000 Kelahiran Hidup. Penyebab kematian langsung kematian ibu adalah gangguan hipertensi dalam kehamilan (31,90%), pendarahan obstetrik (26,90%), komplikasi non-obstetrik (18,5%), komplikasi obstetrik lainnya (11,80%), infeksi yang berkaitan dengan kehamilan (4,20%), abortus (5%) dan penyebab lain (1,70%) (Kemenkes, 2021).

Kehamilan adalah peristiwa istimewa yang dijalani oleh seorang wanita sebagai calon ibu. Kehidupan seorang wanita akan dipengaruhi adanya perubahan fisik, mental maupun sosial pada masa kehamilan. Selama kehamilan, adanya peningkatan kebutuhan fisik dan psikologis perlu diperhatikan agar kondisi kehamilan terjaga secara baik hingga persalinan (Fitriani, 2023). Pada masa kehamilan, ibu hamil cenderung memiliki emosi yang labil, reaksi yang diperlihatkan tersebut mudah berubah-ubah terhadap kehamilannya (Rahman, 2020).

Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron, sehingga menyebabkan aspek-aspek psikologis dan terjadinya berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Astutiet al, 2021). Usaha dalam mencegah morbiditas dan mortalitas ibu diperlukan adanya program kesehatan, salah satunya yang efektif yaitu dengan memberikan pelayanan kehamilan (Susanti & Putri, 2019). Kehamilan dan pada hakikatnya menjadi kodrat alam yang harus dijalani kaum wanita yang sekaligus merupakan ancaman bagi keselamatan jiwanya. Agar tidak merupakan ancaman yang serius maka kehamilan perlu perawatan disertai pertolongan yang baik. Salah satu yang dapat dilakukan ibu hamil adalah melaksanakan aktivitas prenatal yoga (Adnyani, 2021).

Prenatal yoga adalah jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian, termasuk menenangkan pikiran. Prenatal yoga bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk menikmati proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk setiap proses persalinan, baik persalinan secara normal maupun melalui operasi caesar (Yhosie, 2018).

Prenatal yoga merupakan salah satu upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu agar dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikis selama kehamilan serta mempersiapkan persalinan. Prenatal yoga dilakukan oleh ibu hamil selama 90 menit setiap hari Selasa dan Jumat mulai trimester kedua dan seterusnya. Setiap fase dimulai dengan latihan pranayama (latihan pernapasan), asana, dan latihan Kegel. Pada tahap akhir dilakukan latihan

relaksasi dan afirmasi positif. Hasil dari kegiatan ini adalah peningkatan kekuatan fisik dan kesiapan psikis ibu hamil (Fitriani, 2023).

Hasil dari penelitian Ningsih et al (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Nagaswidak tahun 2021. Hasil penelitian dari 30 responden, ada hubungan nyeri punggung terhadap tingkat kecemasan ibu hamil memiliki kecenderungan 0,022 kali dengan, nilai $p = 0,026$ yang signifikan. Dapat disimpulkan terkait teori dan penelitian bahwa nyeri punggung dapat menambah rasa cemas ibu akan kehamilannya dan kesehatan janin dalam kandungannya.

Sejalan dengan studi yang dilaksanakan oleh Awlya (2020) di PMB Lismarini dan PMB Meri Rosita di kota Palembang, prenatal yoga terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester kedua. Sebanyak 96,9% ibu hamil mengalami nyeri sedang selama trimester kedua, sementara 90,9% ibu hamil yang merasakan nyeri selama trimester kedua dan ketiga setelah melakukan prenatal yoga mengalami nyeri ringan. Selain itu, latihan prenatal yoga juga dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan persalinan dengan lancar dan nyaman. Prenatal yoga dapat dilakukan di rumah secara mandiri atau di tempat praktik bidan. Teknik prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama masa kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan O₂ ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Rahman, 2020). Maka peneliti tertarik untuk melakukan scoping review yang berjudul “Manfaat Prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil: Scoping Review”.

METODE

Penelitian ini merupakan *Scoping review* dengan menggunakan metode *Critical Appraisal* dalam *Scoping review* ini menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools*. JBI adalah sebuah organisasi penelitian dan pengembangan yang berbasis Internasional. Penelusuran mencari artikel atau jurnal yang relevan dengan topik dilakukan menggunakan database *Pubmed*, *Google Scholar*, *Science Direct*.

Pencarian jurnal penelitian menggunakan keyword dan Operator Boole (AND, or OR) dengan kata kunci yang digunakan dalam literature review ini yaitu, “Pregnancy “Prenatal Yoga”. Selain itu, penulis menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia yaitu “Manfaat prenatal Yoga Untuk Ibu Hamil”. Penyusunan pertanyaan dalam *scoping review* ini, perumusan pertanyaan penelitian ini menggunakan *framework* model PET. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *framework PET* yang sesuai dengan tema penelitian ini.

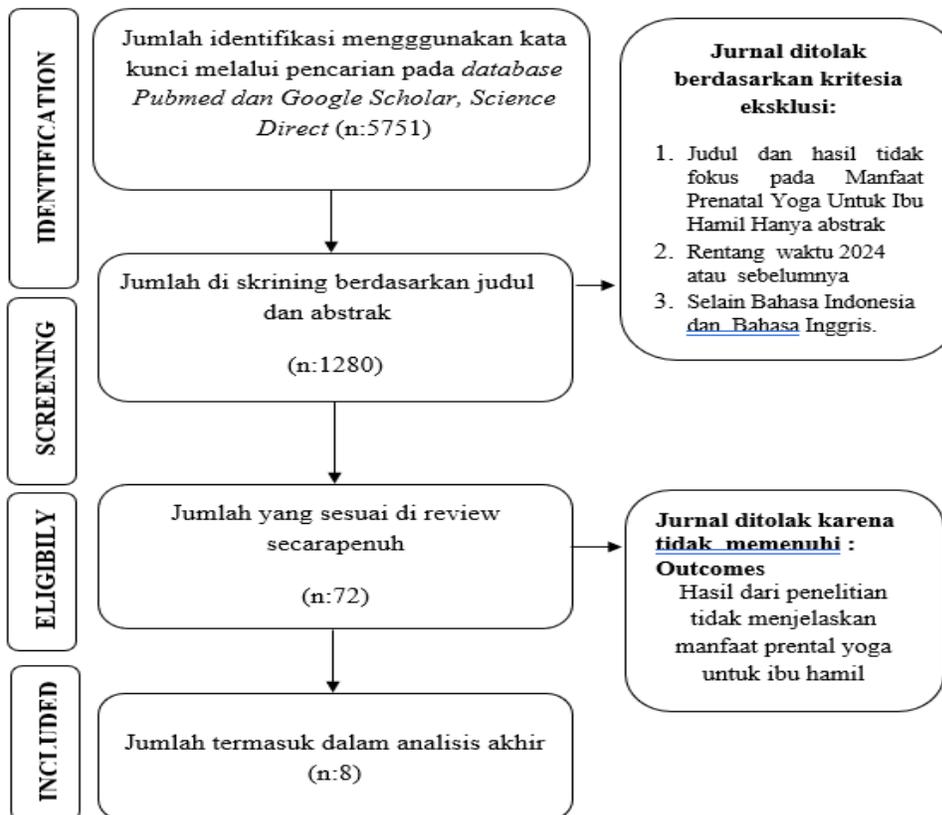
Tabel 2.1 Framework PET

P (Population)	E (Exposure)	T (Themes)
Ibu hamil	Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga	Manfaat prenatal yoga untuk ibu hamil

Berdasarkan *framework* PET diatas, maka pertanyaan penelitian yang dapat disusun dalam *scoping review* ini adalah :

1. Fisiologis prenatal yoga pada ibu hamil?
2. Apakah manfaat prenatal yoga pada ibu hamil?
3. Apakah manfaat prenatal yoga pada janin ?

Dalam proses review ini, peneliti mengidentifikasi artikel yang relevan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut : Kriteria Inklusi yang digunakan yaitu 1) Artikel mengenai Fisiologis prenatal yoga pada ibu hamil, 2) peer-reviewed artikel, termasuk kpenelitian primer (primary research), artikel review (systematic review ataupun literature review), 3) Artikel dalam jurnal berbahasa Indonesia atau Inggris yang terbit antara tahun 2019-2024, 4) Artikel dapat diakses secara utuh (fulltext). Kriteria Eksklusi yaitu artikel yang berupa opinion papers, artikel yang membahas bukan Fisiologis prenatal yoga pada ibu hamil.



Setelah melakukan pemilihan studi, untuk mengetahui kualitas artikel yang telah dipilih, maka dilakukan *critical appraisal*. *Critical Appraisal* dalam *Scoping review* ini menggunakan *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), Version 2018*.

Table 2.3 *Mixed Methods Appraisal Tool (MMAT), Version 2018*

Elemen Penilaian	Saleh oddin Bouyat, al (2021)	Rahayu, Budi & Ariningyas, Eka, Ristiana (2022)	Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019)	Darwitri, & Rahmadona. (2021).	Farasari, et al., (2024).	Wariyah, dan Rahayu, Khairiah (2023)	Lola, D.V & Umair Gusrida. (2024)	Novita, Rudyanti dan Nurlaila (2021)
Apakah strategi pengambilan sampel relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah sampelnya mewakili populasi sasaran?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah pengukurannya tepat?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah risiko bias non-respons rendah?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Apakah analisis statistic tepat untuk menjawab: pertanyaan penelitian	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya

Berdasarkan penelusuran artikel didapatkan delapan artikel yang sesuai dengan topik dan berkualitas baik, selanjutnya yang dilakukan adalah *data charting* (ekstraksi data).

Tabel 2.4. Ekstraksi Data

No.	Nama Peneliti, Tahun Terbit Jurnal	Judul Artikel	Desain Studi, Sampel, Metode Pengumpulan Data, dan Analisa Data	Tujuan Penelitian	Ringkasan Hasil Penelitian
-----	------------------------------------	---------------	---	-------------------	----------------------------

1.	Salehodin Bouya at, al (2021)	The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study	<p>Desain Study : A quasi-experimental study</p> <p>Sampel : 100 ibu hamil.</p> <p>Metode: Para peserta di bagi menjadi kelompok yoga dan kontrol. Pada kelompok yoga, peserta melakukan latihan yoga selama 1 jam. Sebaliknya, kelompok kontrol mendapat perawatan rutin</p> <p>Analisis Data : Uji deskriptif dan analitik</p>	untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap indeks Doppler arteri uterina, komplikasi ibu dan janin.	Berdasarkan hasil penelitian efek positif yoga dalam meningkatkan indeks perkembangan janin dan mengurangi komplikasi ibu dan janin setelah kehamilan. Ini dapat digunakan sebagai terapi komplementer bersamaan dengan perawatan lain untuk ibu.
2.	Rahayu, Budi & Ariningyas, Eka, Ristiana (2022)	Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modified Iyengar yoga: A clinical study	<p>Desain Study : kuantitatif, n true eksperimental dengan desain post-test only control group</p> <p>Sampel : 59 wanita Primigravida pada trimester ketiga yang dipisahkan menjadi dua kelompok studi: 29 kelompok kontrol dan 30 kelompok yoga</p> <p>Metode : Kecemasan dan derajat nyeri persalinan akan diukur masing-masing menggunakan Hamilton Scale Rating for Anxiety (HSRA)</p>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat yoga Iyengar terhadap kecemasan dan nyeri persalinan pada wanita primigravida.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Iyengar Yoga pada wanita primigravida bermanfaat dalam menekan nyeri dan kecemasan persalinan. Dengan demikian, teknik Iyengar Yoga dapat menjadi metode yang baik untuk menunjang keberhasilan dan keselamatan persalinan. Selain itu, kemampuan menghilangkan rasa sakit melalui latihan yoga dapat menjadi pilihan yang tepat dalam berbagai situasi terapeutik.

			dan visual analog scale (VAS) Analisa Data: Uji t-student		
3.	Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019)	Hubungan Sikap Dan Dukungan Tenaga Kesehatan Dengan Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Puskesmas Berangas Kab. Barito Kuala	Desain Study : Sequential mixed method design Sampel : 30 ibu hamil. Metode : Purposive sampling. Audit arsip medis mengumpulkan demografi dasar, survei sebelum dan sesudah sesi yoga dilakukan, dan wawancara individu singkat dilakukan dengan peserta penelitian Analisis Data : Analisis menggunakan statistik deskriptif	Untuk mengeksplorasi penerimaan dan manfaat yang dirasakan dari yoga prenatal bagi remaja putri.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat yoga prenatal untuk wanita hamil muda di lingkungan rumah sakit bersalin tersier yang sibuk. Hal ini telah menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat diterima dan bermanfaat bagi banyak remaja putri. Penting bagi para dokter dan pendidik untuk mengenali penyebab stres dan trauma signifikan yang ditemukan pada perempuan-perempuan tersebut, yang seringkali enggan untuk terlibat dalam intervensi psikososial arus utama.
4.	Darwitri, Rahmadona (2021)	Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III	Desain Study : quasi eksperimen dengan one group pre test-post test design Sampel : 30 Sample. Metode : purposive sampling Analisis Data : dependent samples t test.	untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keluhan fisik pada ibu hamil trimester II dan III.	Data penelitian menunjukkan rerata skor keluhan fisik sebelum prenatal yoga 7.63, sedangkan setelah prenatal yoga 4.80. Hasil uji dependent samples t test didapatkan p value 0.000.
5.	Farasari., et al., (2024).	Prenatal Yoga mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida	Desain Studi : Eksperimental Sampel : 43 responden Metode : teknik Accidental Sampling	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.	Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada pengaruh dari prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Salah satu cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil

			Analisis : Uji Wilcoxon		primigravida adalah memberikan terapi yaitu senam yoga. Prenatal yoga harus dilakukan dengan latihan yang rutin dan stabil untuk mendapatkan hasil yang efektif sehingga tubuh akan terbiasa melakukan kegiatan ini dan diharapkan bagi ibu hamil primigravida tingkat kecemasannya semakin menurun dan psikologis ibu primigravida menjadi lebih stabil
6.	Wariyah , dan Rahayu Khairiah (2023)	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023	Desain Studi : quasi eksperimental Sampel : 30 orang Metode : Random sampling Analisis : analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat	Penelitian yang bertujuan Untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas telagasari tahun 2023.	Hasil penelitian berdasarkan uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ artinya Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telaasari Kabupaten Karawang Tahun 2023
7.	Lola, D.V & Umairo Gusrida. (2024).	Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Rumah Puspa	Pedoman wawancara ini untuk mengetahui bagaimana pengalaman ibu selama mengikuti kelas Prenatal Yoga.	untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil selama mengikuti kelas prenatal yoga di Klinik Puspa	prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik, gangguan tidur selama kehamilan, dan meningkatkan kesiapan proses persalinan dalam kehamilan.
8	Novita Rudiyantri dan Nurlaila (2021)	Efek Prenatal Yoga Dalam Merubah Presentasi Janin	Desain Studi : kuantitatif Sampel : 32 orang Metode : Jenis Penelitian yaitu kuantitatif (analitik)menggunakan desain	Tujuan untuk mengetahui efektivitas Prenatal Yoga dalam penanganan Kehamilan Sungsang	Prenatal Yoga mampu merubah presentasi bokong menjadi kepala dalam waktu yang lebih cepat dibandingkan <i>knee-chest</i> .Saran bagi tenaga kesehatan untuk dapat menerapkan prenatal yoga dalam

			<i>quasiexperimentaldengan two group, Pre test and Post Test Design.</i> Analisis : univariat, bivariat menggunakan <i>t-test</i>		penanganan kehamilan sungsgang sehingga proses persalinan dapat berlangsung pervaginam dan menurunkan komplikasi pada janin.
--	--	--	--	--	--

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *review* dalam penelitian ini disusun dalam *Mapping* atau pengelompokan tema, sehingga ditemukan beberapa tema yang sesuai dengan fokus *review*

Tabel 3.1 *Mapping/PengelompokkanTema*

Tema	Subtema
1. Fisiologis pada ibu hamil?	1. Perubahan fisiologis
2. Apakah manfaat prenatal yoga pada ibu hamil?	1. Mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil 2. Kecemasan 3. Stress 4. Hubungan Sosial 5. Komplikasi maternal
3. Apakah manfaat prenatal yoga pada janin ?	1. Hubungan keterikatan ibu dan janin 2. Presentasi Janin 3. Komplikasi neonatal

Dari ke delapan artikel yang telah direview, terdapat *evidence* yang menyatakan bahwa manfaat prenatal yoga untuk ibu hamil didapatkan tiga tema yaitu, perubahan fisiologis, manfaat prenatal yoga untuk ibu hamil dan janin.

PEMBAHASAN

Hasil pencarian artikel dari delapan artikel yang telah dijelaskan di metodologi, maka terpilih lima artikel untuk ditelaah oleh peneliti. Review dilakukan pada delapan artikel yang memenuhi kriteria. Adapun hasil analisis dari delapan artikel tersebut adalah sebagai berikut.

a. Fisiologis prenatal yoga pada ibu hamil

Selama kehamilan, ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dimulai sejak setelah fertilisasi dan terus berlanjut selama kehamilan. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Perubahan tersebut

dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan ibu hamil adalah nyeri punggung, kecemasan, dan keluhan lainnya (Darwitri, Rahmadona, 2021).

b. Manfaat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil

1) Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil

Dalam artikel ke tujuh oleh Lola dan Umairo (2020) Peneliti menemukan bahwa ibu hamil yang sudah mengikuti kelas prenatal yoga, mengatakan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik seperti, mengurangi kram pada kaki, pegal-pegal dikaki dan nyeri pinggang, badan terasa lebih ringan serta terasa lebih nyaman. Ibu hamil trimester III yang sudah melakukan prenatal yoga mengalami penurunan Intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mengalami penurunan setelah diberikan prenatal yoga dengan selisih sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga rata-rata 5,36 dan $p\text{-value} < 0,000$ (Wariyah dan Khairiah, 2023).

2) Kecemasan

Kecemasan muncul pada ibu primigravida (hamil yang pertama) karna ibu belum memiliki pengalaman sehingga muncul pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan yang benar, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam pikiran ibu hamil. Untuk mengatasi kecemasan tersebut salah satunya adalah kepercayaan tentang persalinan serta perasaan menjelang persalinan (Farasari., et al, 2024)

Dalam artikel ke tujuh oleh Lola dan Umairo (2020) Penelitian ini menunjukkan banyak ibu hamil mengalami kecemasan saat menjelang proses persalinan. Kecemasan pada ibu timbul dikarenakan ini merupakan pengalaman hamil yang pertama kali dan memikirkan apakah dirinya mampu untuk melakukan persalinan, bagaimana keadaan bayinya nanti, dan apakah dirinya mampu merawat bayinya.

Sejalan dengan teori dan fakta yang ditemukan oleh peneliti Farasari., et al, (2024) perlakuan prenatal yoga sangat efektif dengan latihan yang rutin dan stabil sehingga tubuh akan terbiasa dan tingkat kecemasan semakin menurun dan psikologis ibu primigravida menjadi lebih stabil. Secara teori maupun aplikatif intervensi prenatal yoga yang diberikan peneliti terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu primigravida.

3) Stress

Intervensi yoga akan berdampak positif pada ibu yang mengalami stres, hal ini terjadi karna berkurangnya nada simpatik, yang melemaskan arteri uterina, sehingga menghasilkan sirkulasi darah yang lebih baik (Bouya et al., 2021).

4) Persiapan Persalinan

Berdasarkan artikel ke tujuh oleh Lola dan Umairo (2020) Hasil penelitian menunjukab bahwa prenatal yoga meningkatkan kesiapan proses persalinan, ibu sudah mengetahui informasi persalinan, tubuh ibu sudah siap melakukan proses persalinan karena ibu yakin tubuh sudah lebih lentur, ibu telah memahami teknik pernafasan yang benar dalam menghadapi kontraksi, serta ibu mendapatkan adanya afirmasi positif yang selama ikut prenatal yoga. Sejalan dengan penelitian Farasari., et al, (2024) prenatal yoga juga membantu kelancaran proses persalinan dan tubuh akan menjadi lentur terutama otot-otot jalan lahir.

Teknik Iyengar Yoga dapat menjadi metode yang baik untuk menunjang keberhasilan dan keselamatan persalinan. skor nyeri persalinan signifikan lebih rendah pada kelompok yoga Iyengar yang Dimodifikasi pada kelompok kontrol ($p < 0,05$). hal ini menunjukkan bahwa latihan modifikasi Iyengar yoga dapat mengurangi nyeri persalinan pada ibu primigravida (Rahayu dan Ariningtyas, 2022).

Teknik prenatal yoga untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan yang matang, dari segi fisik dan mental, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. menghindari persalinan tidak normal seperti operasi secaraia (Rudiyanti dan Nurlaila, 2021).

5) Hubungan Sosial

Dari delapan artikel yang ditelaah, terdapat dua artikel yang menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kesempatan keterhubungan social bagi peserta dengan orang lain, baik dengan teman-teman mereka dalam kelompok, atau mungkin yang lebih penting, bayi mereka sendiri dalam kandungan (Styles et al., 2019). Hal ini sesuai dengan penelitian Bouya et al., (2021) menunjukan bahwa meningkatnya rasa nyaman bersama dengan ibu hamil lain di kelas yoga, rasa diterima di antara responden di kelas yoga, rasa percaya diri saat mengikuti kelas yoga.

6) Komplikasi Maternal

Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan dilaporkan dapat menurunkan risiko komplikasi maternal, seperti diabetes melitus gestasional dan preeklamsia (Bouya et al., 2021). Hasil penelitian Bouya et al (2021), prevalensi diabetes gestasional dan preeklamsia lebih rendah secara signifikan pada kelompok intervensi yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada periode kehamilan membuat sebagian ibu hamil mengalami stress (Bouya et al., 2021). Yoga dapat membantu pikiran tenang dan otot ibu hamil menjadi lebih rileks sehingga terhindar dari peningkatan tekanan darah.

c. Manfaat Prenatal Yoga Untuk Janin

1) Hubungan keterikatan ibu dan janin

Dalam artikel Styles et al., (2019) Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat meningkatkan hubungan keterikatan antara ibu dan janin.

2) Komplikasi neonatal

Dalam artikel penelitian ini Satu penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan prevalensi IUGR dan *small for age gestation* (SAG) (Bouya et al., 2021).

3) Presentasi Janin

Berdasarkan Artikel Rudiyanti dan Nurlaila, (2021) yoga dapat membantu merubah presentasi janin memberikan ruang yang lebar di abdomen, melenturkan otot-otot rahim dan panggul. Tiga gerakan yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *cat cow*, *downwardfacing dog* dan *puffy pose*. Gerakan ini memanfaatkan gaya gravitasi bumi untuk membantu perputaran kepala janin. Perubahan presentasi janin selama kehamilan dipengaruhi oleh gaya fisik yang bekerja pada uterus dan janin.

Pengaruh rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan posisi *knee-chest*. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari

presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga 15 – 16 (rerata 15,75). Sedangkan, rata-rata waktu yang diperlukan untuk merubah presentasi janin dari presentasi bokong ke presentasi kepala pada ibu hamil yang melakukan posisi *knee-chest* 21 hari. Hasil ini memperlihatkan bahwa prenatal yoga lebih efektif merubah presentasi janin dibandingkan *knee-chest* (Rudiyanti dan Nurlaila, 2021).

KESIMPULAN

Hasil dari artikel menyatakan bahwa ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis. Terdapat Manfaat prenatal yoga untuk ibu dan janin yaitu manfaat prenatal yoga pada ibu hamil dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, menurunkan kecemasan, stress, meningkatkan hubungan sosial, membantu dalam persiapan persalinan, menurunkan komplikasi maternal. Sedangkan manfaat prenatal yoga untuk janin: mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin, memperbaiki presentasi janin serta menurunkan komplikasi neonatal.

Secara khusus, ibu yang melakukan prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik dan psikologi untuk ibu hamil. Studi ini telah memberikan review terkait *outcome* prenatal yoga menjadi latihan yang bermanfaat bagi ibu dan janin selama kehamilan sehingga pelaksanaannya harus dipromosikan sehingga ibu dapat melahirkan dengan nyaman dan rileks.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, Widi, Dwitya, Kadek. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnalyoga Dan Kesehatan* Vol. 4 No. 1 Maret 2021. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>.
- Awlya, G. R. (2020). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lismarini Dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2088>.
- Astuti PH, Agussafutri DW. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2021;10(2): 62-69.
- Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. (2021). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(1), 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>.
- Darwitri, & Rahmadona. (2021). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26-33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Farasari., et al., (2024). Prenatal Yoga mempengaruhi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Care Journal Nursing , Medical And Science Journal* Vol. 3, No. 1, Januari 2024 <https://doi.org/10.35584/carejournal.v3i1.170>
- Fitriani, A., Ngestingrum, A. H., Rofi'ah, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., Chairiyah, R. (2022). *Buku Ajar DIII Kehamilan Jilid II*. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>

- Kemenkes (2021). Laporan Kinerja Direktorat Kesehatan Keluarga Tahun 2021. Jakarta
<https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/KESGA.pdf>
- Lola, D.V & Umairo Gusrida. (2024). Pengalaman Ibu Hamil Selama Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Rumah Puspa. *Malahayati Nursing Journal* Volume 6 Nomor 3 Tahun 2024.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11079>
- Rahman, Abd. Terapi Dzikir dalam Islam terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*. 2020;5(1): 75-91
- Rahayu, Budi & Ariningyas, Eka, Ristiana (2022). Pengurangan kecemasan dan nyeri pada ibu primigravida dengan Iyengar yoga yang dimodifikasi: Sebuah studi klinis *Jurnal Ayurveda dan Pengobatan Integratif* <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584>
- Rudiyanti, N. & Nurlaila. (2021). Efek Prenatal Yoga dalam Merubah Presentasi Janin. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*. 14(1), 30-37. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v13i1.2664>
- Sri Ayu Ningsih et al., (2021) Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2), Juli 2022, 775-779. DOI 10.33087/jiubj.v22i2.1858
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Susanti YN, Putri KN. Pengembangan Senam Hamil dan Pengaruhnya terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*. 2019;6(1): 45-49
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), e1018. Diambil dari <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1018>
- Yhosie. (2018). *Prenatal Postnatl Yoga*. Penerbit Buku Kompas. Jakarta