



Liana Fitri Suzani<sup>1</sup>  
 Sri Oktalisa<sup>2</sup>  
 Syafitriya Ningsih<sup>3</sup>

## **PENGARUH YOGA PRENATAL TERRHADAP KONDISI KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK BIDAN PRATAMA BERKAH**

### **Abstrak**

Penyebab kematian ibu karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, kultur budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ectopik, hyperemesis gravidarum, abortus, eclampsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Tujuan penelitian ini adalah mengatahui Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinandi Klinik Bidan Pratama Berkah. Jenis atau rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperiment dengan one group Pretest-Posttest without control. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Klinik Bidan Pratama Berkah sebanyak 40 orang, dan seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Hasilk penelitian didapatkan Ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal terhadapa kesiapan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan ( $P = 0.023$ ). Diharapkan ibu hamil bisa melakukan senam yoga hamil secara teratur karena senam yoga hamil mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan.

**Kata Kunci:** Yoga; Prenatal; Psikologis; Ibu; Hamil

### **Abstract**

The cause of maternal death due to pregnancy or childbirth is caused by medical, social, cultural, and religious aspects. One of these medical aspects is childbirth with complications. Complications in pregnancy such as ectopic pregnancy, hyperemesis gravidarum, abortion, eclampsia, placenta previa that are very life-threatening for pregnant women. In overcoming the causes of these problems, a quality approach is needed that starts from pregnancy planning and during pregnancy. Practicing yoga regularly throughout pregnancy can condition the physical and psychological to become stronger, stronger but flexible and flexible to adapt to various unpleasant situations when facing childbirth. The purpose of this study is to find out the influence of prenatal yoga on the psychological readiness of pregnant women in facing childbirth at the Pratama Berkah Midwife Clinic. This type or design of this study uses a quasi-experimental research design with one group Pretest-Posttest without control. The population in this study is pregnant women who do yoga classes at the Pratama Berkah Midwife Clinic as many as 40 people, and the entire population is used as a research sample. The results of the study were obtained There was a significant influence between prenatal yoga on the psychological readiness of pregnant women in facing childbirth ( $P = 0.023$ ). It is hoped that pregnant women can do pregnancy yoga exercises regularly because pregnant yoga exercises have many benefits for pregnant women in terms of physical and psychological readiness in facing childbirth.

**Keywords:** Prenatal; Yoga; Psychological; Pregnant; Women

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan STIKES Paluta Husada  
 email : Lilynaptupulu.09@gmail.com<sup>1</sup>

## PENDAHULUAN

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti.

Menurut World Health Organisation (WHO) angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Penyebab kematian ibu karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya.

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bidan Pratama Berkah pada bulan Februari 2025 diperoleh data dari 35 ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan speksi, 25 ibu hamil mengalami masalah fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Keluhan yang dilaporkan berbeda-beda pada setiap ibu hamil. Ada yang melaporkan sakit pada pinggang, tidak bisa tidur nyeyak, kecemasan menjelang kelahiran dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Klinik Bidan Pratama Berkah Desa Gunung Tua, Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2025.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan desain penelitian quasi eksperiment yaitu penelitian yang memberikan suatu perlakuan pada subyek penelitian dengan atau tanpa kelompok control serta tidak dilakukan randomisasi dalam penentuan kelompok perlakuan atau kelompok control pada subyek penelitian.

Penelitian ini dilakukan pada Februari 2025 sampai dengan April 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Klinik Bidan Pratama Berkah berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling, dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di klinik Bidan Pratama Berkah di Desa Gunung Tua Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara tahun 2025 maka didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
18-25	6	15
26 - 35	20	50
36-40	14	35

<b>Pendidikan</b>		
SMP	11	27,5
SMA	23	57,5
PT	6	15
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	23	57,5
PNS	6	15
Petani	11	27,5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 20 orang (50%) dan minoritas pada kelompok umur 18-25 tahun sebanyak 6 orang (15%). Pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas pada kelompok PT sebanyak 6 orang (15%). Sedangkan Pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas PNS sebanyak 6 orang (15%). Pada usia kehamilan responden mayoritas kelompok TM II sebanyak 19 orang (47,5%) dan minoritas pada kelompok TM III sebanyak 9 orang (22,5)

#### Analisa Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi

Kesiapan Psikologis	F	%
Siap	15	37,5
Tidak Siap	25	62,5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 35 orang (62.5%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi

Kesiapan Psikologis	F	%
Siap	38	95
Tidak Siap	2	5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 2 orang (5%).

Tabel 4. Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil dalam menghadapi persalinan

Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil	N	Mean	SD	Signifikan
Sebelum intervensi	40	43.9	0.474	0.023
Sesudah intervensi	40	68.5	0.504	

Dari tabel 4 diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan ( $P = 0.023$ ).

## **Pembahasan**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan penelitian mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 20 orang (50%). Kehamilan dan persalinan yang aman adalah pada usia reproduksi sehat, yaitu 20-30 tahun. Usia ibu hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun merupakan usia hamil resiko tinggi, sehingga dapat menimbulkan ketidaksiapan baik fisik maupun psikologis ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma Kusuma Weni (2018) yang menyebutkan bahwa usia muda merupakan faktor resiko terjadinya kecemasan karena ketidaksiapan psikologis dalam persalinan. Penelitian Rahma menyebutkan bahwa usia > 35 tahun dikaitkan dengan resiko terkait kehamilan tertentu dan resiko tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan karena ketidaksiapan ibu hamil.

Hasil penelitian menunjukkan pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas pada kelompok PT sebanyak 6 orang (15%). Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Dengan demikian pendidikan yang rendah menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rafika (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pendidikan dengan kesiapan psikologis ibu hamil. Rusmita, E (2015) juga menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pekerjaan juga berpengaruh terhadap kesiapan psikologis yang dialami oleh ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 23 orang (57,5%) dan minoritas PNS sebanyak 6 orang (15%). Ibu hamil yang tidak bekerja memiliki interaksi yang lebih sedikit dengan dunia luar dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalannya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 40 responden mayoritas responden dengan usia kehamilan TM II sebanyak 19 orang (47,5%). Usia kehamilan mempengaruhi psikologis ibu hamil menghadapi persalinan. Pada ibu hamil trimester I umumnya belum memiliki kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan. Wanita mungkin khawatir terhadap hidupnya dan bayinya, dia tidak akan tahu kapan dia melahirkan. Di sini ibu hamil mengalami banyak perubahan psikologis dalam hidupnya. Contohnya, mulai dari ambivalensi (perasaan tidak sadar yang saling bertentangan terhadap situasi yang sama), perubahan suasana hati, kecemasan, kelelahan, kegembiraan, hingga depresi. Oleh karena hal tersebut senam yoga prenatal adalah salah satu cara dalam mengatasi gangguan psikologis tersebut.

### **Kesiapan Psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan intervesi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 35 orang (62.5%).

Kehamilan dapat menyebabkan gangguan psikologi pada ibu hamil. Seperti ketegangan perasaan khawatir, takut, tertekan, kesal, gugup, gelisah dan bingung yang dialami oleh ibu. Perasaan tersebut dapat mengganggu atau menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dan jika berlanjut sampai persalinan maka akan mempengaruhi kemajuan persalinan. Bila seorang ibu takut atau cemas maka tubuh akan mengaktifkan respon *flight*. Hal ini menyebabkan peningkatan produksi adrenalin.

Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah prenatal yoga. 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. Prenatal yoga memiliki tiga prinsip

penting yaitu napas dengan penuh kesadaran, gerakan yang lembut dan perlahan serta relaksasi dan meditasi. Napas yang dalam dan teratur bersifat menyembuhkan dan menenangkan. Melalui teknik pernapasan yang benar, ibu akan lebih dapat mengontrol pikiran, tubuhnya dan dengan relaksasi dan meditasi, seluruh tubuh dan pikiran ibu dalam kondisi rileks, tenang dan damai. Dalam penelitian menyebutkan bahwa pranayama dan relaksasi memiliki efek positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan.

#### **Kesiapan Psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan sesudah diberikan intervesi**

Penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 2 orang (5%). Penelitian ini membuktikan bahwa ada perubahan terhadap kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi kehamilan sesudah diberikan intervensi yaitu dengan bertambahnya kesiapaan psikologis ibu hamil yang sebelum diberikan intervensi sebanyak 20 orang (50%) menjadi 27 orang (67.5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Isnain (2016), yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada ibu hamil memiliki dampak positif pada psikologis perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ratna, dkk (2019) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan senam yoga dengan menurunnya kesiapan psikologis pada kehamilan.

#### **Pengaruh Yoga Prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan**

Berdasarkan penelitian Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Pratama Berkah Desa Gunung Tua Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan ( $P = 0.023$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan (2018) tentang pengaruh yoga hamil terhadap kesiapan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu Ada Pengaruh antara senam ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan  $p = 0.00 < \alpha = 0.05$ .

#### **SIMPULAN**

Hasil penelitian pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Klinik Bidan Pratama Berrkah didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 15 orang (37.5%)
2. Kesiapan psikologis responden sesudah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 38 orang (95%)
3. Ada pengaruh yang signifikan antara Yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinan ( $P = 0.023$ ).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Donsu, Jenita Doli Tine. 2017 Psikologi Keperawatan. Pustaka Baru. Yogyakarta
- Eli Rusmita, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Liminjati Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015
- Elvina, L, dkk, 2018, *Faktor yang berhubungan dengan kesiapan psikologis Ibu hamil Trimester III dalam menghadapi persalinan*, Program Studi D-IV Bidan pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh
- Fauziah, Lestari. 2016. *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Bandung : Universitas Padjajaran
- Febrina Oktavinola Kaban1, Farida Linda Sari Siregar2, Evi Indriani br Karo31,2,3, 2018. *Optimalisasi Persalinan Normal Melalui "BIRTH PREPARATION CENTRE" di Klinik Bersalin Kota Medan Tahun 2018*. Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara.

- Gustina, 2020, *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiagaan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*, Jurnal Akademika Baiturahim Jambi, Vol. 9, No. 1 Maret 2020.
- Hendri Zain Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2011. *Pengantar Psikologis untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana
- Irianti B, Halida EM, Huhita F, Prabandari F, Yulita N, Yulianti N, et al, 2014. *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Isnain, M, 2016, Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir di Stikes Muhammadiyah Samarinda, Program Studi Ilmu Keperawatan, Samarinda Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi Kesehatan Ibu [Internet]. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014.
- NI Komang Ayu Tri Muria, 2018 *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di PBM Kabupaten Kulon Progo*, (Skripsi, Prodi Sarjana. Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknis Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti.Sumiatik & Rizki.2016. Hubungan Senam Yooga dengan Mengurangi Kecemasan pada kehamilan Trisemester III di klinik Halm Belawan Tahun 2014, Jurnal Maternal dan Neonatal
- Oktavia. Nova.2016. Sistematika Penulisan Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa Diploma III dan S1 Kesehatan Yogyakarta
- Puspita. T. 2015. Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap tingkat stress pada b Wanita di dusun Karang Tengah Sleman Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah
- Reska Handayani. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu primigravida trisemester III di wilayah kerja puskesmas lubuk buaya padang tahun 2012. Ners jurnal keperawatan vol 11 th 2015 ISSN 1907-686x
- Rhida Wahyuni, 2020. *Mempersiapkan Persalinan Dengan Yoga Pregnancy*. STIKES Wiyata Husada Samarinda, Jl. Kadrie Oening G. Monalisa No.77, Kota Samarinda Volume 2 Nomor 1 Januari 2020
- Rizky Ayu Aprilia & Hedi Wahy. 2015. Pengaruh dengan Yoga Pregnancy STIKES Wiyata Husada Samarinda. Kota Samarinda Volume 2 Nomor 1 Januari 2020
- Rusmita, E, 2015. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati*, Politeknik Kesehatan TNI AU, Bandung
- Sindhu. P.2015. Panduan lengkap yoga. Untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung. PT Mizan Pustaka
- Sri Estini, 2012. *Efektivitas Yoga Pranaya Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III*. Program Studi Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1) Dies Natalis ke-16 STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi PINLITAMAS 1 | Vol 1, No.1 | Oktober 2018 | ISSN 2654-5411