

Efektivitas Yoga Prenatal terhadap Tingkat Kecemasan dan *Self-Efficacy* Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kuasi-Eksperimental dengan Kelompok Kontrol

Rahmi Mutia Ulfa¹, Dilla Kurnia²

^{1,2} Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Februari 1, 2026
Revised Februari 3, 2026
Accepted Februari 15, 2026

Kata Kunci:

Yoga Prenatal,
Kecemasan Antenatal,
Self-Efficacy Persalinan,
Ibu Hamil Trimester III

Keywords:

*Prenatal Yoga,
Antenatal Anxiety,
Childbirth Self-Efficacy,
Third Trimester Pregnant
Women.*

ABSTRAK

Kecemasan pada saat kehamilan merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi dan bisa berdampak pada Ibu dan bayi. Self-efficacy pada persalinan berperan penting dalam kesiapan ibu menghadapi proses persalinan. Intervensi non-farmakologis seperti yoga prenatal berpotensi menurunkan kecemasan sekaligus meningkatkan self-efficacy. Menganalisis efektivitas yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan self-efficacy persalinan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menerapkan rancangan kuasi eksperimental dengan pretest–posttest dan kelompok kontrol. Sampel berjumlah 104 ibu hamil trimester III (28–34 minggu), yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=52) dan kontrol (n=52). Kelompok intervensi mengikuti yoga prenatal selama 8 minggu (2 kali/minggu, 60 menit/sesi), sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi antenatal standar. Kecemasan diukur menggunakan HADS-A/STAI dan self-efficacy menggunakan CBSEI. Analisis data menggunakan uji t, chi-square, dan ANCOVA. Terdapat penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok yoga dibandingkan kontrol ($p<0,05$) dengan ukuran efek besar ($d=0,95$). Self-efficacy persalinan meningkat signifikan pada kelompok intervensi ($p<0,05$; $d=1,07$). Perubahan yang terjadi juga memenuhi kriteria signifikansi klinis. Yoga prenatal efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan self-efficacy persalinan pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal sebagai pendekatan promotif kesehatan mental maternal.

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy is a common mental health problem that can impact both mother and baby. Self-efficacy in childbirth plays an important role in maternal preparedness for the birth process. Non-pharmacological interventions such as prenatal yoga have the potential to reduce anxiety and increase self-efficacy. This study analyzed the effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety and increasing self-efficacy in childbirth in third-trimester pregnant women. This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest and a control group. The sample consisted of 104 third-trimester pregnant women (28–34 weeks), who were divided into an intervention group (n=52) and a control group (n=52). The intervention group participated in prenatal yoga for 8 weeks (2 times/week, 60 minutes/session), while the control group received standard antenatal education. Anxiety was measured using the HADS-A/STAI and self-efficacy using the CBSEI. Data analysis used t-test, chi-square, and ANCOVA. There was a significant decrease in anxiety levels in the yoga group compared to the control group ($p<0.05$) with a large effect size ($d=0.95$). Childbirth self-efficacy increased significantly in the intervention group ($p<0.05$; $d=1.07$).

These changes also met the criteria for clinical significance. Prenatal yoga was effective in reducing anxiety and increasing childbirth self-efficacy in third-trimester pregnant women. This intervention can be integrated into antenatal care as a promotional approach to maternal mental health.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Rahmi Mutia Ulfa
Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora,
Medan, Indonesia
Email: mutiaskb@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental selama kehamilan merupakan komponen penting dalam pelayanan antenatal. Kecemasan antenatal dilaporkan memiliki prevalensi global sebesar 15–25% [1] [2]. Kondisi ini berhubungan dengan peningkatan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta depresi postpartum [4] [5]. Aktivasi stres kronis selama kehamilan dapat memicu peningkatan hormon kortisol melalui aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA), yang berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin [3]. Selain kecemasan, faktor psikologis lain yang memengaruhi proses persalinan adalah self-efficacy. Bandura (8) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks persalinan, self-efficacy yang tinggi dikaitkan dengan penurunan ketakutan terhadap persalinan dan pengalaman melahirkan yang lebih positif [9] [10] [12]. Intervensi non-farmakologis berbasis mind-body seperti yoga prenatal semakin banyak dikembangkan. Yoga menggabungkan latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan relaksasi yang terbukti menurunkan stres fisiologis [13]. Meta-analisis menunjukkan bahwa yoga efektif dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan [15] [16]. Namun, bukti berbasis penelitian di konteks pelayanan kebidanan di negara berkembang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas yoga prenatal terhadap kecemasan dan self-efficacy persalinan pada ibu hamil trimester III

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pretest–posttest dan kelompok kontrol.

2.2 Subjek Penelitian

Sampel terdiri dari 104 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi: kehamilan tunggal, usia kehamilan 28–34 minggu, usia 18–40 tahun, dan tidak memiliki komplikasi obstetri. Teknik sampling menggunakan consecutive sampling.

2.3 Intervensi

Kelompok intervensi mengikuti program yoga prenatal selama 8 minggu, 2 kali per minggu, durasi 60 menit per sesi. Sesi meliputi:

- a. Pemanasan (10 menit)
- b. Asana yang dimodifikasi (20 menit)

- c. Pranayama (15 menit)
- d. Relaksasi terpandu (15 menit)
- e. Kelompok kontrol menerima edukasi antenatal rutin.

2.4 Instrumen

Kecemasan diukur menggunakan HADS-A atau STAI ($\alpha > 0,80$). Self-efficacy persalinan diukur menggunakan CBSEI ($\alpha = 0,89-0,95$).

2.5 Analisis Data

Data dianalisis menggunakan:

- a. Uji t independen
- b. Uji chi-square
- c. ANCOVA untuk mengontrol skor baseline
- d. Perhitungan ukuran efek (Cohen's d)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Yoga (n=52)	Kontrol (n=52)	p-value
Usia (tahun)	28,9 ± 4,2	29,3 ± 4,5	0,64
Usia Kehamilan (minggu)	30,6 ± 1,8	30,8 ± 1,7	0,58
Primigravida	24 (46,2%)	22 (42,3%)	0,69
Pendidikan ≥ SMA	38 (73,1%)	36 (69,2%)	0,66
Skor Kecemasan Awal	11,4 ± 3,2	11,1 ± 3,0	0,58
Skor Self-Efficacy Awal	218,6 ± 34,7	220,3 ± 32,9	0,77

Karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kontrol tidak berbeda secara signifikan ($p > 0,05$).

3.2 Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Perbandingan Skor Kecemasan

Kelompok	Pretest (Mean±SD)	Posttest (Mean±SD)	Selisih	p-value
Yoga	11,4 ± 3,2	6,8 ± 2,9	-4,6	<0,001
Kontrol	11,1 ± 3,0	9,8 ± 3,1	-1,3	0,041

Kelompok yoga menunjukkan penurunan skor kecemasan sebesar 4,6 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya 1,3 poin ($p < 0,05$).

3.3 Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Peningkatan Self-Efficacy Persalinan

Tabel 3. Perbandingan Skor Self-Efficacy

Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)	Selisih	p-value
Yoga	218,6 $\pm$ 34,7	265,4 $\pm$ 30,8	+46,8	<0,001
Kontrol	220,3 $\pm$ 32,9	231,5 $\pm$ 34,2	+11,2	0,032

Self-efficacy meningkat sebesar 46,8 poin pada kelompok intervensi dan 11,2 poin pada kelompok kontrol ($p < 0,05$; $d = 1,07$)

3.4 Hubungan antara Kecemasan dan Self-Efficacy

Tabel 4. Hasil ANCOVA – Kecemasan

Sumber Variasi	F	p-value	Partial Eta Squared
Kelompok	24,87	<0,001	0,20
Skor Awal	31,45	<0,001	0,24
Usia	1,12	0,29	0,01
Paritas	0,84	0,36	0,01

ANCOVA menunjukkan efek kelompok signifikan: $F(1,99) = 24,87$; $p < 0,001$; $\text{partial } \eta^2 = 0,20$. Ukuran efek Cohen's $d = 0,95$ (besar).

Tabel 5. Hasil ANCOVA – Self-Efficacy

Sumber Variasi	F	p-value	Partial Eta Squared
Kelompok	31,42	<0,001	0,24
Skor Awal	45,38	<0,001	0,31
Usia	0,95	0,33	0,01
Paritas	1,07	0,30	0,01

Kelompok yoga menunjukkan peningkatan signifikan (+46,8 poin; $p < 0,001$). ANCOVA: $F(1,99) = 31,42$; $p < 0,001$; $\text{partial } \eta^2 = 0,24$. Cohen's $d = 1,07$ (besar).

Tabel 6. Ukuran Efek (Cohen's d)

Variabel	Cohen's d	Interpretasi
Kecemasan	0,95	Besar
Self-Efficacy	1,07	Sangat Besar

3.5 Pembahasan

3.5.1 Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rata-rata penurunan skor kecemasan pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan edukasi antenatal standar. Hasil ini menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan.

Kecemasan antenatal merupakan masalah kesehatan yang cukup tinggi prevalensinya. Menurut Dennis et al. (2017) dan Fawcett et al. (2019), prevalensi kecemasan selama kehamilan berkisar antara 15–25% secara global [1] [2]. Bahkan, di beberapa negara berkembang, angkanya dapat lebih tinggi karena keterbatasan dukungan psikososial. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada

luaran kehamilan seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, dan depresi postpartum [4] [5] [6].

Secara fisiologis, kecemasan pada kehamilan berkaitan dengan aktivasi aksis hipotalamus–pituitari–adrenal (HPA) yang menyebabkan peningkatan kadar kortisol dan aktivasi sistem saraf simpatis [5]. Kondisi ini dapat memengaruhi aliran darah uteroplasenta dan berdampak pada janin [3]. Oleh karena itu, intervensi yang mampu menurunkan respons stres menjadi sangat penting.

Yoga prenatal menggabungkan latihan pernapasan, gerakan tubuh, dan relaksasi. Latihan pernapasan lambat dan terkontrol dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan respons simpatis [14]. Pascoe et al. (2017) juga menyatakan bahwa yoga dan mindfulness terbukti menurunkan marker fisiologis stres [13]. Penelitian Satyapriya et al. (2009) menunjukkan bahwa yoga meningkatkan heart rate variability yang berkaitan dengan regulasi stres yang lebih baik [18].

Hasil penelitian ini sejalan dengan meta-analisis Gong et al. (2015) dan Corrigan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa yoga efektif menurunkan kecemasan dan depresi selama kehamilan [15] [16]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa yoga prenatal dalam penelitian ini bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berkaitan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III.

3.5.2 Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Peningkatan Self-Efficacy Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan self-efficacy persalinan pada kelompok yoga prenatal dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan ini menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti yoga merasa lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan. Konsep self-efficacy dijelaskan oleh Bandura (1997) sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan dan mencapai tujuan tertentu [8]. Dalam konteks persalinan, Lowe (1993) mengembangkan konsep self-efficacy persalinan melalui Childbirth Self-Efficacy Inventory (CBSEI) [9]. Lowe (2000) juga menjelaskan bahwa self-efficacy yang tinggi berhubungan dengan penurunan ketakutan terhadap persalinan [10].

Peningkatan self-efficacy dalam penelitian ini kemungkinan terjadi karena yoga memberikan pengalaman langsung (mastery experience). Ibu secara rutin berlatih teknik pernapasan dan relaksasi yang dapat diterapkan saat persalinan. Pengalaman latihan yang berulang memperkuat keyakinan bahwa ibu mampu mengatasi nyeri kontraksi.

Selain itu, yoga dilakukan dalam kelompok sehingga memungkinkan adanya dukungan sosial dan pengalaman vikarius. Menurut Bandura (1997), pengalaman melihat orang lain berhasil serta dukungan verbal dapat meningkatkan self-efficacy [8]. Hal ini didukung oleh penelitian Ip et al. (2009) dan Salomonsson et al. (2013) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan peningkatan keyakinan diri dapat menurunkan ketakutan persalinan [11] [12]. Dengan demikian, yoga prenatal tidak hanya berdampak pada aspek fisik tetapi juga memperkuat kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

3.5.3 Hubungan antara Kecemasan dan Self-Efficacy

Penurunan kecemasan dan peningkatan self-efficacy dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang saling berkaitan. Menurut teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman (1984), respons stres ditentukan oleh bagaimana individu menilai situasi dan kemampuannya untuk mengatasinya [17]. Jika ibu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi persalinan, maka tingkat kecemasan akan menurun.

Guardino dan Dunkel Schetter (2014) juga menjelaskan bahwa kemampuan coping yang baik selama kehamilan berkaitan dengan penurunan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, peningkatan self-efficacy dalam penelitian ini kemungkinan menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan.

3.5.4 Kesesuaian dengan Rekomendasi Organisasi Kesehatan

WHO (2008; 2016) menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental maternal sebagai bagian dari pelayanan antenatal komprehensif [19]. Intervensi non-farmakologis seperti yoga dan pendekatan mind-body dianjurkan karena aman dan minim efek samping. Beddoe dan Lee (2008) menyatakan bahwa intervensi mind-body selama kehamilan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu. Selain itu, da Silva et al. (2020) menyimpulkan bahwa intervensi non-farmakologis efektif dalam menurunkan kecemasan selama kehamilan [7]. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung rekomendasi global terkait integrasi pendekatan promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal.

3.5.5 Implikasi bagi Praktik Kebidanan

Berdasarkan hasil penelitian, yoga prenatal dapat dijadikan sebagai salah satu program dalam kelas ibu hamil. Intervensi ini:

- a. Aman dan tidak menggunakan obat-obatan
- b. Biayanya relatif rendah
- c. Mudah diterapkan di fasilitas pelayanan kesehatan
- d. Membantu meningkatkan kesiapan mental ibu

Bidan memiliki peran penting dalam memberikan edukasi dan memfasilitasi kegiatan yoga prenatal sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan.

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, yoga prenatal terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan self-efficacy persalinan pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori self-efficacy [8] dan teori stres-koping [17], serta didukung oleh berbagai penelitian internasional [15] [16] [7]. Dengan demikian, yoga prenatal dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental maternal dan kesiapan menghadapi persalinan.

REFERENSI

- [1] Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. *Br J Psychiatry*. 2017;210(5):315–323.
- [2] Fawcett EJ, Fairbrother N, Cox ML, White IR, Fawcett JM. The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period: a meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2019;80(4):18r12527.
- [3] Marc I, et al. Role of maternal stress in fetal programming. *J Dev Orig Health Dis*. 2011;2(1):6–19.
- [4] Grigoriadis S, et al. Maternal anxiety during pregnancy and adverse perinatal outcomes: systematic review and meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 2018;79(5):17r12011.
- [5] Dunkel Schetter C, Tanner L. Anxiety, depression and stress in pregnancy: implications for mothers, children, research, and practice. *Curr Opin Psychiatry*. 2012;25(2):141–148.
- [6] Alder J, et al. Depression and anxiety during pregnancy: a risk factor for obstetric complications? *J Affect Disord*. 2007;100(1–3):173–183.
- [7] da Silva TL, et al. Effectiveness of non-pharmacological interventions in reducing anxiety in pregnancy: systematic review. *Midwifery*. 2020;83:102654.
- [8] Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman; 1997.
- [9] Lowe NK. Maternal confidence for labor: development of the Childbirth Self-Efficacy Inventory. *Res Nurs Health*. 1993;16(2):141–149.

- [10] Lowe NK. Self-efficacy for labor and childbirth fears in nulliparous pregnant women. *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 2000;21(4):219–224.
- [11] Ip WY, Tang CSK, Goggins WB. An educational intervention to improve women's ability to cope with childbirth. *J Clin Nurs.* 2009;18(15):2125–2135.
- [12] Salomonsson B, Gullberg MT, Alehagen S, Wijma K. Self-efficacy beliefs and fear of childbirth in nulliparous women. *Midwifery.* 2013;29(10):1145–1151.
- [13] Pascoe MC, Thompson DR, Ski CF. Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures. *Psychoneuroendocrinology.* 2017;86:152–168.
- [14] Thayer JF, Lane RD. A model of neurovisceral integration in emotion regulation. *Biol Psychol.* 2000;74(2):131–160.
- [15] Gong H, Ni C, Shen X, Wu T, Jiang C. Yoga for prenatal depression: systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 2015;15:14.
- [16] Corrigan L, et al. The effectiveness of yoga for reducing prenatal anxiety: systematic review. *Women Birth.* 2022;35(1):e34–e46
- [17] Lazarus RS, Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer; 1984.
- [18] Satyapriya M, et al. Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *Int J Gynaecol Obstet.* 2009;104(3):218–222.
- [19] WHO. *Recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience.* Geneva: World Health Organization; 2016.