

PENGARUH YOGA PADA IBU HAMIL DENGAN KECEMASAN AKIBAT FLUKTUASI HORMON

Amelia Oktaviani Hadisyaputri^{1*}, Rizka Esty Safriana²

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2}

*Corresponding Author : ameliaviii10@gmail.com

ABSTRAK

Ibu yang sedang hamil sering kali mengalami banyak perubahan secara psikologis dan fisik. Kondisi ini akan selalu menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisik pada ibu hamil, karena ada bayangan tentang proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayi setelah lahir. Bayangan seperti itu umum terjadi pada ibu hamil yang akan menjalani persalinan. Perasaan cemas pada ibu hamil, terutama pada wanita yang hamil pertama kali atau disebut primigravida. Yoga prenatal memiliki tujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi persalinan yang akan datang. Melalui persiapan yang memadai, ibu merasa lebih percaya diri, yakin dapat menjalani persalinan dengan lancar. Salah satu cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil primigravida adalah dengan memberikan terapi yaitu yoga. Yoga prenatal harus dilakukan dengan latihan yang rutin dan stabil untuk mendapatkan hasil yang efektif sehingga tubuh akan terbiasa melakukan aktivitas ini dan diharapkan bagi ibu hamil primigravida, tingkat kecemasannya akan menurun dan psikologi ibu primigravida akan menjadi lebih stabil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami ibu hamil disebabkan oleh hormon progesteron yang terus meningkat. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon juga menyebabkan gangguan emosi dan membuat ibu hamil merasakan cepat lelah, dengan melakukan yoga dapat merangsang hormon oksitosin dan relaksin.

Kata kunci : anxiety, hormon progesteron, ibu hamil

ABSTRACT

Pregnant women often experience many psychological and physical changes. These changes can cause physical discomfort for pregnant women, as they may worry about the labour process, the condition of the baby, and the baby's well-being after birth. Such concerns are common among pregnant women who are about to give birth. Anxiety is particularly prevalent among first-time mothers, or primigravidas. Prenatal yoga aims to prepare pregnant women physically, mentally, and spiritually for the upcoming childbirth. Through adequate preparation, mothers feel more confident and assured that they can go through childbirth smoothly. One way to address anxiety in primigravida pregnant women is through therapy, specifically yoga. Prenatal yoga should be practised regularly and consistently to achieve effective results, allowing the body to become accustomed to the activity. It is hoped that for primigravida pregnant women, anxiety levels will decrease, and their psychological state will become more stable. Research findings indicate that the anxiety experienced by pregnant women is caused by the continuous increase in progesterone levels. In addition to causing anxiety, the rise in hormone levels also leads to emotional disturbances and makes pregnant women feel easily fatigued. Practising yoga can stimulate the release of oxytocin and relaxin hormones.

Keywords : anxiety, progesterone hormone, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan satu masa terjadinya perubahan yang sangat drastic baik secara fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas seringkali dapat menyebabkan psikosis (Astriyani, 2024). Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman terutama pada trimester II dan III misalnya dispnea, susah tidur, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, nyeri punggung, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, mudah merasa lelah, susah buang air besar, timbulnya varises, adanya kontraksi Braxton hicks, kram kaki,

edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Astuti & Agussafutri, 2021a). Kecemasan pada kehamilan adalah sesuatu yang sangat merugikan untuk ibu hamil, karena bisa mempengaruhi janin yang dikandungnya. Menurut (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020) efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah, dengan dilakukannya senam yoga dapat merangsang hormone oksitosin dan relaksin (Yanti, 2022).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physicalexercise*) (Putri, 2019). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *selfhelp* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Dewi et al., 2018). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Ketika meningkatnya hormon pada ibu hamil yang disebut dengan hormon adrenalin. Akibat dari hormon adrenalin memberikan efek perubahan biokimia dalam tubuh yang membuat terjadinya fisik pada ibu hamil terjadi ketegangan yang berakibatkan mudah marah, cemas, gelisah, serta tidak mampu memusatkan pikiran, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Adanya perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan yang memberikan dampak malas, emosional, mengakibatkan stress, hingga rasa kecemasan (Wulandari et al., 2020).

Dalam terapi yoga gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan, memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Maryati et al., 2022). Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stress (Yulinda et al., 2017).

Salah satu metode alternative yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah Prenatalyoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Dalam gerakan senam prenatal yoga terdapa relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberirasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga ibu siap dalam menghadapi persalinan dengan aman dan nyaman. (Kemenkes, Pedoman Kelas Ibu Hamil, 2014). Kecemasan pada ibu hamil sebelum

dilakukan relaksasi lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan relaksasi. Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan (Octavia et al., 2023b).

Kehamilan merupakan satu masa terjadinya perubahan yang sangat drastic baik secara fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Kehamilan dan nifas seringkali dapat menyebabkan psikosis (Dahro, 2012). Selama masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan timbulnya rasa tidak nyaman terutama pada trimester II dan III misalnya dispnea, susah tidur, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, nyeri punggung, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, mudah merasa lelah, susah buang air besar, timbulnya varises, adanya kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Vidayanti & Pratiwi, 2019). Kecemasan pada kehamilan adalah sesuatu yang sangat merugikan untuk ibu hamil, karena bisa mempengaruhi janin yang dikandungnya. Efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah, dengan dilakukannya senam yoga dapat merangsang hormone oksitosin dan relaksin (Andriani, 2019).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical exercise) (Putri, 2019). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Ketika meningkatnya hormon pada ibu hamil yang disebut dengan hormon adrenalin. Akibat dari hormon adrenalin memberikan efek perubahan biokimia dalam tubuh yang membuat terjadinya fisik pada ibu hamil terjadi ketegangan yang berakibatkan mudah marah, cemas, gelisah, serta tidak mampu memusatkan pikiran, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Adanya perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan yang memberikan dampak malas, emosional, mengakibatkan stress, hingga rasa kecemasan, (Pieter, 2010).

Dalam terapi yoga gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019), memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Nopi Herdiani & Siska Mutiara, 2020). Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Salah satu metode alternative yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah Prenatalyoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Farasari et al., 2024). Menurut (Nurfazriah & Sakinah, 2021) dalam gerakan senam prenatal yoga terdapa relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberirasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga ibu siap dalam menghadapi persalinan dengan aman dan nyaman. (Kemenkes, Pedoman Kelas Ibu Hamil, 2014). Kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan relaksasi. Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan (Aritonang et al., 2023).

METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur dengan desain tinjauan pustaka sistematis yang berfokus pada artikel-artikel ilmiah terkait hubungan antara stres dengan ibu hamil preeklamsia. Populasi penelitian adalah seluruh artikel yang membahas topik tersebut, sedangkan sampel adalah artikel yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu jurnal kesehatan yang relevan dengan kata kunci, terbit pada rentang 2021–2024, dan tersedia dalam format full text. Kriteria eksklusi meliputi jurnal dengan topik pengaruh yoga pada ibu hamil dengan kecemasan, artikel yang terbit sebelum tahun 2023, serta jurnal yang tidak dapat diakses secara lengkap. Proses pencarian dan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui database Mendeley dan SINTA pada tahun 2024. Instrumen yang digunakan meliputi panduan pencarian berbasis kata kunci, format pencatatan data literatur, serta daftar periksa (checklist) untuk seleksi artikel sesuai kriteria. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menilai kesesuaian artikel terhadap kriteria penelitian, menyintesis hasil temuan, dan membandingkan data dari berbagai studi yang terpilih. Karena penelitian ini hanya menggunakan sumber literatur dan tidak melibatkan responden manusia secara langsung, persetujuan etik formal tidak diperlukan, namun peneliti tetap memperhatikan prinsip etika publikasi ilmiah dengan menyebutkan seluruh sumber secara benar.

HASIL

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami stress dikarenakan adanya fluktuasi hormon adrenal. Ketika meningkatnya hormon pada ibu hamil yang disebut dengan hormon adrenalin. Akibat dari hormon adrenalin memberikan efek perubahan biokimia dalam tubuh yang membuat terjadinya fisik pada ibu hamil terjadi ketegangan yang berakibatkan mudah marah, cemas, gelisah, serta tidak mampu memusatkan pikiran, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup. Adanya perubahan psikis pada ibu hamil yaitu perubahan yang memberikan dampak malas, emosional, mengakibatkan stress, hingga rasa kecemasan, (Pieter, 2010). Sedangkan pada ibu hamil trimester akhir, Menurut Wijayanti, (2014) efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah, dengan dilakukannya senam yoga dapat merangsang hormone oksitosin dan relaksin. Namun

kecemasan pada ibu hamil dapat diatasi dengan latihan fisik. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical exercise*) (Octavia et al., 2023a). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Astuti & Agussafutri, 2021b).

Menurut Pratigny dalam Dewie (2020) Dalam gerakan senam prenatal yoga terdapat relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorfin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberirasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Pelaksanaan kelas ibu hamil dengan Prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan ibu hamil sehingga ibu siap dalam menghadapi persalinan dengan aman dan nyaman (Siregar et al., 2023). (Indrayani et al., 2023) menyebutkan kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan relaksasi lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan relaksasi. Hasil penelitian saya menggunakan responden ibu hamil yang mengalami kecemasan kemudian diberikan terapi yoga dan menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kecemasan.

Sumber lain menyebutkan penelitian terbaru yoga dengan menggabungkan murotal qur'an juga terbukti dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Jangka panjang terapi murotal al-quran dan prenatal yoga yaitu dapat membantu mengurangi kecemasan ibu hamil trimester 3 dalam jangka panjang dengan cara Meningkatkan keseimbangan emosi dan mengurangi risiko depresi postpartum, Meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi stres dalam jangka panjang, Meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan tentang peran sebagai ibu, Meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan dengan sabar dan tawakal sedangkan jangka pendek murotal al-quran dan prenatal yoga adalah mengurangi stres dan kecemasan dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang menenangkan, meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan tentang persalinan, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan, meningkatkan rasa tenang dan damai dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang memuji kebesaran (Siti et al., 2025).

Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Astuti & Agussafutri, 2021b). Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi.

PEMBAHASAN

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa kecemasan pada ibu hamil, khususnya pada trimester akhir, memiliki keterkaitan erat dengan perubahan fisiologis akibat fluktuasi hormon, terutama progesteron dan adrenalin. Peningkatan kadar hormon ini memicu reaksi biokimia yang berdampak pada ketegangan otot, gangguan emosi, serta rasa lelah yang berlebihan. Kondisi tersebut dapat mengganggu kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan dan berdampak pada kesehatan janin. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa intervensi fisik seperti prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Yoga memberikan

pengaruh positif melalui kombinasi latihan fisik, pernapasan (pranayama), meditasi, dan relaksasi yang dapat menekan aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan hormon endorfin, oksitosin, dan relaksin. Mekanisme ini berperan dalam menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, serta menstabilkan emosi (Putri, 2019; Maharani & Hayati, 2020).

Studi Farasari et al. (2024) dan Nurfazriah & Sakinah (2021) menemukan bahwa partisipasi dalam kelas prenatal yoga secara konsisten menurunkan kecemasan primigravida. Senada, Astuti & Agussafutri (2021) menyebutkan bahwa relaksasi dalam yoga membantu memperdalam napas, mengurangi produksi adrenalin, dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga ibu merasa lebih tenang. Penelitian Indrayani et al. (2023) juga menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan setelah pemberian edukasi dan latihan yoga. Pendekatan integratif yang memadukan yoga dengan terapi murotal Al-Qur'an (Siti et al., 2025) terbukti memberikan efek jangka pendek berupa peningkatan ketenangan dan kualitas tidur, serta manfaat jangka panjang seperti menurunnya risiko depresi postpartum. Kombinasi ini tidak hanya berfungsi sebagai metode relaksasi, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional dan meningkatkan rasa tawakal dalam menghadapi persalinan.

Secara fisiologis, yoga mempengaruhi hipotalamus untuk menghambat sekresi CRH dan ACTH, sehingga produksi kortisol berkurang dan sistem saraf parasimpatis menjadi dominan. Hal ini berdampak pada penurunan ketegangan otot, tekanan darah, dan kadar hormon penyebab stres (Khalajzadeh et al., 2018; Nopi Herdiani & Siska Mutiara, 2020). Efek ini memberikan rasa nyaman, memperbaiki kualitas hidup, serta meningkatkan self-efficacy ibu dalam menjalani proses kelahiran. Dengan mempertimbangkan berbagai temuan tersebut, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk mengatasi kecemasan ibu hamil. Latihan ini tidak hanya memberi manfaat pada aspek mental dan emosional, tetapi juga mendukung kelancaran persalinan, menjaga kesehatan bayi, serta berpotensi menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

KESIMPULAN

Dari 10 jurnal yang telah direview, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan ibu hamil dan yoga. Dalam kurun waktu 2017–2024, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, baik disebabkan oleh peningkatan hormone progesteron jika pada ibu hamil trimester akhir, maupun hormone adrenalin. Dapat diminimalisir dengan aktifitas fisik yaitu yoga. Dalam beberapa jurnal disebutkan bahwa yoga terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, bahkan dalam penelitian terbaru yoga di gabungkan dengan murotal qur'an juga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih khusus kepada rekan-rekan atas saran, dukungan, dan inspirasi yang sangat berharga selama proses penelitian. Kami juga menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada semua individu yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Lebih lanjut, kami berterimakasih kepada lembaga dan organisasi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang sangat penting bagi pelaksanaan penelitian ini. Setiap kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Terimakasih atas semua kerja keras dan kolaborasi yang memungkinkan penelitian ini terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ellna Tahun 2018 (Vol. 7, Issue 1).
- Aritonang, J., Yani, F., Lumbantoruan, M., & Sirait, A. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Pmb Fatimah Yani Kecamatan Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 8(2), 57–66. <https://doi.org/10.51544/Jkmlh.V8i2.4798>
- Astriyani, S. P. (2024). Hubungan Gravida, Usia Dan Pendidikan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Menjelang Persalinan Di Puskesmas Girimulya. *Science Techno Health Jurnal*, 2(2). <https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/jikk>/<https://journal.sciencetechnohealth.com/index.php/jikk/>
- Astuti, H. Puji, & Agussafutri, W. D. (2021a). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Ii. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 10(2), 61–69. <https://doi.org/10.35328/Kebidanan.V10i2.1062>
- Astuti, H. Puji, & Agussafutri, W. D. (2021b). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Ii. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 10(2), 61–69. <https://doi.org/10.35328/Kebidanan.V10i2.1062>
- Bingan, C. S. E. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk466>
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166. <https://doi.org/10.33221/Jikm.V7i3.124>
- Farasari, P., Widyawati, E., & Oktaviana, F. (2024). Prenatal Yoga Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida. *Care Journal*, 3(1), 32–40. <https://doi.org/10.35584/Carejournal.V3i1.170>
- Indrayani, T., Choirunnisa, R., Mutmainnah, Y., & Kholilah, S. (2023). Pemberian Edukasi Dan Pelatihan Senam Yoga Sebagai Tindakan Preventif Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Khalifah Tangerang. *Journal Of Community Engagement In Health*, 6(1), 12–16. <https://doi.org/10.30994/Jceh.V6i1.413>
- Maryati, I., Lestari, F. F., Khaerunnisa, M., Novitasari, N., Salsabila, S., & Fauziyah, S. M. (2022). *The Effect Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety In Trimester Iii Pregnant Women: A Narrative Review. In The Effect Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety Journal Of Maternity Care And Reproductive Health* (Vol. 4).
- Nopi Herdiani, T., & Siska Mutiara, V. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang.
- Nurfazriah, I., & Sakinah, I. (2021). Penurunan Kecemasan Ibu Dengan Mengikuti Kelas Ibu Hamil Prenatal Yoga. *Faletehan Health Journal*, 8(3), 147–151. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/fhj
- Octavia, Y. T., Siahaan, J. M., & Barus, E. (2023a). Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/Jkwgi.V6i3.5173>
- Octavia, Y. T., Siahaan, J. M., & Barus, E. (2023b). Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.52020/Jkwgi.V7i1.5173>

- Putri, M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar Iv Kecamatan Rawang Panca Agra Kabupaten Asahan Tahun 2019.
- Siregar, S. A., Asparian, A., Syukri, M., & Nurdini, L. (2023). Optimalisasi Kelas Ibu Hamil Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Tanjung Lanjut Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (Jssm)*, 4(2), 45–49. <https://doi.org/10.22437/Jssm.V4i2.24726>
- Siti, O., Lestari, S., Valianda, F., Ramadhan, A., & Sugesti, R. (2025). Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Cetak) Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(11).
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V12i01.363>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/Sjkb.V7i1.349>
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81. <https://doi.org/10.35816/Jiskh.V11i1.704>
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), 20. [https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5\(1\).20-26](https://doi.org/10.21927/Jnki.2017.5(1).20-26)