



Effect Prenatal Yoga on Pregnancy: Literatur Review

Efek Prenatal Yoga Terhadap Kehamilan: Studi Literatur

Nurul Fatimah Susanti¹, Endah Purda Listya², Hasrita Octaliana³
Universitas Bengkulu, Indonesia^{1,2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: 24, September, 2024
Revised: 26, September, 2024
Accepted: 21, November, 2024

KEYWORD

Effect, prenatal, yoga, pregnancy

Efek, prenatal, yoga, kehamilan

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Nurul Fatimah Susanti
Address: Universitas Bengkulu
E-mail: nfsusanti@unib.ac.id
No. Tlp : +6285701815150

DOI 10.56013/JURNALMIDZ.V7I2.3283

ABSTRACT

Pregnancy is a process characterized by various physiological and psychological changes. Yoga has been shown to reduce discomfort due to physiological and psychological changes in pregnancy. The study was made to update and provide a comprehensive picture of the effects of prenatal yoga on pregnancy compared to standard prenatal care. This integrative literature review was based on databases namely Pubmed and ScienceDirect. Inclusion criteria were articles published in 2019-2024, written in English, and all articles were available and accessible. Only original articles and those with experimental designs were included. From 1085 articles, six articles were reviewed. The quality of the selected articles was determined using the Olsen-Baisch Scoring tool. Yoga can reduce pregnancy discomfort related to the gastrointestinal and respiratory systems and improve sleep quality. Psychologically, yoga can help reduce stress, depression and anxiety and improve mental health. Yoga can reduce the incidence of Cesarean Section, reduce the occurrence of labor induction and reduce the incidence of under-term labor and reduce the perception of pain and fear of facing labor.

Kehamilan merupakan proses yang ditandai dengan berbagai perubahan secara fisiologis maupun psikologis. Yoga sudah terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis dan psikologis pada kehamilan. Penelitian dibuat untuk memperbarui dan memberikan gambaran komprehensif tentang efek prenatal yoga pada kehamilan dibandingkan dengan perawatan prenatal standar. Telaah pustaka integratif ini didasarkan pada basis data yaitu Pubmed dan Science Direct. Kriteria inklusi adalah artikel yang diterbitkan pada tahun 2019-2024, ditulis dalam bahasa Inggris, dan seluruh artikel tersedia dan dapat diakses. Artikel yang disertakan hanya artikel asli dan yang memiliki desain eksperimental. Dari 1085 artikel, didapatkan enam artikel yang dilakukan telaah pustaka. Kualitas artikel yang dipilih ditentukan dengan menggunakan alat penilaian Olsen-Baisch Scoring. Yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan yang berhubungan dengan sistem gastrointestinal dan pernafasan serta meningkatkan kualitas tidur. Secara psikologis yoga dapat membantu mengurangi stress, depresi dan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental. Yoga dapat menurunkan angka kejadian Cesarean Section, mengurangi terjadinya induksi persalinan dan tidak mengakibatkan kejadian persalinan kurang bulan, mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan menghadapi persalinan.

Pendahuluan

Kehamilan ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan yang dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin (Corrigan *et al.*, 2022). Terdapat bukti komprehensif bahwa kecemasan, depresi, dan stres pada kehamilan dapat berdampak buruk pada ibu dan janin mulai dari kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah hingga peningkatan risiko keguguran spontan, perdarahan intrapartum, hipertensi, eklampsia, kematian janin, skor apgar yang buruk, keterlambatan perkembangan bayi baru lahir, dan tingginya angka perawatan di NICU (*Neonatal Intensive Care Unit*) (Arvanitidou *et al.*, 2023). Oleh karena itu, kesejahteraan ibu sangat penting untuk kehamilan dan persalinan yang aman serta anak yang optimal. Wanita hamil harus diberikan dukungan, alat, sumber daya, serta jenis dan jumlah aktivitas fisik yang sesuai selama kehamilan untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan hasil kehamilan dan kelahiran yang optimal (Jiang *et al.*, 2015).

Beberapa penelitian melaporkan 50% ibu hamil di Indonesia mengalami depresi (Fauzy & Fourianalistyawati, 2017) dan gangguan kesehatan mental (Tan *et al.*, 2014), 2% di dunia pernah mengalami gangguan mental yang disebabkan oleh kecemasan dan depresi (Choi *et al.*, 2015). Angka ini menunjukkan perlu adanya tindak lanjut untuk mencegah kejadian tersebut. Saat ini, terdapat terapi komplementer yang dikembangkan dan dipelajari untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik ibu hamil seperti yoga prenatal. Yoga adalah latihan yang menyatukan *mind-body and soul* dengan menggabungkan gerakan fisik, relaksasi, dan teknik pernapasan (*pranayama*) (Mooventhan, 2019). Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang direkomendasikan dan merupakan olahraga yang aman, layak dan dapat diterima oleh wanita hamil dan lebih bermanfaat daripada berjalan kaki untuk kesehatan fisik dan mental (Uebelacker *et al.*, 2016). Selain latihan fisik, prenatal yoga juga dianggap memberikan kesempatan kepada wanita hamil untuk merasa lebih tenang, membina kesejahteraan dan mengembangkan hubungan dengan bayi didalam kandungan.

Prenatal yoga memiliki manfaat mengurangi ketidaknyamanan dalam kehamilan seperti gejala yang berhubungan dengan kehamilan, terutama gastrointestinal (mual, muntah, dan sembelit), pernafasan (seperti mendengkur dan sesak nafas) (Sahin *et al.*, 2023). Prenatal yoga dapat berpengaruh dalam menurunkan persepsi stres, depresi dan kecemasan (Nadholt et al., 2023). Prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur (Esencan and Rathfisch, 2023) dan metode yang efektif untuk mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan serta meningkatkan efikasi diri dan angka persalinan pervaginam selama proses persalinan (Azward *et al.*, 2021).

Prenatal yoga memiliki manfaat yang baik pada ibu hamil, namun karena kurangnya pengetahuan dan sedikitnya dukungan dari keluarga, tidak banyak wanita yang mengetahui tentang yoga prenatal. Dengan demikian, kesenjangan peningkatan kesehatan mental pada ibu hamil masih besar. Pikiran yang sehat dikaitkan dengan kesehatan fisik yang baik. Oleh karena itu, kehamilan yang sehat juga dimulai dari kesehatan mental yang kuat. Berdasarkan permasalahan tersebut, kami tertarik untuk mengeksplorasi prenatal yoga dan pengaruhnya terhadap kesehatan ibu hamil berdasarkan penelitian terbaru.

Metode

Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui dampak prenatal yoga pada kehamilan. Langkah dari studi literatur ini adalah dengan mencari literatur dengan pencarian database elektronik pada Pubmed dan ScienceDirect dari Januari 2019 hingga 16 September 2024.

Permasalahan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan populasi (*population*), intervensi (*intervention*), perbandingan (*comparison*) dan hasil (*outcome*) (*PICO*). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil tanpa adanya resiko. Intervensi yang diberikan adalah prenatal yoga dan dalam konteks penelitian ini, pembandingnya adalah kelompok non intervensi atau kelompok kontrol yang diberikan penatalaksanaan kehamilan rutin. Hasil dari penelitian ini adalah keluhan selama kehamilan, kecemasan, stress dan depresi, kualitas tidur, *APGAR Score* dan umur kehamilan saat melahirkan serta persepsi rasa sakit dan ketakutan menghadapi persalinan.

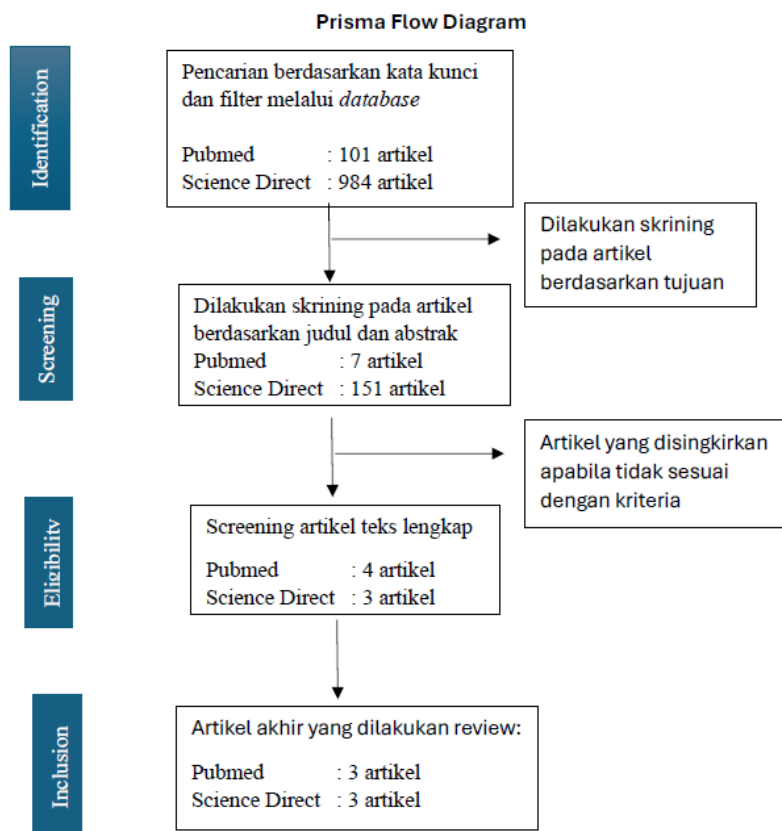
Kata kunci yang digunakan dalam strategi pencarian adalah “*effect*” DAN “*prenatal yoga*” ATAU “*yoga*” DAN “*on*” DAN “*pregnancy*”. Kriteria inklusi data adalah artikel yang diterbitkan dalam bahasa Inggris antara tahun 2019 dan 16 September 2024, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan berbagai jenis desain penelitian tersebut sebagai eksperimen semu, kontrol kasus, uji coba kontrol acak (RCT). Kriteria eksklusi dalam artikel ini adalah jika artikel tersebut tidak disertakan dalam desain eksperimen dan apabila teks lengkapnya tidak dapat diakses, abstrak konferensi, buku, artikel review, tesis, dan disertasi termasuk dalam kriteria eksklusi. Mesin pencari yang digunakan adalah Pubmed dan ScienceDirect. Proses pengumpulan data ini dilakukan pada bulan September 2024 dimana peneliti diperbolehkan mengumpulkan publikasi 5 tahun terakhir. Untuk proses kelayakan, penulis melakukan penilaian kritis secara mandiri sebelum mengumpulkannya sebagai hasil akhir. Selanjutnya penelitian ini menggunakan alat penilaian kritis dengan menggunakan 4 kriteria Olsen-Baisch yang terdiri dari: jenis penelitian, sampel, analisis, dan metode pengumpulan data. Ekstraksi data dirangkum dalam ringkasan tabel (Gambar 1). Sintesis isi dilakukan secara kualitatif untuk meninjau tujuan penelitian.

Tabel 1. Critical appraisal result

AUTHOR	STUDY TYPE	SAMPLING	DATA COLLECTION METHOD	ANALYSIS	TOTAL SCORE
Sahin <i>et al.</i> , 2022	6	3	1	3	13
Nadholta <i>et al.</i> , 2023	6	3	1	3	13
Azward <i>et al.</i> , 2021	6	2	1	3	12
Bakri <i>et al.</i> , 2021	6	2	1	3	12
Yekefallah <i>et al.</i> , 2021	6	3	1	3	13
Esencan <i>et al.</i> , 2021	6	3	1	3	13

*Note Critical Appraisal Olsen-Baisch

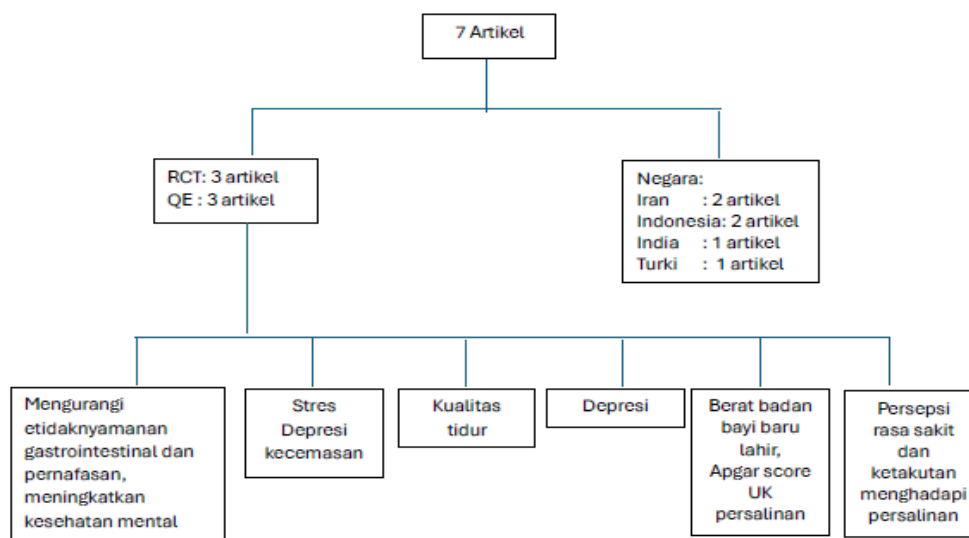
- Study type: 3 qualitative study, 4 quantitative Study, 5 mixed method, 6 experimental study
- Sampling: 0 unexplained, 1 consecutive sampling, 2 purposive or matching sampling, 3 random sampling
- Data Collection: 0 unexplained, 1 explained in details
- Analysis: 1 narrative, 2 descriptive, 3 inferential
(Olsen & Baisch, 2014)



Gambar 1. Skema proses seleksi artikel

Hasil dan Pembahasan

Gabungan *search engine* menemukan 1085 artikel, dimana 158 artikel disaring untuk penilaian lebih lanjut. Enam dari tujuh artikel memenuhi semua kriteria inklusi dan dimasukkan dalam tinjauan. Rincian pengumpulan data dan penilaian kritis menggunakan *Olsen-Baisch* ditunjukkan pada Tabel 1. Pemetaan artikel dari hasil sintesis artikel dapat dilihat pada gambar 2. Dampak pemberian yoga pada ibu hamil membantu ibu hamil dibandingkan kelompok kontrol dapat dilihat seperti ditunjukkan pada Tabel 2.



Gambar 2. Pemetaan artikel

Tabel 2. Ringkasan jurnal yang di review

No	Title/year/level/Jurnal	Author	Aim	Study design	Place and time	Sample/size	Intervention	Outcome
1.	The Effect of Prenatal Yoga on Pregnancy-Related Symptoms: A Pilot Quasi-Experimental Study; 2023; Q2; Complementary medicine research.	Eda Simsek Sahin, Özlem Can Gürkan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek yoga prenatal pada ketidaknyamanan kehamilan.	Desain penelitian adalah <i>randomized controlled trial (RCT)</i>	Rumah Sakit Farabi, juni-oktober 2018. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara langsung. Alat ukur dalam penelitian adalah skala <i>Pregnancy Symptoms Inventory (PSI)</i>	Total sampel 70 wanita hamil (kelompok yoga= 35; kelompok kontrol= 35)	Kelompok kontrol diberikan pelayanan rutin kehamilan sesuai rekomendasi menteri kesehatan Turki, dan kelompok intervensi diberikan terapi yoga selama 60 menit dalam seminggu, yoga dilakukan dengan grup 6-10 orang. Program prenatal yoga meliputi meditasi, asana, pranayama, dan savasana. Dilakukan pre-test sebelum perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi gejala yang berhubungan dengan kehamilan, terutama gastrointestinal, pernapasan, dan kesehatan mental dengan nilai <i>p-value</i> $p < 0.05$.
2.	Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women— YOGESTA—a randomized controlled trial; 2023; Q1; Frontiers in Public Health;	Pooja Nadholta, Krishan Kumar, Pradip Kumar Saha, Vanita Suri, Amit Singh and Akshay Anand	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki dampak YOGESTA (Yoga Gestasional), pada neuropsikologi, kualitas hidup, dan kepribadian ibu hamil.	Desain penelitian adalah <i>randomized controlled trial (RCT)</i>	Tempat penelitian adalah di Departemen Obstetri dan Ginekologi RS PGIMER, India, waktu penelitian dari November 2021 hingga Januari 2023, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner stress PSS-10, kuesioner untuk mengukur depresi menggunakan <i>The Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42)</i> , dan kualitas hidup diukur dengan WHO-QOL-26	Total sampel 77 wanita hamil (kelompok yoga= 34; kelompok kontrol <i>usual care group (UCG)</i> sebanyak 43 orang.	Kelompok kontrol diberikan pelayanan kehamilan umum (<i>usual care group (UCG)</i>) dan kelompok intervensi diberikan terapi Yoga gestasional yang disingkat YOGESTA pada wanita hamil tanpa komplikasi. YOGESTA terdiri dari dua protokol Yoga yang berbeda untuk trimester ke-2 dan ke-3, 60 menit untuk trimester kedua dan 40 menit untuk trimester ketiga. YOGESTA menggabungkan serangkaian praktik termasuk peregangan, pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Pemberian yoga diberikan sejak di rekrut hingga melahirkan.	Kelompok Yoga menunjukkan penurunan yang signifikan dalam persepsi stress ($p = 0.000$), depresi ($p = 0.016$), dan kecemasan ($p = 0.016$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yoga pada ibu hamil mampu mengurangi persepsi stress, depresi dan kecemasan.

3.	Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women; 2021;Q3; Gaceta Sanitaria	Hajratul Azward, Sri Ramadhanyb, Nugraha Pelupessya, Andi Nilawati Usmana, Farida Tandi Bara	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III	Desain penelitian terapan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan <i>non-equivalent control group design</i> .	Penelitian dilakukan di Puskesmas Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Sulawesi Selatan, Indonesia. Penelitian dilakukan pada bulan Januari sampai Maret 2020.	Sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang kelompok kontrol dan 30 orang pada kelompok intervensi.	Sampel dalam penelitian ini adalah orang ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 orang kelompok kontrol yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan rutin dan 30 orang pada kelompok intervensi diberikan senam prenatal yoga sebanyak empat kali dalam satu bulan. Pemilihan sampel berdasarkan teknik <i>purposive sampling</i> .	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa (<i>p-value</i> 0,001 < 0,05) terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Hal ini menunjukkan prenatal yoga mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil
4.	The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged; 2021;Q3; Gaceta Sanitaria.	Kiki Reski Rahmadani Bakri, Andi Nilawati Usmana, Saidah Syamsuddi, Irfan Idris, Erlyn Limoa	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas gentle prenatal yoga terhadap depresi dan kadar hormon serotonin abnormal pada ibu hamil usia <20 dan >35 tahun.	Desain penelitian terapan pada penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan pendekatan <i>non-equivalent control group design</i> .	Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Baraya, Puskesmas Kapasa, dan Puskesmas Mamajang.	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 24 responden yang terbagi menjadi 2, 12 pada kelompok intervensi dan 12 pada kelompok kontrol.	Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil berusia <20 dan >35 tahun, berada pada trimester II-III dengan usia kehamilan ≥20 hingga <31 minggu, dan tidak mengalami komplikasi pada kehamilan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner <i>Beck Depression Inventory (BDI)</i> .	Berdasarkan perbandingan data posttest antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh <i>p-value</i> sebesar 0,005 (<i>p</i> < 0,05). Kesimpulan: Terdapat perbedaan skor <i>BDI-II (Beck Depression Inventory-II)</i> antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah menerima perawatan prenatal gentle yoga.
5.	The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study; 2021;Q1; BMC Pregnancy and Childbirth;	Leili Yekefallah, Peyman Namdar, Leila Dehghankar, Fereshteh Golestaneh, Soghra Taheri and Frahnaz Mohammadkhani,	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek Yoga pada kehamilan, persalinan, dan keadaan neonatal saat persalinan.	Desain penelitian merupakan studi uji klinis dan menggunakan <i>randomized controlled trial (RCT)</i> .	Tempat penelitian berada di rumah sakit Kowsar. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner.	Total sampel 70 wanita hamil (kelompok yoga= 35; kelompok kontrol sebanyak 35 orang.	Yoga kehamilan dimulai dari minggu ke-26 dan sampel menghadiri sesi terakhir pada minggu ke-37. Latihan yoga diberikan sebanyak dua kali seminggu (setiap sesi berlangsung 75 menit) di klub olahraga khusus Yoga. Kelompok kontrol menerima perawatan prenatal rutin ibu hamil.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian <i>Cesarean section</i> (<i>p</i> = 0.044), mengurangi terjadinya induksi persalinan (<i>p</i> = 0.02) dan tidak mengakibatkan kejadian persalinan kurang bulan (<i>p</i> = 0.039).

6.	Effects of Yoga and Meditation on the Birth Process; 2023; Q3; Alternative Therapies in Health and Medicine	Tugba Yilmaz Esencan; Gulay Rathfisch,	Tujuan dari penelitian adalah untuk mengkaji dampak latihan yoga dan meditasi selama kehamilan dan persalinan terhadap proses persalinan.	Desain penelitian merupakan pilot study dan menggunakan <i>randomized controlled trial (RCT)</i> .	Sampel adalah wanita hamil yang mendaftar antara bulan Oktober 2016 dan Mei 2018 ke sekolah kehamilan di sebuah rumah sakit pendidikan dan penelitian di Istanbul, Turki.	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 90 responden yang terbagi menjadi 2, 30 pada kelompok intervensi dan 60 pada kelompok kontrol.	Yoga kehamilan dimulai dari minggu ke-20 dan sampel menghadiri sesi terakhir pada minggu ke-36, dengan kehamilan pertama dan janin tunggal. Selama pelatihan persiapan kelahiran, kelas intervensi diadakan dua hari seminggu selama 60 menit sehari selama sepuluh minggu, dengan total 20 sesi selama 20 jam.	Yoga merupakan metode yang efektif untuk mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan serta meningkatkan efikasi diri dan angka persalinan pervaginam selama proses persalinan.
----	---	--	---	--	---	--	---	---

Artikel terpilih telah diterbitkan di beberapa jurnal. Terdapat tiga artikel dari Pubmed dan tiga artikel dari ScienceDirect. Desain penelitian tiga artikel penelitian adalah quasi eksperimen dan tiga artikel menggunakan uji coba terkontrol secara acak. Pemberian intervensi prenatal yoga bertujuan untuk mengatasi keluhan saat kehamilan maupun persalinan. Prenatal yoga dikembangkan untuk ibu hamil yang tidak memiliki resiko tinggi seperti preeklamsi, tekanan darah tinggi dan keguguran. Dalam beberapa artikel yang telah diringkas. Prenatal yoga dapat mengurangi keluhan pada ibu hamil yang terkait dengan sistem pencernaan dan sistem pernafasan, selain itu prenatal yoga dapat mengurangi stress, depresi dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur ibu hamil serta prenatal yoga menurunkan angka kejadian *Cesarean Section*, mengurangi terjadinya induksi persalinan, mengurangi kejadian persalinan kurang bulan, mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan menghadapi persalinan seperti yang dapat dilihat di Tabel 2.

a. Prenatal yoga mengurangi keluhan saat hamil

Penelitian yang dilakukan oleh Sahin *et al* (2023) prenatal yoga dapat mengurangi keluhan kehamilan yang berhubungan dengan sistem pencernaan seperti mual, muntah dan konstipasi dengan hasil uji statistik *p-value* ($p=0.01$). Stres secara signifikan mempengaruhi munculnya keluhan yang berhubungan dengan sistem pencernaan serta mempengaruhi tingkat keparahannya. Oleh karena itu, pengelolaan stresor sangat penting dalam mengurangi gejala. Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga membantu mengurangi gejala kesehatan mental pada kelompok yoga. Keluhan kehamilan yang berhubungan dengan sistem gastrointestinal yang berkurang setelah intervensi merupakan pengaruh positif dari yoga yang mampu mempengaruhi stres dan kecemasan. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan yoga memiliki stres, kecemasan, depresi, dan kelelahan yang lebih rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sahin *et al* (2023) menemukan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan yang berhubungan dengan sistem pernafasan seperti mendengkur dan sesak nafas dengan hasil uji statistik *p-value* sebesar ($p=0.003$). Yoga meliputi latihan pernafasan yang disebut pranayama yang mempengaruhi aktivitas biokimia, metabolisme, kemampuan neurokognitif dan fungsi otonom paru (Sahin *et al*, 2023). Bernapas melalui lubang hidung sebelah kanan meningkatkan parameter yang terkait dengan aktivitas simpatik, sementara bernapas melalui lubang hidung kiri meningkatkan parameter yang terkait dengan aktivitas parasimpatis (Saoji *et al.*, 2019).

Kebutuhan oksigen pada wanita hamil meningkat dan sensitivitas karbon dioksida menurun, hal ini mengakibatkan hiperventilasi selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, tekanan mekanis dari rahim mengurangi kapasitas residu fungsional dan progesterone membuat saluran udara menjadi hiperemis-edematous, hal ini menyebabkan masalah pernafasan. Nadi shodhana dan ujjayi pranayama dapat mengurangi hiperventilasi, pernafasan gangguan pernafasan, dan gejala kesehatan mental dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Selain itu, *ujjayi pranayama* juga memperlambat pernafasan, memberikan lebih banyak waktu untuk pertukaran oksigen dan karbon dioksida dan memperbaiki gejala pernafasan. Selain itu, pranayama secara teratur dapat memperkuat otot-otot pernafasan dan membantu mengatasi kesulitan bernapas (Moghadam & Ganji, 2019).

b. Prenatal yoga mengurangi stress, depresi dan kecemasan

Penelitian yang dilakukan oleh Sahin *et al* (2023) menemukan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi keluhan yang berhubungan dengan kesehatan mental dengan hasil uji statistik *p-value* sebesar $p=0.004$ ($p<0.05$). Penelitian yang dilakukan oleh Nadholta *et al* (2023) menemukan bahwa YOGESTA (yoga gestational) mampu mengurangi stress dengan hasil uji statistic *p-value* sebesar $p = 0.000$ ($p<0.05$), depresi dengan hasil uji statistic *p-value* sebesar 0.016 ($p<0.05$), kecemasan dengan hasil uji statistic *p-value* ($p = 0.016$). Sedangkan dalam penelitian Bakri *et al* (2021) menemukan bahwa berdasarkan perbandingan data *pretest* dan *posttest* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol diperoleh *p-value* sebesar $0,005$ ($p < 0,05$).

Yoga memiliki manfaat bagi ibu hamil, antara lain mengurangi stres, kecemasan, dan keluhan fisik selama kehamilan karena yoga selama kehamilan dianggap dapat meningkatkan kontrol sistem saraf dan fungsi sistem fisiologis (imunitas, endokrin, neurotransmitter, dan kardiovaskular) serta meningkatkan kesehatan mental untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Field *et al.*, 2012). Manfaat yoga menunjukkan bahwa terjadi penurunan depresi dan kortisol pada ibu hamil yang melakukan yoga. Kortisol berkaitan erat dengan kelenjar pituitari yang mengontrol status emosi (*mindfulness*) sehingga kecemasan, depresi, dan stres dipengaruhi oleh kadar kortisol (Avula, 2014). Yoga mampu mempengaruhi pelepasan β -endorfin dan neurotransmitter dan memberikan relaksasi dengan terjadinya pelepasan dopamin dan serotonin, sehingga mengurangi stres (Sharma *et al.*, 2018).

c. Prenatal yoga meningkatkan kualitas tidur ibu hamil

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azward *et al* (2021) bahwa prenatal yoga mampu meningkatkan kualitas tidur dengan hasil analisis *p-value* sebesar $p=0.001$ ($p<0.005$). Karena kualitas tidur ibu hamil sangat dipengaruhi oleh keluhan-keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, maka dengan adanya senam yoga membuat keluhan berkurang sehingga meningkatkan kualitas tidur. Yoga efektif mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil karena gerakan yoga dapat mengontrol pernapasan dan pikiran. Intervensi prenatalyoga efektif mengurangi rasa sakit bagi wanita hamil yang mengalami nyeri punggung dan mengurangi nyeri kaki (Jiang *et al.*, 2015).

d. Prenatal yoga mempunyai pengaruh terhadap penurunan kejadian *cesarean section*, mengurangi terjadinya induksi persalinan dan tidak mengakibatkan kejadian persalinan kurang bulan

Hasil penelitian dari Yekefallah *et al* (2021) menunjukkan bahwa latihan yoga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kejadian *cesarean section* ($p = 0.044$), mengurangi terjadinya induksi persalinan ($p = 0.02$) dan tidak mengakibatkan kejadian persalinan kurang bulan ($p = 0.039$).

Efek positif yoga bagi ibu hamil yaitu mengurangi stres, kecemasan, dan keluhan fisik selama kehamilan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, mengurangi rasa sakit saat melahirkan, dan mempercepat pembukaan jalan lahir selama persalinan. Prenatal yoga memiliki efek untuk meningkatkan regulasi sistem saraf dan fungsi sistem fisiologis (imunitas, endokrin, neurotransmitter, dan kardiovaskular) serta meningkatkan kesehatan pikiran untuk mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Oleh karena itu, dapat mengurangi hipertensi selama kehamilan, kelahiran prematur, dan operasi caesar.

e. Prenatal yoga mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan menghadapi persalinan

Hasil penelitian dari Esencan *et al* (2023) menemukan bahwa prenatal yoga mengurangi persepsi rasa sakit dengan hasil analisis *p-value* sebesar $p < 0.001$ dan yoga dapat mengurangi rasa takut menghadapi persalinan dengan *p-value* sebesar $p < 0.001$.

Rendahnya nyeri persalinan pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dikarenakan selama latihan yoga ditekankan untuk berlatih teknik pernafasan yang benar, relaksasi dan meditasi tubuh dan pikiran, sehingga ibu hamil lebih mampu mengatasi rasa sakit yang dirasakannya. Teknik pernafasan yang terkendali yang diajarkan saat yoga merupakan salah satu teknik non farmakologis yang dapat membantu mengurangi persepsi nyeri. Yoga merupakan metode invasif dan non-farmakologis yang telah terbukti dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas, latihan yoga secara teratur telah terbukti bermanfaat bagi pikiran dan tubuh karena yoga dapat meningkatkan kelenturan tulang belakang dan meningkatkan pelepasan endorfin dan serotonin. Latihan yoga juga berfungsi untuk meningkatkan ambang batas persepsi nyeri selama persalinan (Riawati *et al.*, 2022).

Simpulan

Kehamilan yang dilalui oleh seorang wanita merupakan proses yang panjang dan mengakibatkan perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisiologis dapat menyebabkan beberapa keluhan ketidaknyamanan dalam kehamilan. Yoga dapat mengurangi keluhan yang berhubungan dengan sistem gastrointestinal, sistem pernafasan dan meningkatkan kualitas tidur. Wanita hamil sering mengalami perubahan suasana hati yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan stres. Terapi komplementer seperti prenatal yoga dapat menjadi sarana pencegahan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Prenatal yoga mampu meningkatkan respon saraf dan kelenjar hipofisis untuk menurunkan kadar kortisol, sehingga dapat memperbaiki suasana hati. Suasana hati yang baik akan menimbulkan pikiran positif, penurunan kecemasan, stres, dan depresi.

Yoga dapat menurunkan angka kejadian *Cesarean Section*, mengurangi terjadinya induksi persalinan dan tidak mengakibatkan persalinan kurang bulan dan mengurangi persepsi rasa sakit dan ketakutan menghadapi persalinan.

Daftar Pustaka

- Arvanitidou, O., Kosmas, I., Michalopoulos, C.-K., Dومانidou, M., Ierodiakonou-Benou, I., Athanasiadis, A., & Daniilidis, A. (2023). The Impact of Stress and Depression on the Outcome of Human Gestation. *Cureus*, *15*(11). <https://doi.org/10.7759/cureus.48700>
- Avula. (2014). 基因的改变NIH Public Access. *Bone*, *23*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.coph.2007.10.002>.Taste
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, *35*, S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- Choi, M., Lee, D.-W., Cho, M. J., Park, J. E., & Gim, M. (2015). Disease network of mental disorders in Korea. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *50*(12), 1905–1914. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1106-2>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *22*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>

- Fauzy, R., & Fourianalistyawati, E. (2017). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 206–214. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.350>
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Medina, L., Delgado, J., & Hernandez, A. (2012). Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(2), 204–209. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.08.002>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>
- Moghadam, S. H., & Ganji, J. (2019). Evaluation of the nursing process utilization in a teaching hospital, Ogun State, Nigeria. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), 149–155. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Mooventhan, A. (2019). A comprehensive review on scientific evidence-based effects (including adverse effects) of yoga for normal and high-risk pregnancy-related health problems. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 721–727. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.03.005>
- Nadholt, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women—YOGESTA—a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
- Olsen, J., & Baisch, M. J. (2014). An integrative review of information systems and terminologies used in local health departments. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 21(E2). <https://doi.org/10.1136/amiajnl-2013-001714>
- Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2022). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(3), 327–337. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.03.07>
- Saoji, A. A., Raghavendra, B. R., & Manjunath, N. K. (2019). Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 10(1), 50–58. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2017.07.008>
- Sharma, A., Sharma, R., Resonance, S. N.-A., & 2018, undefined. (2018). Effects of prenatal yogic exercises on psychological parameters of pregnant women during 2 nd and 3 rd trimester. *Iq.Cgcta.Co.In*, 10(64069), 248–250. https://www.iq.cgcta.co.in/rwe/documents/2b415_Article.pdf
- Simsek Sahin, E., & Can Gürkan, Ö. (2023). The Effect of Prenatal Yoga on Pregnancy-Related Symptoms: A Pilot Quasi-Experimental Study. *Complementary Medicine Research*, 30(3), 195–203. <https://doi.org/10.1159/000528801>
- Tan, L. B. G., Lo, B. C. Y., & Macrae, C. N. (2014). Brief mindfulness meditation improves mental state attribution and empathizing. *PLoS ONE*, 9(10), 1–5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110510>
- Uebelacker, L. A., Battle, C. L., Sutton, K. A., Magee, S. R., & Miller, I. W. (2016). A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression. *Archives of Women's Mental Health*, 19(3), 543–547. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0571-7>
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., & Mohammadkhaniha, F. (2021). The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03794-6>
- Yilmaz Esencan, T., & Rathfisch, G. (n.d.). *Yilmaz Esencan-Effects of Yoga and Meditation on the Birth Process 6 ALTERNATIVE THERAPIES* (Vol. 29, Issue 1).