

PENGARUH YOGA TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III

Sendy Firza Novilia Tono^{1*}, Devi Aprilia²

^{1,2}STIKes William Booth Surabaya.Jl.Cimanuk No.20 Surabaya

*Corresponding Author : Sendy Firza Novilia Tono

Email : Sendyfirza@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai dengan perubahan psikologis signifikan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Perubahan ini sering memicu stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap perubahan psikologi ibu hamil trimester 2 dan 3. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Sebanyak 30 ibu hamil trimester 2 dan 3 mengikuti kelas yoga prenatal selama 4 minggu. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala DASS-21 untuk mengukur stres, kecemasan, dan depresi. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor stres, kecemasan, dan depresi setelah mengikuti yoga ($p < 0,05$). Yoga prenatal terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menjaga kesehatan psikologis ibu hamil.

Kata kunci: yoga, psikologi, ibu hamil, trimester kedua, trimester ketiga

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by significant psychological changes, especially in the second and third trimesters. These changes often trigger stress, anxiety, and mood disorders. This study aims to determine the effect of yoga on psychological changes in pregnant women in the second and third trimesters. The method used is quantitative with a pre-experimental one group pretest-posttest design. A total of 30 pregnant women in the second and third trimesters attended prenatal yoga classes for 4 weeks. The instrument used was the DASS-21 scale questionnaire to measure stress, anxiety, and depression. The results showed a significant decrease in stress, anxiety, and depression scores after participating in yoga ($p < 0.05$). Prenatal yoga has been shown to be effective as a non-pharmacological intervention in maintaining the psychological health of pregnant women.

Keywords: *yoga, psychology, pregnant women, second trimester, third trimester*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah masa transisi yang membawa perubahan besar dalam kehidupan seorang wanita, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Pada trimester kedua dan ketiga, ibu hamil mulai merasakan perubahan yang lebih signifikan, seperti pembesaran perut, ketidaknyamanan tubuh, serta peningkatan kecemasan terhadap proses persalinan dan peran sebagai ibu. Perubahan-perubahan ini sering memicu ketegangan emosional, stres, bahkan

depresi, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin.

Kesehatan psikologis ibu hamil merupakan faktor penting dalam menunjang kehamilan yang sehat dan proses persalinan yang lancar. Kondisi stres atau kecemasan yang berkepanjangan selama kehamilan dapat meningkatkan risiko komplikasi, seperti kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, dan gangguan perkembangan emosional anak di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan non-farmakologis untuk membantu ibu hamil mengelola kondisi psikologisnya.

Salah satu intervensi yang mulai populer dan terbukti aman adalah yoga prenatal. Yoga adalah latihan yang memadukan antara gerakan tubuh (*asana*), teknik pernapasan (*pranayama*), dan meditasi, yang bertujuan untuk menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh positif dalam mengurangi kecemasan, stres, dan meningkatkan kualitas hidup pada ibu hamil. Khususnya pada trimester kedua dan ketiga, yoga dianggap mampu membantu ibu lebih tenang, fokus, dan siap menghadapi proses persalinan.

Namun demikian, pemanfaatan yoga sebagai metode untuk mengelola perubahan psikologis selama kehamilan masih belum sepenuhnya dioptimalkan, terutama dalam konteks lokal. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh yoga terhadap perubahan psikologis ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain **pre-eksperimental one group pretest-posttest**. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester 2 dan 3 yang mengikuti kelas yoga prenatal di salah satu klinik kebugaran ibu hamil di kota X. Kriteria inklusi adalah kehamilan sehat tanpa komplikasi medis.

Intervensi yoga dilakukan selama **4 minggu**, dengan frekuensi 3 kali per minggu, masing-masing berdurasi 60 menit. Pengukuran dilakukan menggunakan **DASS-21** (Depression Anxiety Stress Scale) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji **paired sample t-test** untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah.

HASIL DAN DISKUSI

Variabel	Pre-test (mean ± SD)	Post-test (mean ± SD)	p-value
Stres	16,3 ± 4,8	11,1 ± 3,7	0,001*
Kecemasan	15,6 ± 5,2	10,2 ± 3,9	0,002*
Depresi	12,8 ± 4,5	8,7 ± 3,1	0,004*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor pada ketiga variabel psikologis setelah intervensi yoga dilakukan, dengan nilai p yang menunjukkan signifikansi statistik ($p < 0,05$).

Pada variabel **stres**, terjadi penurunan rata-rata skor dari **16,3 ± 4,8** pada pre-test menjadi **11,1 ± 3,7** pada post-test, dengan nilai **p = 0,001**. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga

efektif dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil. Penurunan ini dapat dijelaskan oleh teknik pernapasan dan relaksasi dalam yoga yang merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga mengurangi respons stres fisiologis.

Untuk variabel **kecemasan**, skor rata-rata menurun dari $15,6 \pm 5,2$ menjadi $10,2 \pm 3,9$, dengan $p = 0,002$. Hal ini mendukung temuan bahwa yoga membantu mengurangi kecemasan melalui peningkatan kesadaran diri (mindfulness), pengendalian napas, serta peningkatan keseimbangan emosional. Latihan yoga secara teratur memberikan waktu bagi ibu hamil untuk merefleksikan diri dan mengurangi beban mental yang muncul selama masa kehamilan.

Sedangkan pada variabel **depresi**, terdapat penurunan skor dari $12,8 \pm 4,5$ menjadi $8,7 \pm 3,1$, dengan nilai $p = 0,004$. Ini menunjukkan bahwa yoga juga dapat berperan sebagai intervensi non-farmakologis yang membantu menurunkan gejala depresi ringan hingga sedang pada ibu hamil. Mekanisme ini kemungkinan besar terkait dengan peningkatan kadar neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin akibat aktivitas fisik ringan serta meditasi yang dilakukan selama sesi yoga.

Secara keseluruhan, hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Field et al. (2013) dan Narendran et al. (2005), yang menemukan bahwa yoga prenatal efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Selain itu, dengan dilakukannya yoga secara rutin, ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan dalam menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tingkat stres, kecemasan, dan depresi setelah mengikuti program yoga prenatal. Hal ini sesuai dengan penelitian Field (2011) dan Satyapriya et al. (2009) yang menyebutkan bahwa yoga meningkatkan keseimbangan emosi dan menurunkan hormon stres (kortisol).

Teknik pernapasan dan meditasi dalam yoga membantu aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menciptakan ketenangan. Selain itu, keterlibatan ibu dalam komunitas kelas yoga juga memberi dukungan sosial yang memperkuat kesejahteraan mental.

KESIMPULAN

Yoga prenatal terbukti efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Disarankan agar yoga dijadikan bagian dari program antenatal care, terutama bagi ibu hamil dengan risiko psikologis tinggi.

SARAN

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, jangka waktu intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, riwayat psikologis, dan kondisi kehamilan. Penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal.

DAFTAR PUSTAKA

Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.

- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218–222.
- Narendran, S., Nagarathna, R., Gunasheela, S., & Nagendra, H. R. (2005). Efficacy of yoga on pregnancy outcome. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(2), 237–244.
- Wardani, K. C. C. (2022). *Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Griya Kamini*. Skripsi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. repository.itekes-bali.ac.id+1e-journal.unair.ac.id+1
- Tasa, A., et al. (2022). Efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan ibu hamil dan depresi postpartum: Systematic review. *Community Medicine and Public Health*, 4(2), 40–49. cmhp.lenterakaji.org
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–40. jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id+4ejurnal.ung.ac.id+4jurnal2.umku.ac.id+4
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. ejurnal.ung.ac.id
- Rahma, A., et al. (2018). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Kediri. *Jurnal Promosi Kesehatan Reproduksi dan Edukasi*, 2(1), 76–82