



Efektifitas Kombinasi Prenatal Yoga dan Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Aulia^{1*}, Sri Yunita Suraida Salat¹, Apriani Tiasna¹

¹Prodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep Madura Jawa Timur

Abstrak. Latar Belakang: Kecemasan selama kehamilan, khususnya pada trimester III, merupakan masalah psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Kombinasi prenatal yoga dan mindfulness berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan, namun bukti mengenai efektivitas kombinasi keduanya masih terbatas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas kombinasi prenatal yoga dan mindfulness dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest control group. Sebanyak 30 ibu hamil trimester III dipilih melalui teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Kelompok intervensi mengikuti prenatal yoga dan mindfulness dua kali seminggu selama empat minggu, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pelayanan antenatal rutin. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). Efektivitas intervensi dianalisis menggunakan N-Gain Score dan uji Mann–Whitney. **Hasil:** Kelompok intervensi menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, dengan rerata N-Gain sebesar 56,10% dan 2,33%, serta terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). **Kesimpulan:** Kombinasi prenatal yoga dan mindfulness efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III dan berpotensi diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal sebagai intervensi komplementer untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Kata Kunci : kecemasan terkait kehamilan; mindfulness; prenatal yoga; kehamilan trimester III; kesehatan mental maternal.

Abstract: Background: Pregnancy-related anxiety is a common psychological problem during the third trimester and may adversely affect maternal and fetal health. Complementary interventions such as prenatal yoga and mindfulness have shown potential in reducing anxiety; however, evidence regarding their combined effectiveness remains limited. **Objective:** This study aimed to evaluate the effectiveness of a combined prenatal yoga and mindfulness intervention in reducing anxiety among third-trimester pregnant women. **Methods:** A quasi-experimental study with a pretest–posttest control group design was conducted among 30 third-trimester pregnant women recruited through purposive sampling. Participants were assigned to either an intervention group ($n = 15$), which received prenatal yoga combined with mindfulness twice weekly for four weeks, or a control group ($n = 15$), which received routine antenatal care. Anxiety was measured using the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2). Intervention effectiveness was assessed using the normalized gain (N-Gain) score and compared using the Mann–Whitney U test. **Results:** The intervention group demonstrated significantly greater reductions in anxiety than the control group, with a mean N-Gain score of 56.10% compared with 2.33% in the control group ($p < 0.001$). Most participants in the intervention group achieved a moderately effective reduction in anxiety. **Conclusion:** The combination of prenatal yoga and mindfulness is an

Received
19-06-26

Revised
29-06-26

Accepted
3-07-26

Published
07-07-26

effective complementary intervention for reducing pregnancy-related anxiety among third-trimester pregnant women and may be integrated into routine antenatal care to enhance maternal psychological well-being.

Keywords: *pregnancy-related anxiety; mindfulness; prenatal yoga; third-trimester pregnancy; maternal mental health.*

Corresponding Author: Aulia

Afiliasi: Prodi Kebidanan fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sumenep Madura Jawa timur

Email: aulia@wiraraja.ac.id

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang disertai dengan berbagai perubahan dan adaptasi pada aspek fisik, hormonal, serta psikologis. Berbagai perubahan tersebut dapat berdampak pada kesehatan emosional ibu hamil, terutama pada trimester III ketika waktu persalinan semakin dekat. Pada periode ini, kecemasan menjadi salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami, ditandai dengan munculnya kekhawatiran mengenai proses persalinan, kondisi dan keselamatan janin, kesiapan menjalankan peran sebagai ibu, serta kesehatan diri sendiri (Corrigan et al., 2022; Kwon et al., 2023). Berbagai penelitian terkini juga menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan merupakan masalah kesehatan mental yang cukup umum dan perlu mendapatkan perhatian sejak masa antenatal, karena dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan ibu maupun perkembangan janin apabila tidak ditangani secara tepat (Zhang et al., 2024).

Secara global, estimasi *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 melaporkan bahwa berkisar 10–20% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan dan depresi selama masa kehamilan, dengan prevalensi yang lebih dominan ditemukan di negara berkembang. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) serta sejumlah penelitian nasional, tingkat gangguan kecemasan pada ibu hamil trimester III berkisar 28–35% (Rakhmawati et al., 2021; Yuliani & Astuti, 2022). Tingginya tingkat kecemasan yang dialami selama kehamilan merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan meningkatnya risiko berbagai luaran kehamilan yang tidak menguntungkan. Dampak tersebut meliputi persalinan prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, terganggunya ikatan antara ibu dan bayi (*maternal–infant bonding*), serta gangguan perkembangan neuropsikologis anak pada tahap kehidupan berikutnya (WHO, 2022; Li et al., 2023). Dalam upaya mengatasi kecemasan pada ibu hamil, pendekatan non-farmakologis semakin banyak dikembangkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan komplementer. Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah prenatal yoga, yang dapat meningkatkan relaksasi, fleksibilitas tubuh, serta keseimbangan emosi melalui perpaduan gerakan, teknik pernapasan, dan meditasi.

Di sisi lain, *mindfulness* merupakan teknik yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman yang sedang dialami pada saat ini tanpa memberikan penilaian, yang juga terbukti berkontribusi dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan. *Mindfulness* menjadi bagian metode komplementer yang berperan membantu mengatasi perubahan kesehatan psikologis dimasa kehamilan, terutama stres, kecemasan, dan ketakutan menjelang persalinan. Pendekatan ini membantu ibu lebih sadar terhadap kondisi tubuh dan emosinya sehingga mampu merespons perubahan kehamilan dengan lebih tenang dan adaptif. Seiring meningkatnya pemahaman terhadap kondisi mental ibu diwaktu hamil, kedua pendekatan ini semakin banyak diterapkan. Penelitian oleh Corrigan et al. (2022) menunjukkan bahwa *mindfulness* selama kehamilan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan penurunan kecemasan. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Kwon et al. (2023) melaporkan bahwa prenatal yoga mampu meningkatkan relaksasi dan mengurangi stres pada ibu hamil.

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa prenatal yoga sebagai intervensi tunggal efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hasil serupa juga ditemukan pada intervensi *mindfulness* yang diterapkan secara terpisah. Namun, hingga saat ini masih sedikit penelitian yang mengintegrasikan efektivitas kombinasi prenatal yoga dan *mindfulness* (*integrated prenatal yoga–mindfulness*) dalam menurunkan kecemasan spesifik pada ibu hamil

trimester III menjelang persalinan. Oleh karena itu, peneliti mengkombinasikan prenatal yoga dan mindfulness terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Mengintegrasikan kedua intervensi tersebut sebagai suatu pendekatan holistik dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. Dimana, secara teoritis, kombinasi prenatal yoga dan mindfulness berpotensi memberikan efek sinergis yang lebih optimal dibandingkan dilakukan secara terpisah, karena dapat menyatukan komponen fisik dan kesehatan mental di waktu yang sama.

Atas dasar latar belakang tersebut, studi ini dirancang untuk menganalisis efektivitas kombinasi prenatal yoga dan mindfulness terhadap kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian

Desain Penelitian.

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest control group design untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi prenatal yoga dan mindfulness dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Lili selama periode Maret hingga April 2026.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan antenatal di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Lili selama periode Maret hingga April 2026. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar peserta yang direkrut sesuai dengan tujuan penelitian dan mampu mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Kriteria inklusi meliputi:

1. Ibu hamil dengan usia kehamilan 28–40 minggu
2. Kehamilan fisiologis tanpa komplikasi obstetric
3. Mampu berkomunikasi dengan baik
4. Bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi selama empat minggu
5. Memberikan persetujuan tertulis (*written informed consent*) untuk berpartisipasi dalam penelitian.

kriteria eksklusi meliputi:

1. Ibu hamil dengan komplikasi obstetri atau penyakit penyerta yang merupakan kontraindikasi mengikuti prenatal yoga, seperti hipertensi dalam kehamilan, perdarahan, atau plasenta previa
2. Mengalami kondisi fisik atau psikologis yang menghambat pelaksanaan intervensi
3. Tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian hingga pengukuran akhir.

Sebanyak 30 ibu hamil yang memenuhi kriteria penelitian direkrut sebagai responden dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi ($n = 15$) dan kelompok kontrol ($n = 15$). Pembagian kelompok dilakukan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah ditetapkan untuk menjaga keterlaksanaan intervensi dan meminimalkan kemungkinan terjadinya kontaminasi antara kelompok. Sebelum pelaksanaan intervensi, karakteristik dasar responden pada kedua kelompok dibandingkan untuk memastikan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang relatif sebanding. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan jumlah ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi selama periode penelitian. Meskipun tidak dilakukan perhitungan besar sampel menggunakan analisis daya (*power analysis*), jumlah responden yang digunakan sebanding dengan penelitian quasi-eksperimental sebelumnya yang mengevaluasi efektivitas intervensi prenatal yoga maupun mindfulness pada ibu hamil

Intervensi

Kelompok intervensi memperoleh program kombinasi prenatal yoga dan mindfulness yang dilaksanakan dua kali setiap minggu selama empat minggu, sehingga setiap peserta mengikuti total delapan sesi intervensi. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 60 menit, yang terdiri atas latihan pemanasan (*warming-up*), gerakan prenatal yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis kehamilan trimester III, latihan pernapasan (*breathing exercise*), praktik mindfulness melalui meditasi terpandu (*guided mindfulness meditation*), serta pendinginan (*cooling-down*) dan relaksasi. Prenatal yoga berfokus pada latihan peregangan, penguatan otot, keseimbangan

tubuh, dan teknik pernapasan yang bertujuan meningkatkan kenyamanan fisik selama kehamilan serta mempersiapkan ibu menghadapi persalinan. Sementara itu, latihan mindfulness menekankan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) melalui pengamatan napas, sensasi tubuh, dan respons emosional tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental awareness*), sehingga membantu meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi kecemasan. Seluruh intervensi diberikan menggunakan prosedur yang sama kepada seluruh peserta kelompok intervensi sesuai protokol penelitian. Kelompok kontrol hanya memperoleh pelayanan antenatal rutin (*antenatal care*) sesuai standar pelayanan kebidanan tanpa tambahan intervensi prenatal yoga maupun mindfulness.

Instrumen Penelitian

Tingkat kecemasan ibu hamil diukur menggunakan *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2)*, yaitu instrumen yang dirancang untuk mengukur kecemasan spesifik selama kehamilan. Instrumen ini terdiri atas 10 butir pertanyaan yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu ketakutan menghadapi persalinan (*fear of childbirth*), kekhawatiran terhadap kondisi atau kemungkinan kelainan pada janin (*fear of bearing a physically disabled child*), dan kekhawatiran terhadap perubahan penampilan fisik selama kehamilan (*concerns about appearance*). Setiap item dinilai menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai), dengan skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang semakin tinggi. Instrumen PRAQ-R2 telah banyak digunakan dalam penelitian mengenai kesehatan mental ibu hamil dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik dalam mengukur kecemasan spesifik selama kehamilan. (Tambahkan referensi validasi instrumen yang Anda gunakan, termasuk nilai Cronbach's alpha apabila tersedia.)

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan etik dan persetujuan tertulis (*written informed consent*) dari seluruh responden. Pada tahap awal, seluruh peserta menjalani pengukuran tingkat kecemasan (*pretest*) menggunakan kuesioner PRAQ-R2 sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, responden pada kelompok intervensi mengikuti program kombinasi prenatal yoga dan mindfulness sebanyak dua kali setiap minggu selama empat minggu, sehingga setiap peserta mengikuti total delapan sesi intervensi. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan dilaksanakan sesuai protokol penelitian yang telah distandarkan. Sementara itu, kelompok kontrol hanya memperoleh pelayanan antenatal rutin sesuai standar pelayanan kebidanan tanpa tambahan intervensi. Setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, kedua kelompok kembali menjalani pengukuran tingkat kecemasan (*posttest*) menggunakan instrumen PRAQ-R2 yang sama. Seluruh proses pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan prosedur yang seragam untuk meminimalkan variasi pengukuran.

Pengendalian Bias

Untuk meminimalkan potensi bias pengukuran, seluruh responden dinilai menggunakan instrumen yang sama pada kondisi yang seragam sebelum dan sesudah intervensi. Prosedur pelaksanaan prenatal yoga dan mindfulness distandarkan menggunakan protokol penelitian yang sama untuk seluruh peserta kelompok intervensi. Pengumpulan data dilakukan sesuai prosedur operasional baku guna menjaga konsistensi pelaksanaan penelitian

Pertimbangan Etik

Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja dengan Nomor 027/KEPK-FIK/UN9JA/2026 tanggal 13 Maret 2026. Seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur, serta potensi risiko penelitian sebelum menandatangani lembar persetujuan tertulis (*written informed consent*). Partisipasi bersifat sukarela dan setiap responden berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi pelayanan kesehatan yang diterima. Seluruh informasi pribadi dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis Data

Data yang terkumpul diperiksa melalui proses editing, coding, entry data, dan cleaning sebelum dilakukan analisis statistik menggunakan IBM SPSS. Karakteristik responden dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, rerata (*mean*), simpangan

baku (*standard deviation*), median, serta nilai minimum dan maksimum sesuai dengan karakteristik data. Efektivitas intervensi dihitung menggunakan Normalized Gain (N-Gain) Score, yang menggambarkan besarnya peningkatan hasil setelah intervensi dibandingkan dengan kondisi awal. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk test untuk mengetahui distribusi data. Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa salah satu kelompok tidak berdistribusi normal, maka perbedaan efektivitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis menggunakan Mann–Whitney U test. Seluruh pengujian statistik dilakukan menggunakan two-tailed test dengan tingkat kemaknaan statistik $p < 0,05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester 3

Kelompok	Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Intervensi	Umur	< 20 tahun	0	0
		20 tahun s/d 35 tahun	15	100
	Pendidikan	Menengah	8	53,3
		Tinggi	7	46,7
	Pekerjaan	Kerja	5	33,3
		Tidak kerja	10	66,7
Kontrol	Umur	< 20 tahun	0	0
		20 tahun s/d 35 tahun	15	100
	Pendidikan	Menengah	12	80
		Tinggi	3	20
	Pekerjaan	Kerja	6	40
		Tidak kerja	9	60

Seluruh responden pada kedua kelompok berada dalam rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun). Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah, yaitu **53,3%** pada kelompok intervensi dan **80,0%** pada kelompok kontrol. Berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden pada kedua kelompok tidak bekerja, masing-masing sebanyak **66,7%** pada kelompok intervensi dan **60,0%** pada kelompok kontrol.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nilai Gain Score Efektifitas Kombinasi Prenatal Yoga dan Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	N-Gain Score	Frekuensi	Persen
Eksperimen	<40%	2	13,3
	40 – 50%	3	20,0
	56 – 75%	10	66,3
	>75%	0	0
	Total	15	100
Kontrol	<40%	15	100
	40 – 50%	0	0
	56 – 75%	0	0
	>75%	0	0
	Total	15	100

Sebagian besar responden pada kelompok intervensi berada pada kategori **cukup efektif (56–75%)**, yaitu sebanyak **10 responden (66,7%)**. Sebaliknya, seluruh responden pada kelompok kontrol berada pada kategori **tidak efektif (<40%)**.

Tabel 3 Statistik deskriptif N-Gain score Efektifitas Kombinasi Prenatal Yoga dan Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	Mean (%)	Minimum	Maximum	Kategori
----------	----------	---------	---------	----------

Eksperimen	56,10	34,48	69,23	Cukup efektif
Kontrol	2,33	-13,64	10,00	Tidak efektif

Kelompok intervensi memiliki rerata nilai **N-Gain sebesar 56,10%**, sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata **2,33%**. Rentang nilai N-Gain pada kelompok intervensi berada antara **34,48% hingga 69,23%**, sedangkan pada kelompok kontrol berkisar antara **-13,64% hingga 10,00%**

Tabel 4 uji Normalitas Efektifitas Kombinasi Prenatal Yoga dan Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	Statistil	df	P Value Shapiro-Wilk
N Gain Persen Eksperimen	0,889	15	0,065
Kontrol	0,850	15	0,017

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk. Hasil pengujian menunjukkan bahwa salah satu grup tidak memenuhi asumsi distribusi normal ($p = 0,017$), sehingga analisis perbedaan antara grup intervensi dan grup kontrol dilanjutkan dengan uji nonparametrik Mann–Whitney.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Analisis Efektifitas Kombinasi Prenatal Yoga dan Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5. Hasil Uji Mann–Whitney terhadap Nilai N-Gain

Variabel	Kelompok	n	Mean Rank	p-value
N-Gain Score	Intervensi	15	23,00	<0,001
	Kontrol	15	8,00	

Hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik pada nilai N-Gain antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p < 0,001$). Kelompok intervensi memiliki mean rank yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (23,00 vs 8,00).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan mindfulness secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan pelayanan antenatal rutin. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang mengkombinasikan latihan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, serta praktik mindfulness mampu membantu ibu hamil meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan psikologis yang terjadi menjelang persalinan. Penurunan kecemasan yang lebih besar pada grup intervensi mengindikasikan bahwa pendekatan kebidanan komplementer tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap pelayanan antenatal, tetapi juga dapat dijadikan strategi yang efektif untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Temuan tersebut konsisten dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Kwon et al. (2023), yang melaporkan bahwa praktik yoga selama kehamilan berkontribusi dalam mengurangi kecemasan, stres, dan gejala depresi, sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Hasil temuan ini dapat dijelaskan berdasarkan teori *mind–body intervention*, yaitu suatu pendekatan yang menekankan hubungan timbal balik antara kondisi fisik dan psikologis dalam mendukung kesehatan maternal. Prenatal yoga memadukan berbagai komponen, seperti peregangan, penguatan otot, teknik pernapasan, dan relaksasi, yang berperan dalam membantu ibu hamil mencapai keseimbangan fisiologis maupun emosional. Apabila dipadukan dengan latihan *mindfulness*, ibu hamil tidak hanya memperoleh manfaat terhadap kondisi fisiknya, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang dialami tanpa memberikan penilaian atau respons negatif terhadap pikiran yang muncul. Kemampuan tersebut membantu ibu mengelola kekhawatiran yang berkaitan dengan proses persalinan, kondisi janin, maupun perubahan peran sebagai seorang ibu. Sejalan dengan hal tersebut, Corrigan et al. (2022) menjelaskan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* selama kehamilan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan memperkuat ketahanan

psikologis, sehingga tingkat kecemasan dapat menurun secara signifikan.

Ditinjau dari aspek fisiologis, efektivitas kombinasi prenatal yoga dan *mindfulness* dapat dijelaskan melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Latihan pernapasan yang dilakukan secara perlahan, teratur, dan terkontrol berkontribusi dalam menekan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons terhadap stres. Kondisi tersebut diikuti oleh penurunan sekresi hormon kortisol dan katekolamin, sehingga respons stres menjadi lebih terkendali. Secara bersamaan, latihan yoga dan *mindfulness* berpotensi meningkatkan pelepasan endorfin dan oksitosin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, mengurangi ketegangan, serta memperbaiki suasana hati dan kesejahteraan psikologis ibu hamil (Kwon et al., 2023; Corrigan et al., 2022). Respons fisiologis tersebut membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan lebih tenang, rileks, serta memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik (Nakamura et al., 2021).

Efektivitas kombinasi prenatal yoga dan *mindfulness* tidak hanya dipengaruhi oleh mekanisme biologis, tetapi juga diduga berkaitan dengan proses adaptasi psikologis yang berkembang selama pelaksanaan intervensi. Program yang dilaksanakan secara terstruktur selama empat minggu memberikan kesempatan bagi responden untuk mempraktikkan teknik relaksasi dan *mindfulness* secara konsisten. Praktik yang dilakukan berulang kali dapat mendukung terbentuknya strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stres selama kehamilan serta memperkuat kemampuan regulasi emosi (Corrigan et al., 2022; Dhillon et al., 2023). Melalui latihan tersebut, ibu hamil menjadi lebih mampu mengenali dan menerima perubahan emosional yang dialami, mengelola respons terhadap rasa takut, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Oleh karena itu, manfaat intervensi tidak hanya ditunjukkan oleh berkurangnya tingkat kecemasan, tetapi juga oleh meningkatnya kemampuan regulasi emosi dan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) yang berpotensi mendukung kesehatan mental ibu sejak masa kehamilan hingga periode postpartum (Kwon et al., 2023; Shi et al., 2024).

Temuan penelitian ini juga tidak terlepas dari karakteristik responden yang berpartisipasi. Seluruh responden berada pada kelompok usia reproduksi sehat (20–35 tahun), sehingga secara umum memiliki kondisi fisik yang mendukung untuk mengikuti latihan prenatal yoga. Di samping itu, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi, yang memungkinkan mereka lebih mudah memahami petunjuk pelaksanaan serta mempraktikkan latihan secara mandiri. Karakteristik tersebut diduga berkontribusi terhadap tingkat kepatuhan selama mengikuti program dan mendukung keberhasilan intervensi. Meskipun demikian, penelitian ini belum mengendalikan beberapa faktor lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kecemasan, seperti dukungan suami, riwayat persalinan sebelumnya, kondisi sosial ekonomi, aktivitas fisik di luar program penelitian, serta tingkat kecemasan sebelum kehamilan. Faktor-faktor tersebut dapat berperan sebagai variabel perancu yang memengaruhi besarnya perubahan tingkat kecemasan yang diamati.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, studi ini menawarkan kontribusi yang berbeda. Sebagian besar penelitian sebelumnya menilai efektivitas prenatal yoga atau *mindfulness* sebagai intervensi yang berdiri sendiri, sedangkan penelitian ini menggabungkan kedua pendekatan tersebut dalam satu program kebidanan komplementer. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa integrasi prenatal yoga dan *mindfulness* berpotensi memberikan manfaat yang lebih menyeluruh karena mampu mengoptimalkan aspek fisik sekaligus psikologis ibu hamil. Selain itu, penggunaan instrumen *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire Revised-2* (PRAQ-R2) menjadi keunggulan penelitian ini karena instrumen tersebut dirancang untuk mengukur kecemasan yang secara spesifik berkaitan dengan kehamilan, sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat dibandingkan instrumen pengukuran kecemasan umum yang banyak digunakan pada penelitian sebelumnya.

Walaupun penelitian ini menghasilkan temuan yang mendukung efektivitas intervensi, beberapa keterbatasan tetap perlu diperhatikan. Jumlah responden yang relatif sedikit serta penggunaan teknik *purposive sampling* membatasi kemampuan hasil penelitian untuk digeneralisasikan pada populasi ibu hamil yang lebih luas. Di samping itu, seluruh proses penelitian dilaksanakan di satu Praktik Mandiri Bidan, sehingga karakteristik responden

cenderung homogen. Penelitian ini juga belum melibatkan pengukuran indikator fisiologis, seperti kadar kortisol, frekuensi denyut jantung, maupun kualitas tidur, yang dapat memberikan bukti tambahan mengenai mekanisme biologis penurunan kecemasan. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan berbagai keterbatasan tersebut.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki implikasi yang penting, baik dari sisi akademik maupun praktik kebidanan. Dari perspektif akademik, temuan penelitian memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas pendekatan kebidanan komplementer berbasis *mind-body intervention* dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil. Dari sisi praktik, hasil penelitian dapat dijadikan referensi bagi bidan untuk mengintegrasikan program prenatal yoga dan *mindfulness* ke dalam pelayanan antenatal rutin, khususnya melalui kegiatan kelas ibu hamil. Penerapan program ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan psikologis ibu menjelang persalinan, menurunkan risiko komplikasi yang berkaitan dengan stres dan kecemasan, serta mendukung penyelenggaraan pelayanan antenatal yang lebih komprehensif, holistik, dan berlandaskan praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Kesimpulan

Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan *mindfulness* lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan pelayanan antenatal rutin. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan kebidanan komplementer yang memadukan latihan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan praktik *mindfulness* mampu membantu ibu hamil mengendalikan kecemasan, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan dengan kondisi psikologis yang lebih tenang dan penuh keyakinan. Hasil penelitian ini juga memperkuat konsep kebidanan holistik yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis dalam mendukung kesehatan maternal. Dari sisi praktik, kombinasi prenatal yoga dan *mindfulness* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang diintegrasikan ke dalam pelayanan antenatal maupun kelas ibu hamil guna mendukung kesehatan mental ibu serta meningkatkan mutu pelayanan kebidanan yang berlandaskan praktik berbasis bukti (*evidence-based midwifery practice*).

Daftar Pustaka

- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Midwifery*, 108, 103287. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103287>
- Dai, L., Xu, C., & Wang, Y. (2020). Effect of breathing and relaxation techniques on maternal anxiety and pain during labor. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 321–329. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-02991-2>
- Dhillon, A., Sparkes, E., & Duarte, R. V. (2023). Mindfulness-based interventions during pregnancy and the postpartum period: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 323, 708–720. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.11.104>
- Goodman, P., Mackey, M. C., & Tavakoli, A. S. (2020). The effects of slow deep breathing on pain and endorphin levels during labor. *Journal of Maternal Health*, 14(3), 178–185.
- Kakoma, J. B., Yonga, J., & Mvumbi, L. (2022). Maternal breathing control and emotional regulation during labor: A psychoneuroendocrine perspective. *African Journal of Reproductive Health*, 26(4), 97–106.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kemenkes RI.
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2023). Yoga for prenatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05367-5>
- Nakamura, Y., Takeishi, Y., Ito, T., Ito, M., Atogami, F., & Yoshizawa, T. (2021). Effects of mindfulness-based interventions on psychological and physiological outcomes among pregnant women: A systematic review. *Healthcare*, 9(10), 1340. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101340>
- Rakhmawati, W., Nurlaela, E., & Kurniawati, D. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat

- kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 85–92.
- Russell, J. A., Leng, G., & Douglas, A. J. (2015). The neuroendocrinology of parturition: Oxytocin and endorphins in human labor. *Progress in Brain Research*, 199, 145–159. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-63269-8.00009-4>
- Sari, N., & Putri, M. (2023). Pengaruh kelas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Midwifery Update*, 5(1), 22–30.
- Shi, Z., Li, Y., Zhang, X., & Wang, H. (2024). Effects of mindfulness-based interventions on emotional regulation and psychological well-being during pregnancy: A systematic review. *Women and Birth*, 37(3), 245–254. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2023.11.006>
- World Health Organization. (2023). Mental health and pregnancy. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Yuliani, S., & Astuti, D. (2022). Efektivitas mindfulness dalam menurunkan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45–53.
- Zhang, Y., Cui, Y., Zhou, Y., & Li, H. (2024). Mind–body interventions for reducing anxiety during pregnancy: An updated systematic review and meta-analysis. *Women and Birth*, 37(2), 101–110. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2023.09.004>