

---

**EKTIVITAS PRENATAL YOGA: SISTEMATIK LITERATUL RIVIEW**

**Renita Rizkya Danti**  
Dosen Kebidanan STIKES Banyuwangi,  
Email Korespondensi: renitadanti@gmail.com

**ABSTRAK**

Wanita akan bangga jika menikmati proses kehamilannya dalam kondisi sehat baik fisik maupun psikis. Namun, beberapa kehamilan dapat memicu masalah psikologis pada ibu hamil. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk menjaga kondisi mental yang sehat selama kehamilan adalah yoga prenatal. Meskipun demikian, karena pengetahuan orang tua dan dukungan keluarga yang kurang, hanya sedikit orang yang mengetahui tentang prenatal yoga. Dengan demikian, masalah menjaga kesehatan mental ibu hamil masih kurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi kesehatan mental ibu hamil yang telah mengikuti prenatal yoga dan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap kondisi kesehatan mental ibu hamil.

Menggunakan 7 langkah untuk membuat Tinjauan Literatur Sistematis, 942 artikel dari satu database (PubMed) dipilih untuk penilaian kritis. Artikel dipilih berdasarkan metode kuantitatif dengan desain yang bervariasi. 12 artikel yang sesuai dengan berbagai kriteria dan dinilai baik dibagi dan dipetakan menjadi beberapa poin yaitu respon janin, depresi dan stres, kecemasan, komplikasi, kekebalan, dan efikasi diri. Diskusi dilakukan berdasarkan temuan penelitian dari artikel yang dipilih.

Penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal aman dan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan bayinya. Manfaat yoga prenatal adalah meningkatkan respon saraf dari kelenjar pituitari untuk menurunkan kadar kortisol, memperbaiki mood, merangsang berpikir positif, mengurangi kecemasan, stres, dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil mulai dari persalinan hingga persalinan. masa nifas.

***Kata kunci:*** yoga, prenatal, terapi komplementer, kebidanan.

**PENGANTAR**

Kehamilan merupakan anugerah yang sangat berharga bagi sebuah keluarga [1], dan kehadiran seorang anak sangat dinantikan [2]. Seorang wanita akan bangga jika dapat menikmati proses

kehamilannya dengan bahagia [3], dan dalam keadaan sehat jasmani maupun rohani [4]. Namun, wanita juga rentan terhadap komplikasi atau risiko tinggi selama kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan bahkan

menyebabkan mereka mengalami depresi sehingga menurunkan kesejahteraan mental dan fisik mereka [5].

Seiring berjalannya waktu, pelayanan antenatal [6] pada ibu hamil terus berkembang dan fokus secara komprehensif dan holistik, baik di pedesaan maupun di perkotaan [2]. Hal ini merupakan realisasi dari program “Sustainable Development Goal (SDG)” yang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Ibu hamil sering mengalami nyeri pinggang [8], hipertensi [9], edema, anemia [10], dan ketidaknyamanan lainnya yang memicu terganggunya kondisi psikologis dan membuat mereka rentan terhadap depresi [11]. Beberapa penelitian melaporkan itu 50% ibu hamil di Indonesia mengalami depresi [12], dan gangguan kesehatan mental [13]. 2% di dunia [14] pernah mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi [15]. Walaupun terlihat kecil, namun sebenarnya merupakan jumlah yang besar dan hal ini menjadi masalah besar terutama bagi bidan dalam upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui cara mengatasi gangguan jiwa. Sementara itu, petugas kesehatan khususnya bidan [18] seringkali

pasif dalam mengelola kesehatan jiwa [19].

Saat ini, ada terapi komplementer yang dikembangkan dan dipelajari untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil seperti yoga prenatal [20]. Namun karena kurangnya pengetahuan dan sedikitnya dukungan dari keluarga [21], tidak banyak wanita yang mengetahui tentang prenatal yoga [22]. Dengan demikian, kesenjangan peningkatan kesehatan mental pada ibu hamil masih lebar [23]. Pikiran yang sehat berhubungan dengan kesehatan fisik yang baik. Karena itu, kehamilan yang sehat juga dimulai dari kesehatan mental yang kuat. Berdasarkan masalah ini, kami tertarik untuk mengeksplorasi yoga prenatal dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental pada ibu hamil perempuan.

Kehamilan merupakan anugerah yang sangat berharga bagi sebuah keluarga [1], dan kehadiran seorang anak sangat dinantikan [2]. Seorang wanita akan bangga jika dapat menikmati proses kehamilannya dengan bahagia [3], dan dalam keadaan sehat jasmani maupun rohani [4]. Namun, wanita juga rentan terhadap komplikasi atau risiko tinggi selama kehamilan. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan bahkan menyebabkan mereka mengalami depresi

sehingga menurunkan kesejahteraan mental dan fisik mereka [5].

Seiring berjalannya waktu, pelayanan antenatal [6] pada ibu hamil terus berkembang dan fokus secara komprehensif dan holistik, baik di pedesaan maupun di perkotaan [2]. Hal ini merupakan realisasi dari program “Sustainable Development Goal (SDG)” yang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Ibu hamil sering mengalami nyeri pinggang [8], hipertensi [9], edema, anemia [10], dan ketidaknyamanan lainnya yang memicu terganggunya kondisi psikologis dan membuat mereka rentan terhadap depresi [11]. Beberapa penelitian melaporkan bahwa 50% ibu hamil di Indonesia mengalami depresi [12], dan gangguan kesehatan mental [13]. 2% ibu hamil di dunia [14] pernah mengalami gangguan jiwa yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi [15]. Walaupun terlihat kecil, namun sebenarnya merupakan jumlah yang besar dan hal ini menjadi masalah besar terutama bagi bidan dalam upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian. Kematian pada ibu hamil [16]. Pada kenyataannya masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui cara mengatasi gangguan jiwa. Sementara itu, penyedia layanan kesehatan, terutama bidan sering bersikap pasif dalam

mengelola mental kesehatan [19]. Saat ini, ada yang saling melengkapi terapi dikembangkan dan dipelajari ke memperbaiki mental dan fisik kesehatan dari wanita hamil seperti yoga prenatal [20]. Namun, karena kurangnya pengetahuan dan sedikit dukungan dari keluarga [21], tidak banyak wanita yang tahu tentang yoga prenatal [22]. Dengan demikian, itu celah untuk meningkatkan mental kesehatan di hamil perempuan adalah tetap lebar [23]. Sehat pikiran adalah terkait dengan bagus kesehatan fisik. Oleh karena itu, kehamilan yang sehat juga dimulai dari kuat mental kesehatan. Berdasarkan pada ini isu, kami adalah tertarik untuk mendalami yoga prenatal dan efeknya ke arah kesehatan jiwa pada ibu hamil.

## METODE

Artikel dipilih dengan menggunakan kata kunci “Systematic Literature Review, Prenatal Yoga for Mental Health”. Tahapan tinjauan pustaka sistematis adalah:

- 1) Identifikasi masalah,
- 2) Pembuatan kerangka kerja
- 3) Literatur mencari,
- 4) Pemilihan artikel
- 5) Penilaian kritis,
- 6) Data ekstraksi
- 7) Pengumpulan data dan pembuatan peta untuk menjawab pertanyaan.

### Identifikasi Masalah

Yoga dikenal sebagai budaya agama Hindu yang kental, namun seiring berjalannya waktu, latihan ini dianggap sebagai jenis olahraga yang memiliki banyak manfaat. Majelis Ulama Indonesia (MUI) [26] pada salah satu dari tiga fatwa tersebut menganggap yoga sebagai "makruh" artinya yoga adalah Binaraga yang dikenal sebagai Yoga berkembang pesat [24]. Dulu adalah jenis olahraga murni tanpa unsur spiritual Hindu [27], meditasi [13], dan mantra. Ada berbagai jenis yoga, masing-masing memiliki manfaat yang berbeda termasuk yoga untuk ibu hamil atau yang dikenal dengan Prenatal Yoga [20].

Yoga Prenatal [28] telah disesuaikan untuk keamanan dan kenyamanan ibu hamil. Pelatih atau praktisi yang mengajarkan gerak tubuh ini disebut Yogi [29]. Ada banyak manfaat yoga prenatal seperti meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Kesehatan mental yang kuat sangat penting untuk semua orang termasuk wanita hamil [30]. Ibu hamil khususnya nullipara atau primigravida harus diberikan dukungan keluarga yang baik [31], banyak pengetahuan tentang proses kehamilan [32], persalinan, dan nifas, sehingga baik pikiran dan jiwa ibu siap menghadapi setiap masalah atau komplikasi yang dapat terjadi setiap saat [33]. Depresi atau

stres yang dialami ibu hamil dapat mengganggu pikiran dan kondisi kesehatannya. Oleh karena itu, untuk mencegah depresi dan masalah kesehatan mental lainnya, ibu hamil dapat berlatih atau menerapkan beberapa latihan atau terapi seperti yoga prenatal [35]. Terapi komplementer baru ini diharapkan dapat berkontribusi dalam penurunan angka kesakitan dan kematian ibu hamil [36].

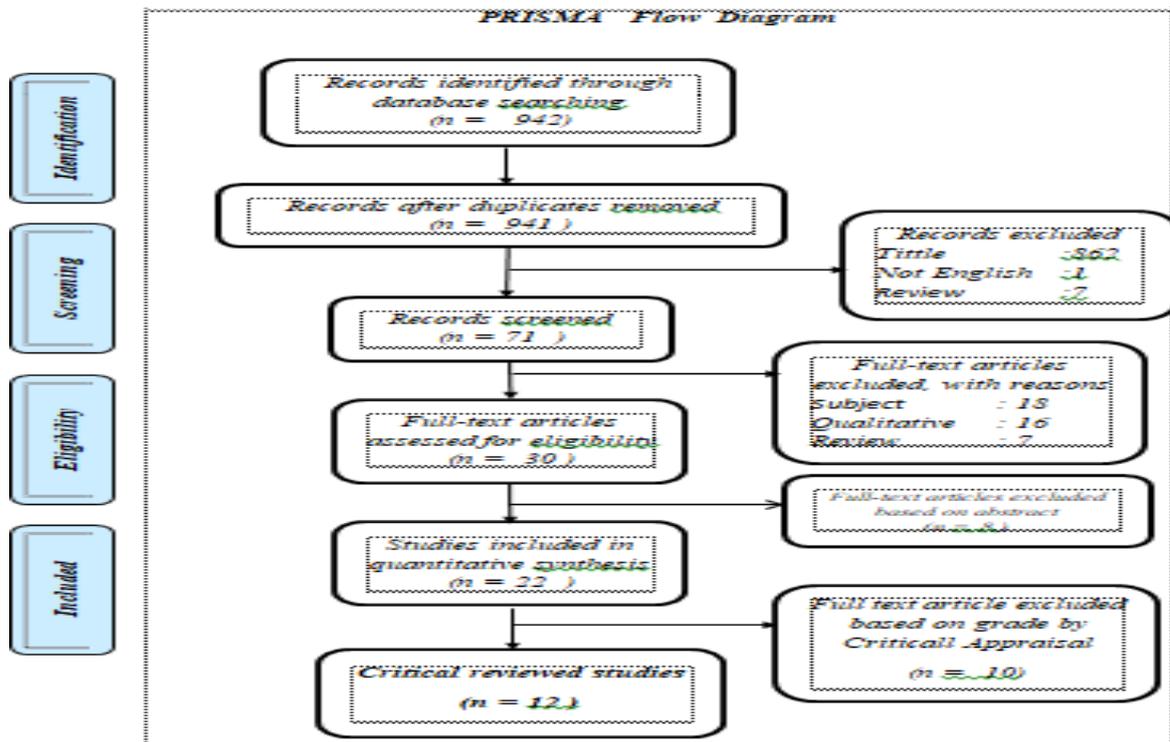
### Penelusuran Pustaka

Langkah-langkah Tinjauan Pustaka sistematis adalah sebagai berikut:

1. Menjadikan framework sebagai dasar penentuan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga pencarian data hanya terfokus pada konteks.
2. Mengembangkan kata kunci yang relevan dengan kerangka kerja.
3. Memasukkan kata kunci tersebut ke mesin pencari di database PUBMED. Database PUBMED juga memiliki beberapa filter untuk mendapatkan hasil yang paling akurat seperti Full-Text filtering, Data Publish 10 years ago, Human, dan English.
4. Merekam temuan database di mana 942 artikel dikumpulkan.
5. Menyimpan halaman database ke mesin penyimpanan bibliografi Zotero. Di Zotero, data dimasukkan ke dalam folder.
6. Data yang disimpan disaring sesuai

dengan kerangka kerja. Artikel yang tidak sesuai telah dihapus dari "relevan" map.

7. Mencatat temuan jumlah artikel. Proses penyaringan disajikan dalam Diagram Alir Prisma di bawah.



Gambar 1. Diagram alir PRISM

TABEL 1. KERANGKA

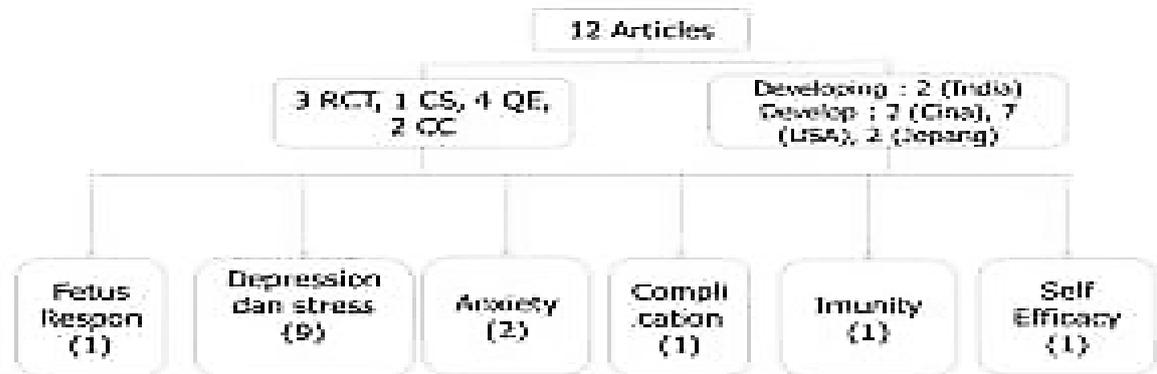
Elemen	Penyertaan	Pengecualian	Alasan
Populasi	Hamil Yoga kehamilan Yoga prenatal	Wanita hamil yang memiliki	
Paparan/Acara	Perhatian kesehatan mental Depresi stres		Primigravida Nulipara Multigravida
hasil	Efektivitas mental _ depresi		
Desain Studi	Kasus-kontrol; Lintas Bagian; RCT Eksperimen Kelompok		Metode kuantitatif

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan berbagai jenis desain penelitian seperti quasi-experiment, case-control,

randomized control trial (RCT), dan cross-sectional. Artikel-artikel tersebut selanjutnya dinilai menggunakan daftar periksa atau alat dari Joanna Briggs.

Setelah artikel terpilih lolos proses penilaian kritis, 12 artikel berkualitas baik terindeks Scopus dengan standar Q1 dan

Q2. Artikel yang dipilih dan disaring disajikan oleh prisma dan ekstraksi data pada Tabel II.



Gambar 2. Pemetaan

**Ekstraksi Data:** Setelah mendapatkan artikel yang sesuai dengan topik, dilakukan ekstraksi data. Ke-12 artikel yang diperoleh diekstraksi untuk memasukkan kriteria utama seperti lokasi penelitian, populasi penelitian, tujuan penelitian, metodologi, dan temuan atau rekomendasi.

**Pemetaan:** Berdasarkan 12 artikel yang telah dipilih dan dianggap berkualitas baik, data digali menjadi beberapa poin seperti tujuan penelitian, desain penelitian, jumlah sampel, dan hasil atau temuan penelitian.

**TABEL II. ARTIKEL TERPILIH DAN FILTER**

NO	JUDUL/PENULIS/TAHUN/TINGKAT/NEGARA/JURNAL	TUJUAN	DESAIN	UKURAN SAMPEL	HASIL
1.	Respons Perilaku Janin Akut terhadap Yoga Prenatal Percobaan Terkendali Acak, Terbutakan, Acak (TRY	Penelitian ini bertujuan untuk mendeteksi perubahan respon ibu dan janin	RCT	Sebuah percobaan tunggal, buta, dan terkontrol secara acak yang melibatkan wanita hamil yang tidak memiliki komplikasi antara 28 dan 36	Tidakada perubahan signifikan dalam aliran darah janin akut setelah berlatih yoga prenatal untuk pertama kalinya dalam kehamilan.

	Yoga)/Babbar, S. Hill, J. Williams, K. Pinon, M. Chauhan, S. Maulik, D/2016/Q1/Kansas, USA/American Journal of Obstetrics and Ginekologi	setelah latihan yoga prenatal mengguna kan tes standar umum untuk menilai kesejahteraan ibu dan janin		minggu kehamilan dengan janin tunggal yang normal, tidak merokok, atau memiliki pengalaman yoga sebelumnya. Besar sampel adalah dua kelompok yang berjumlah 46 orang.	
2.	Uji Coba Yoga Terkontrol Secara Acak Untuk Wanita Hamil Dengan Gejala Depresi Dan Kecemasan/Davis, K. Goodman, S, H. Leiferman, J. Taylor, M. Dimidjian, S/2015/Q1/Colorado, USA/ Terapi Pelengkap dalam Klinis Praktik	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kelayakan prenatal yoga sebagai intervensi pada ibu hamil dengan gejala depresi dan kecemasan	RCT	Sebanyak 46 wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan ditugaskan untuk intervensi yoga prenatal 8 minggu dan hanya pengobatan seperti biasa (TAU).	Yoga prenatal saya temukan sebagai intervensi yang tepat, mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Namun, yoga prenatal hanya signifikan dalam melampaui TAU dalam mengurangi efek negatif.
3.	Pengaruh Yoga Terpadu Terhadap Kecemasan, Depresi & Kesejahteraan Pada Kehamilan Normal / Satyapriya, M. Nagaratna,R. Padmalatha, V.Nagedra,	Penelitian ini bertujuan mengidenti fikasi pengaruh yoga terintegrasi terhadap pengalama	RCT	Penelitian ini melibatkan 6 ibu hamil normal usia kehamilan 20 minggu. Kelompok yoga (n=51) berlatih yoga dan kelompok kontrol (n=45) melakukan perawatan antenatal standar (ANC) satu jam setiap hari selama 20 sampai	Yoga dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan pengalaman tidak nyaman selama kehamilan. dan

	H.R./2013/Q1/Bengaluru, India/ Terapi Pelengkap dalam Klinik Praktik	n kehamilan, kecemasan dan depresi pada kehamilan normal. RCT		36 minggu kehamilan.	
4.	Potensi Yoga Prenatal Sebagai Intervensi Untuk Mengobati Depresi Selama Kehamilan/Pertemuan, C, L. Uebelacker, L, A. Magee, S, R. Sutton, K, A. Miller, SAYA,	Penelitian ini menguji akseptabilitas dan kelayakan intervensi yoga prenatal, sebagai strategi untuk mengobati depresi selama kehamilan.	Cross-Sectional	Penelitian ini melibatkan 34 ibu hamil dengan usia kehamilan 12 sampai 26 minggu, hamil tunggal, berusia lebih dari 18 tahun, lancar berbahasa Inggris, dan tidak mengalami depresi dan/atau	Studi ini menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah pendekatan yang layak untuk mengobati depresi antenatal, dan dapat diterima sebagai hal baru terapi.
5.	Pengaruh Yoga Berbasis Perhatian Selama Kehamilan Pada Psikologis Dan Fisik Ibu_ Kesusahan/Beddoe, A, E. paul Yang, C, po. Kennedy,H,P.Weiss, S,J.Lee,K,A./2009/Q2/SF, USA/JOGNN- Jurnal dari kebidanan, Ginekologi, dan Keperawatan Neonatal	Penelitian ini mengkaji akseptabilitas dan kelayakan intervensi prenatal yoga selama kehamilan dan pengumpulan dini database tentang itu kegunaan dari ini intervensi	Eksperimen Kuasi	Penelitian ini melibatkan 16 wanita hamil nuli para sehat, kehamilan tunggal, dengan usia kehamilan 12 dan 32 minggu.	Wanita yang berlatih yoga pada trimester kedua melaporkan penurunan nyeri fisik yang signifikan dibandingkan dengan wanita pada trimester ketiga yang nyerinya meningkat

---

		untuk mengurangi komplikasi kerusakan kehamilan			
6.	Pengaruh Yoga Prenatal Pada Stres Wanita Dan Fungsi Kekebalan Selama Kehamilan: Percobaan Terkendali Acak/Chen, P,J. Yang, L. Chou, C, C. Li, C, C. Chang, Y, C. Liaw, J, J. Bailowitz, Z. Grams, R. Teeple, D. Hew-Butler, T/2017/Q1/ Teipei/Jurnal Olahraga Klinis Obat	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan perubahan stres dan imunitas antara ibu hamil yang mendapat prenatal yoga dan yang hanya mendapat perawatan prenatal rutin	Eksperimen Kuasi	Penelitian ini merekrut 94 wanita hamil sehat pada usia kehamilan 16 minggu melalui convenience sampling dari klinik prenatal di Taipei.	Namun, wanita hamil di trimester ketiga mereka menunjukkan penurunan yang lebih besar dalam stres yang dirasakan dan kecemasan. Yoga prenatal secara signifikan mengurangi stres pada wanita hamil dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh mereka.
7.	Efek Pengurangan Stres Segera Yoga Selama Kehamilan: Satu Kelompok Pre Post Test/Kusaka, M. Matsuzaki,M. Shiraishi, M. Haruna, M/2016/Q1/Tokyo, Jepang/Perempuan dan Kelahiran	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung yoga terhadap respon stres selama kehamilan.	Eksperimen Kuasi	Studi ini menganalisis 44 dan 35 wanita pada waktu 1 dan waktu 2 dari usia kehamilan antara 18 dan 21 minggu hingga kelahiran.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh langsung prenatal yoga dalam mengurangi stres selama kehamilan

---

8.	Pengaruh program yoga prenatal terhadap ketidaknyamanan kehamilan dan kemandirian ibu di Taiwan/sun, Y,C Hung, Y , C, Chang, Y. kuo S, C/2010/Q1/Taiwan/Kebidanan	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program yoga yang diberikan pada primigravida pada kehamilan trimester III dengan tujuan untuk mengurangi ketidaknyamanannya yang terjadi selama kehamilan dan meningkatkan persalinan. kemerdekaan.	Eksperimen Kuasi	Penelitian ini melibatkan 88 individu yang dibagi menjadi dua kelompok; 43 orang pada kelompok kontrol dan 45 orang pada kelompok eksperimen yang mengikuti prenatal yoga program	Pemberian buku dan video tentang yoga selama kehamilan dapat berkontribusi untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan kemandirian dalam proses persalinan
9.	Pengaruh yoga terpadu terhadap variabilitas stress dan detak jantung pada ibu hamil / satyapriya, M. Nagendra, H. R. Nagarathna, RV/2009/Q2/Ban	Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh latihan yoga terpadu	Kasus-kontrol	Wanita hamil berusia 20 sampai 35 tahun dan dengan usia kehamilan antara 18 dan 20 minggu kehamilan secara acak dipilih dan dibagi menjadi kelompok yoga atau kelompok kontrol.	Yoga dapat mengurangi stres dan meningkatkan respons otonom adaptif pada wanita hamil yang sehat

	galore, India/Internasiona l jurnal dari ginekologi dan obstetri	dan relaksasi yoga terbimbing oleh instruktur terhadap stres dan Respon otonom pada Wanita hamil yang sehat			
10.	Pengaruh Prenatal Hatha Yoga Terhadap Pengaruh, Kortisol Dan Gejala Depresi/Bershads ky,S Trumpfheller, L, Kimbel,H, B.Pipaloff, D. Yim L, S./2014/Q1/Califo rnia,AS/ Terapi pelengkap dalam klinis praktik	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahu i pengaruh langsung prenatal yoga terhadap depresi dan dampakny a terhadap kehamilan, janin, dan pross pasca persalinan	Case- control	ibu hamil dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga hatha prenatal dapat meningkatkan mood dan efektif mengurangi gejala depresi sampai periode pasca persalinan
11.	Yoga Dan Dukungan Sosial Mengurangi depresi prenatal,kecemasan dan Kortisol/Field, T. Diego, M. Delgado, J,Madinah L./2013/Q1/Miami, AS/Journal Of	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membanding kan efek antara yoga ( al fisik aktivitas ) dan	Kasus- kontrol depresi	Sembilan puluh dua wanita hamil yang 22 minggu kehamilan adalah secara acak dipilih dan ditugaskan untuk yoga dan sosial mendukung	Di akhir yang pertama dan terakhir swssi,yoga kelompok melaporkan mengalami penurunan depresi,kecemasan,kemar ahan atau susasana hati,sakiut punggung dan kaki bengkak dibandingkan dengan

	Bodywork dan depresi movement terapi	dukungan social (verbal), (aktivitas) di prenatal dan postpartum depresi.			kelompok dukungan sosial
12.	Yoga Dan Terapi Pijat Mengurangi prenatal depresi prematuritas/Lapangan, T. M Diego Hernandez-Reif, M. Medina, L. Delgado, J. HermendezMA./2012/Q1/Miami, USA/Journal of Bodywork and movement terapi	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kerabat efek yoga prenatal, terapi pijat, dan perawatan prenatal standar pada depresi ibu hamil dan maturnitas	Control kasus perempuan	Delapan puluh empat hamil depresi dipilih secara acak dan ditugaskan untuk yoga, terapi pijat, atau perawatan antenatal (ANC)	Kelompok terapi memiliki penurunan yang lebih besar pada depresi, kecemasan, dan punggung dan sakit kaki meskipun hasil pada kelahiran neonates antara kelompok terapi tidak berbeda, terdapat peningkatan yang signifikan lebih besar pada berat lahir dan usia kehamilan dibandingkan kelompok control

## HASIL

### a. Yoga Prenatal untuk Janin Tanggapan

1 temuan dari artikel [37] menjelaskan efektivitas yoga prenatal terhadap respon janin. Temuan menunjukkan bahwa tidak ada respon janin yang signifikan termasuk denyut jantung janin (FHR) dan aliran darah ke vena dan arteri umbilikal pada ibu hamil yang mengikuti program yoga prenatal untuk pertama kalinya. Tidak ada perubahan signifikan dalam denyut jantung janin seperti yang ditunjukkan

oleh nilai konstan. Tidak ada perubahan signifikan dalam aliran darah yang memasok nutrisi ke janin juga. Hal itu mungkin terjadi karena penilaian dilakukan hanya pada saat pertama kali berlatih yoga. Intervensi pada kedua kelompok hanya melibatkan satu kelas yoga selama satu jam.

### b. Yoga Prenatal untuk Depresi dan Menekankan

Efektivitas yoga prenatal untuk depresi ditemukan dalam enam artikel. Artikel pertama [38] menyatakan bahwa

yoga prenatal adalah aplikasi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil. Artikel selanjutnya dari [39] menjelaskan bahwa yoga prenatal mengurangi stres dan meningkatkan respons saraf otonom [40]. Dalam artikel [41], Hatha yoga telah terbukti meningkatkan mood pada ibu hamil hingga pascapersalinan. Artikel selanjutnya dari [42] menjelaskan bahwa yoga prenatal terbukti mengurangi depresi, kecemasan, kemarahan, nyeri punggung dan kaki atau nyeri punggung bawah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sementara itu, artikel dari [43] menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan efek antara kelompok yang mengikuti yoga dan terapi pijat. [29].

#### *c. Yoga Prenatal untuk Kecemasan*

Manfaat yang dirasakan dari yoga prenatal pada kecemasan pada wanita hamil ditemukan dalam dua artikel. Artikel [44] menyarankan bahwa yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan daripada hanya melakukan pemeriksaan antenatal secara teratur [45]. Pengalaman yang tidak nyaman membuat ibu hamil cemas. Berlatih yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan pengalaman tidak nyaman pada ibu hamil [46].

#### *d. Yoga Prenatal untuk Komplikasi*

Komplikasi yang dapat terjadi pada kehamilan ditakuti oleh ibu hamil.

Temuan penelitian melaporkan bahwa berlatih yoga prenatal secara rutin dapat mengurangi rasa sakit fisik pada trimester kedua sehingga secara signifikan mengurangi rasa takut pada trimester ketiga. [47].

#### *e. Yoga Prenatal untuk Kekebalan*

Beberapa artikel menyebutkan bahwa yoga prenatal dapat meningkatkan kekebalan tubuh. Oleh karena itu, ibu hamil dapat merasa lebih sehat dan kuat [48].

#### *f. Yoga Prenatal untuk Kelahiran Sendiri Kemerdekaan*

Ibu hamil yang mengalami depresi atau mengalami gangguan kecemasan mungkin akan merasa terganggu dan tidak berdaya [49]. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa responden yang diberikan video prenatal yoga dalam bentuk compact disk dan secara rutin dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu melaporkan kecemasan menurun dan kondisi tubuh membaik. Hal ini membuat responden percaya diri dan lebih mandiri dalam proses kehamilan dan persiapan persalinan [50].

## **PEMBAHASAN**

Kehamilan merupakan hasil dari proses pembuahan antara sperma dan ovum dimana janin diharapkan dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Ibu hamil umumnya memiliki kondisi

fisiologis yang sama. Namun, karena setiap orang berbeda, perkembangan janin mungkin berbeda antara individu. Selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dan diperhatikan pada ibu hamil.

Fenomena pembalikan fisiologis kehamilan dan komplikasi selama trimester 1 hingga trimester 3 seperti ancaman aborsi, berat badan lahir rendah (BBLR), kekurangan energi kronis (KEK), kelelahan, sakit punggung atau low back pain (LBP), insomnia, Pembengkakan pada kaki, atau bahkan komplikasi di lingkungan sosial ekonomi, menimbulkan perasaan tidak nyaman pada ibu hamil dan karena itu, mereka mungkin merasa tidak berdaya. Ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil dapat dikurangi dengan melakukan prenatal yoga. Peneliti membekali partisipan dengan booklet gerakan prenatal yoga dan video berdurasi 30 menit yang dilanjutkan dengan follow up rutin melalui telepon kepada responden. Berbagai jenis gerakan seperti piramid, wide leg squats, melingkar lengan dan bahu, melebarkan rongga dada, meregangkan otot panggul, memperkuat otot punggung, relaksasi, dan meditasi dilakukan tiga kali seminggu dari usia kehamilan 12-14 minggu. Latihan-latihan ini terbukti mampu mengurangi ketidaknyamanan kehamilan dan

meningkatkan kemandirian dalam proses persalinan [50].

Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan perasaan tidak berdaya. Sebuah penelitian yang mengukur kecepatan aliran darah dan Doppler arteri uterina menggunakan USG menunjukkan bahwa ibu hamil trimester ketiga yang berlatih yoga prenatal memiliki hasil yang signifikan ( $p < 0,001$ ). Ini menunjukkan penurunan kecemasan yang dibuktikan dengan adaptasi saraf otonom yang lebih baik selama kehamilan [46].

Depresi dan kecemasan selama kehamilan adalah masalah kesehatan utama. Ibu hamil yang berisiko mengalami depresi akan terus merasakannya hingga masa nifas. Studi ini [44] menunjukkan bahwa praktik komplementer integratif seperti yoga prenatal dapat diterima sebagai pilihan untuk mengobati depresi dan kecemasan atau disebut gangguan mental. Peserta dalam penelitian ini melaporkan bahwa mereka merasa kurang cemas dan depresi dibandingkan pada awal pengobatan. Terjadi pula penurunan angka kejadian kelahiran prematur dan abortus spontan secara nasional angka.

Stres yang muncul pada kehamilan dapat ditentukan berdasarkan kadar kortisol dalam tubuh. Penelitian ini

menemukan bahwa tingkat kortisol pada wanita hamil [51] meningkat dua hingga tiga kali lipat pada trimester ketiga mereka. Prematur kelahiran dan nyeri saat persalinan juga dapat meningkatkan kadar kortisol dalam tubuh. Oleh karena itu, ibu hamil sangat rentan terhadap gangguan jiwa [52]. Berlatih yoga selama kehamilan dapat mengatasi ketidaknyamanan psikologis dan fisik, membentuk pikiran positif, dan meningkatkan kesehatan mental. Hasil penelitian menghasilkan nilai  $p = 0,05$  sehingga membuktikan bahwa prenatal yoga menurunkan tekanan psikologis pada ibu hamil [47].

Studi lain mengungkapkan bahwa ada peningkatan relaksasi 32% pada kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok kontrol, membuktikan bahwa yoga dapat mengurangi stres prenatal. Selain mengurangi stresor, yoga prenatal yang hati-hati pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga juga meningkatkan tingkat kesehatan mental dan merupakan terapi yang hemat biaya dan layak [42]. Sebuah penelitian yang meneliti manfaat Hatha Yoga juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan depresi dan kortisol pada ibu hamil yang mempraktikkannya. Kortisol berkaitan erat dengan kelenjar hipofisis yang mengontrol status emosional (perhatian) sehingga kecemasan, depresi, dan stres dipengaruhi oleh kadar kortisol [41]. Penelitian ini [40]

juga menemukan bahwa terjadi penurunan yang signifikan sebesar 31,6% pada kelompok yoga yang terdiri dari 45 ibu hamil dengan usia kehamilan 20 hingga 36 minggu. Olahraga menyebabkan detak jantung stabil pada ibu hamil.

Sebuah penelitian yang membandingkan yoga prenatal dengan terapi komplementer lainnya yaitu terapi pijat menemukan bahwa tidak ada perbedaan efek mengurangi depresi. Dengan kata lain, kedua terapi tersebut dapat menurunkan depresi yang dibuktikan dengan nilai ( $p < 0,001$ ). Dalam studi yoga dan terapi pijat ini, sesi dimulai setelah 12 hingga 32 minggu kehamilan selama 20 menit di setiap sesi [43]. Mengasosiasikan yoga prenatal dengan kesadaran atau status emosional [53], studi dari [38] menunjukkan bahwa status emosional secara signifikan lebih tinggi ( $p < 0,05$ ). Menurunnya kepekaan dan pikiran negatif dapat mengatur emosi dan mengurangi depresi. Oleh karena itu, seorang ibu hamil yang menghadapi masalah diharapkan dapat menjaga pikirannya, fokus pada pikiran positif [29], karena itu akan bermanfaat baginya dari trimester akhir hingga pascapersalinan.

Terkait dengan sistem kekebalan atau kekebalan, sebuah penelitian [49] menemukan bahwa wanita hamil dengan usia kehamilan 16 hingga 36 minggu yang

berlatih yoga prenatal mengalami penurunan kadar kortisol dalam air liur, kadar Ig A meningkat, dan pada kelompok kontrol A hanya meningkat pada 36 minggu kehamilan. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga prenatal secara signifikan dapat mengurangi stres dan memperkuat kekebalan tubuh untuk jangka panjang. Penurunan kadar kortisol dalam air liur efektif mengurangi stres [48] dan dalam kaitannya dengan respon janin, tidak ada hasil yang signifikan pada efektivitas yoga prenatal. [37].

Hasil penelitian dan studi harus didiskusikan dalam hal menafsirkannya dari perspektif studi sebelumnya dan hipotesis kerja. Temuan dan implikasi juga harus didiskusikan dalam konteks yang paling luas [54]. Saran untuk penelitian masa depan juga dapat disorot.

### KESIMPULAN

Ibu hamil sering mengalami perubahan suasana hati yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan stres. Terapi komplementer seperti yoga prenatal dapat bertindak sebagai sarana pencegahan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil perempuan.

Yoga prenatal memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, yaitu meningkatkan respon saraf dan kelenjar pituitari untuk menurunkan kadar kortisol, memperbaiki mood. Suasana hati yang baik akan menimbulkan pikiran positif,

penurunan kecemasan, stres, dan depresi. Sehingga dapat meningkatkan kemandirian ibu hamil dan kesiapannya menjalani persalinan sampai masa nifas.

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kinser P, Masho S. "Yoga Adalah Anugrah Saya": Pengalaman Wanita yang Mempraktikkan Yoga Prenatal. *J Am Psikiater Perawat Assoc.* 2015 Sep;21(5):319–26.
- [2] Chuntharapat S, Petpichetchian W, Hatthakit U. Yoga selama kehamilan: Efek pada kenyamanan ibu, nyeri persalinan, dan hasil kelahiran. *Lengkapi Praktek Klinik Ada.* 2008 Mei;14(2):105–15.
- [3] Teimoori B, Rajabi S, Navvabi-Rigi SD, Arbabisarjou A. Evaluasi efek teknik shiatsu pada induksi persalinan pada kehamilan post-term. *Ilmu Kesehatan Glob J.* 2014 November 30;7(3):177–83.
- [4] Beddoe AE, Lee KA, Weiss SJ, Powell Kennedy H, Yang C-PP. Efek Yoga Mindful pada Tidur pada Wanita Hamil: Sebuah Studi Percontohan. *Biol Res Nurs.* 2010 April 1;11(4):363–70.
- [5] Fourianalisyawati E, Caninsti R. Kualitas Hidup pada Ibu dengan Kehamilan Risiko Tinggi. [dikutip 7 Mei 2019]; Tersedia dari <https://osf.io/492ea>
- [6] Hsu MC, Moyle W, Creedy D, Venturato L, Ouyang WC, Sun GC. Sikap dan pendidikan tentang pengobatan komplementer dan alternatif di antara pasien dewasa dengan depresi di Taiwan. *J Clin Nurs.* 2010 Apr;19(7–8):988–97.
- [7] Pc V. INDIKATOR KESEHATAN SDGs DI INDONESIA. :31.
- [8] Uebelacker LA, Tremont G, Gillette LT, Epstein-Lubow G, Strong DR, Abrantes AM, dkk. Yoga tambahan v. pendidikan kesehatan untuk

- depresi berat yang persisten: uji coba terkontrol secara acak. *Med psiko*. 2017 Sep;47(12):2130–42.
- [9] Telles S, Gaur V, Balkrishna A. Pengaruh Sesi Latihan Yoga dan Sesi Teori Yoga pada Kecemasan Negara. *Persepsikan Keterampilan Mot*. 2009 Des;109(3):924–30.
- [10] Bidang T. Penelitian latihan pralahir. *Pengembang Perilaku Bayi*. 2012 Juni;35(3):397–407.
- [11] Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga untuk depresi prenatal: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *Psikiatri BMC [Internet]*. 2015 Des [dikutip 7 Mei 2019];15(1). Tersedia dari: <http://bmcpyschiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-015-0393-1>
- [12] Fauzy R, Fourianalisyawati E. Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi. *J. Psikogenesis*. 2017 Juli 14;4(2):206.
- [13] Tan LBG, Lo BCY, Macrae CN. Meditasi kesadaran singkat meningkatkan atribusi keadaan mental dan empati. *PloS Satu*. 2014;9(10):e110510.
- [14] Cluster Organisasi Kesehatan Dunia, Penyakit Tidak Menular dan Kesehatan Mental. *Berinvestasi dalam kesehatan mental [Internet]*. Jenewa: Organisasi Kesehatan Dunia; 2003 [dikutip 7 Mei 2019]. Tersedia dari: <http://www.mylibrary.com?id=9723>
- [15] Choi M, Lee DW, Cho MJ, Park JE, Gim M. Penyakit jaringan gangguan mental di Korea. *Soc Psikiatri Psikiatri Epidemiol*. 2015 Des;50(12):1905–14.
- [16] Devi TER, Sulastriningsih K, Tiawaningrum E. PENGARUH YOGA PRENATAL DAN HYPNOBIRTHING TERHADAP PROSES PERSALINAN KALA I PADA IBU BERSALIN DI BPM RESTU DEPOK PERIODE JANUARI-JUNI TAHUN 2017. 2018;5(01):7.
- [17] Ayuningtyas and Rayhani - 2018 - ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT .pdf.
- [18] Kelautan dkk. - 2009 - Mencegah stres kerja pada tenaga kesehatan.pdf.
- [19] Telles S, Singh N. *Ilmu Pikiran. Psikiater Klinik North Am*. 2013 Mar;36(1):93–108.
- [20] Hayes M, Chase S. *Mereseapkan Yoga. Prim Care Clin Off Praktek*. 2010 Mar;37(1):31–47.
- [21] Tung CT, Lee CF, Lin SS, Lin HM. *Pola Latihan Ibu Hamil di Taiwan: J Nurs Res*. 2014 Des;22(4):242–9.
- [22] Cramer H, Lauche R. *Yoga terapi: Khasiat, mekanisme, dan implementasi. Melengkapi Ada Med*. 2018 Okt;40:236.
- [23] Hegney dkk. - 2014 - Kepuasan welas asih, keletihan welas asih, anxie.pdf.
- [24] Ferreira-Vorkapic C, Borba-Pinheiro CJ, Marchioro M, Santana D. *Dampak Yoga Nidra dan Meditasi Duduk pada Kesehatan Mental Profesor Perguruan Tinggi. Int J Yoga*. 2018 Des;11(3):215–23.
- [25] Uebelacker LA, Kraines M, Broughton MK, Tremont G, Gillette LT, Epstein-Lubow G, dkk. *Persepsi yoga hatha di antara individu yang terus-menerus mengalami depresi yang terdaftar dalam percobaan yoga untuk depresi. Melengkapi Ada Med*. 2017 Okt;34:149–55.
- [26] *Himpunan Fatwa Halal Majelis Ulama Indonesia 2010 hal 56.pdf*.
- [27] Uebelacker LA, Kraines M, Broughton MK, Tremont G, Gillette LT, Epstein-Lubow G, dkk. *Persepsi yoga hatha di antara individu yang terus-menerus mengalami depresi yang terdaftar dalam percobaan yoga untuk depresi. Melengkapi Ada Med*. 2017 Okt;34:149–55.

- [28] Sharma M, Branscum P. Yoga intervensi dalam kehamilan: tinjauan kualitatif. *J Altern Complement Med NY N*. 2015 Apr;21(4):208–16.
- [29] Patel NK, Nivethitha L, Mooventhana A. Pengaruh Teknik Meditasi Berbasis Yoga pada Regulasi Emosional, Welas Asih dan Perhatian Penuh pada Mahasiswa. *MENGEKSPLORASI*. 2018 Nov;14(6):443–7.
- [30] Barcelona de Mendoza V, Harville E, Savage J, Giarratano G. Asosiasi Terapi Pelengkap dan Alternatif Dengan Hasil Kesehatan Mental pada Wanita Hamil yang Tinggal di Lingkungan Pemulihan Pascabencana. *J Holistik Nurs*. 2016 Sep;34(3):259–70.
- [31] Kahraman T, Ozdogar AT, Yigit P, Hosgel I, Mehdiyev Z, Ertekin O, dkk. Kelayakan Program Yoga 6 Bulan untuk Meningkatkan Status Fisik dan Psikososial Orang dengan Multiple Sclerosis dan milik mereka Keluarga Anggota. *Mengeksplorasi N kamu N*. 2018 Feb;14(1):36–43.
- [32] Khan TM, Sulaiman SAS, Hassali MA, Anwar M, Wasif G, Khan AH. Pengetahuan, sikap, dan keyakinan masyarakat terhadap depresi di negara bagian Penang, Malaysia. *Kesehatan Jiwa Masyarakat J*. 2010 Feb;46(1):87–92.
- [33] Timlin D, Simpson EEA. Uji coba kontrol acak awal tentang efek yoga Dru pada kesejahteraan psikologis di ibu pertama kali di Irlandia Utara. *Kebidanan*. 2017 Mar;46:29–36.
- [34] Jain FA, Cook IA, Leuchter AF, Hunter AM, Davydov DM, Ottaviani C, dkk. Variabilitas detak jantung dan hasil pengobatan pada depresi berat: Sebuah studi percontohan. *Int J Psikofisiol*. 2014 Agustus;93(2):204–10.
- [35] Guddeti RR, Dang G, Williams MA, Alla VM. Peran Yoga dalam Penyakit Jantung dan Rehabilitasi: *J Cardiopulm Rehabil Prev*. 2019 Mei;39(3):146–52.
- [36] Perdok H, Verhoeven CJ, van Dillen J, Schuitmaker TJ, Hoogendoorn K, Colli J, dkk. Kesenambungan perawatan merupakan aspek penting dan berbeda dari pengalaman melahirkan: temuan survei yang mengevaluasi kesenambungan perawatan yang berpengalaman, kualitas perawatan yang berpengalaman dan persepsi wanita tentang persalinan. *BMC Kehamilan Melahirkan*. 2018 08;18(1):13.
- [37] Babbar S, Hill JB, Williams KB, Pinon M, Chauhan SP, Maulik D. Respons perilaku janin akut terhadap Yoga prenatal: percobaan terkontrol acak tunggal, buta, (COBA yoga). *Am J Obstet Ginekol*. 2016 Mar;214(3):399.e1–399.e8.
- [38] Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, Sutton KA, Miller IW. Potensi Yoga Prenatal sebagai Intervensi untuk Mengobati Depresi Selama Kehamilan. *Masalah Kesehatan Wanita*. 2015 Mar;25(2):134–41.
- [39] Kusaka M, Matsuzaki M, Shiraishi M, Haruna M. Efek pengurangan stres langsung dari yoga selama kehamilan: Satu kelompok pre-post-test. *Kelahiran Wanita*. 2016 Okt;29(5):e82–8.
- [40] Satyapriya M, Nagendra HR, Nagarathna R, Padmalatha V. Pengaruh yoga terintegrasi pada stres dan variabilitas detak jantung pada wanita hamil. *Obstet Ginjal Int J*. 2009 Mar;104(3):218–22.
- [41] Bershadsky S, Trumfheller L, Kimble HB, Pipaloff D, Yim IS. Pengaruh yoga Hatha prenatal pada afek, kortisol dan gejala depresi. *Lengkapi Praktek Klinik Ada*. 2014 Mei;20(2):106–13.
- [42] Bidang T, Diego M, Delgado J, Medina L. Yoga dan dukungan sosial mengurangi depresi prenatal,

- kecemasan dan kortisol. *J Bodyw Mov Ada*. 2013 Okt;17(4):397–403.
- [43] Bidang T, Diego M, Hernandez-Reif M, Medina L, Delgado J, Hernandez A. Yoga dan terapi pijat mengurangi depresi prenatal dan prematuritas. *J Bodyw Mov Ada*. 2012 Apr;16(2):204–9.
- [44] Davis K, Goodman SH, Leiferman J, Taylor M, Dimidjian S. Sebuah uji coba terkontrol secara acak yoga untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan. *Lengkapi Praktek Klinik Ada*. 2015 Agustus;21(3):166–72.
- [45] Kilpatrick LA, Suyenobu BY, Smith SR, Bueller JA, Goodman T, Creswell JD, dkk. Dampak pelatihan Pengurangan Stres Berbasis Perhatian pada konektivitas otak intrinsik. *NeuroImage*. 2011 1 Mei;56(1):290–8.
- [46] Satyapriya M, Nagarathna R, Padmalatha V, Nagendra HR. Pengaruh yoga terintegrasi pada kecemasan, depresi & kesejahteraan pada kehamilan normal. *Lengkapi Praktek Klinik Ada*. 2013 Nov;19(4):230–6.
- [47] Beddoe AE, Paul Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. Pengaruh Yoga Berbasis Perhatian Selama Kehamilan pada Tekanan Psikologis dan Fisik Ibu. *J Obstet Ginekologi Neonatal Nurs*. 2009 Mei;38(3):310–9.
- [48] Chen PJ, Yang L, Chou CC, Li CC, Chang YC, Liaw JJ. Efek yoga prenatal pada stres wanita dan fungsi kekebalan selama kehamilan: Uji coba terkontrol secara acak. *Melengkapi Ada Med*. 2017 Apr;31:109–17.
- [49] Doria S, de Vuono A, Sanlorenzo R, Irtelli F, Mencacci C. Kemanjuran anti-kecemasan Sudarshan Kriya Yoga pada gangguan kecemasan umum: Program intervensi napas multikomponen, berbasis yoga untuk pasien yang menderita gangguan kecemasan umum dengan atau tanpa penyakit penyerta. *J Memengaruhi gangguan*. 2015 Sep 15;184:310–7.
- [50] Sun YC, Hung YC, Chang Y, Kuo SC. Efek dari program yoga prenatal pada ketidaknyamanan kehamilan dan efikasi diri persalinan ibu di Taiwan. *Kebidanan*. 2010 Des;26(6):e31–6.
- [51] Chen PJ, Yang L, Chou CC, Li CC, Chang YC, Liaw JJ. Efek yoga prenatal pada stres wanita dan fungsi kekebalan selama kehamilan: Uji coba terkontrol secara acak. *Melengkapi Ada Med*. 2017 Apr;31:109–17.
- [52] Beddoe AE, Paul Yang CP, Kennedy HP, Weiss SJ, Lee KA. Efek yoga berbasis kesadaran selama kehamilan pada tekanan psikologis dan fisik ibu. *J Obstet Ginekologi Neonatal Nurs JOGNN*. 2009 Juni;38(3):310–9.
- [53] Lindsay EK, Young S, Smyth JM, Brown KW, Creswell JD. Penerimaan menurunkan reaktivitas stres: Membongkar pelatihan kesadaran dalam uji coba terkontrol secara acak. *Psikoneuroendokrinologi*. 2018 Jan;87:63–73.
- [54] Guo SH-M, Lee CW, Tsao CM, Hsing HC. Program Mindful Yoga Berbasis Media Sosial untuk Ibu Hamil di Taiwan. *StudY Health Technol Menginformasikan*. 2016;225:621–2.