

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamiltrimester III di TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa

Andi Chusnul Chotimah¹, Harnilawati², Elya Novianti³

Stikes Yapika Makassar, Indonesia^{1,2,3}

Email Korespondensi Author: andichusnul2015@gmail.com

This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Kata kunci:

Kesehatan Mental;
Prenatal Gentle Yoga; Ibu Hamil.

Abstrak

Gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi pada kehamilan ini merupakan salah satu masalah dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi yaitu 12,5%-42% bahkan bisa diperkirakan bahwa gangguan kesehatan mental ini menjadi penyebab penyakit kedua terbesar didunia pada tahun 2020. Salah satu upaya pencegahan untuk menurunkan angka gangguan kesehatan mental ibu adalah dengan melakukan *prenatal gentle yoga*. Prenatal gentle yoga adalah kegiatan yang mengasah pikiran, dapat berupa bentuk teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh bagi fisik, psikologi, dan spiritual ibu hamil. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil Trimester III di TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *two group pre-post test control group design* sampel penelitian yaitu ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas yoga dan melakukan pemeriksaan ANC yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan nilai beda mean kesehatan mental kelompok intervensi 4.66 dengan hasil uji *paired t-test* nilai *p-value* sebesar 0,000. Didapatkan hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi berdasarkan uji *paired t test* sebesar *p-value* = 0.000, hasil kesehatan mental sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol berdasarkan uji *paired t test* sebesar *p-value* = 0.043. Prenatal gentle yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat gangguan kesehatan mental pada ibu hamil.

Keywords:

Mental Health; Prenatal Gentle Yoga; Pregnant Women

Abstrack

Mental health disorders such as anxiety and depression during pregnancy are one of the problems with a fairly high prevalence rate of 12.5% - 42%, it can even be estimated that this mental health disorder will be the second largest cause of disease in the world in 2020. One of the preventive efforts to reduce the number of maternal mental health disorders is by doing prenatal gentle yoga. Prenatal gentle yoga is an activity that sharpens the mind, can be a form of comprehensive personality development techniques for the physical, psychological, and spiritual of pregnant women. This study aims to determine the effect of prenatal gentle yoga on the mental health of pregnant women in the third trimester at the independent TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Gowa Regency. This type of research is a quantitative study with a two-group pre-post test control group design, the sample of the study was pregnant women in the third trimester who attended yoga classes and underwent ANC examinations who met the inclusion criteria. The results showed a mean difference in mental health in the intervention group of 4.66 with a paired t-test result of a p-value of 0.000. The results of the mental health before and after intervention group were obtained based on a paired t-test with a p-value of 0.000. The results of the mental health before and after intervention group were obtained based on a paired t-test with a p-value of 0.043.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari derajat kesehatan seseorang, namun hingga saat ini gangguan kesehatan mental masih sering dipandang bukan sebagai suatu penyakit yang memerlukan perhatian serius. Padahal, menurut Lestari dan Friscila (2023), gangguan kesehatan mental yang tidak ditangani secara tepat dapat memberikan dampak jangka panjang yang serius dan bahkan mengancam keselamatan individu yang mengalaminya. Kondisi ini menjadi semakin penting ketika terjadi pada kelompok rentan, salah satunya adalah perempuan yang sedang berada dalam masa kehamilan.

Kehamilan merupakan periode kehidupan yang unik, ditandai oleh perubahan besar yang terjadi pada tubuh perempuan baik dari aspek fisik, hormonal, emosional, maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut kerap menimbulkan respons emosional yang beragam, mulai dari rasa bahagia, antusias, hingga perasaan takut, cemas, dan tidak berdaya.

Perubahan psikologis selama kehamilan, terutama menjelang persalinan, dapat memicu ketidakstabilan emosional dan meningkatkan risiko stres. Perempuan hamil sering merasa kehilangan kendali atas tubuhnya, disertai kekhawatiran akan kesehatan dirinya maupun janin, serta ketidakpastian mengenai proses persalinan yang akan dihadapi. Yuniza, Tasya, dan Suzanna (2021) menyatakan bahwa perubahan emosional ini dapat memunculkan perasaan takut, cemas, dan khawatir terutama ketika usia kehamilan memasuki trimester akhir. Kondisi tersebut wajar terjadi, namun apabila tingkat kecemasan meningkat dan tidak diatasi, maka dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan berat ataupun depresi.

Bukti global menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu pascapersalinan di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Prevalensi gangguan ini juga bervariasi antarnegara; misalnya 20,6% ibu hamil di Cina mengalami kecemasan, 57% ibu hamil di Amerika Tengah mengalami depresi, 70% ibu hamil di Pakistan mengalami kecemasan dan depresi, 29% di Bangladesh mengalami gangguan serupa, 10% di Swedia mengalami kecemasan, dan 23,4% ibu hamil di Malaysia terkena kecemasan.

Di Indonesia, angka gangguan kecemasan pada ibu hamil bahkan mencapai 71,90% (Bingan, 2019), menunjukkan bahwa masalah ini cukup serius dan memerlukan perhatian intensif. Gangguan kesehatan mental selama kehamilan dapat berdampak negatif baik pada ibu maupun pada janin yang dikandungnya. Perwitasari dan Wulandari (2022) menjelaskan bahwa gejala depresi pada ibu hamil cenderung meningkat pada trimester III hingga mencapai 16%, dan kondisi ini dapat berlanjut hingga empat minggu hingga tiga bulan setelah melahirkan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan atau depresi dapat mengalami gangguan pada lingkungan *intrauterine*, yang berpotensi memengaruhi perkembangan janin.

Maharani dan Hayati (2020) mencatat bahwa kecemasan yang tidak tertangani dapat meningkatkan ketakutan terhadap persalinan hingga tiga kali lipat dan meningkatkan peluang terjadinya persalinan dengan operasi *section cesarea* sebesar 1,7 kali. Selain itu, ibu *primigravida* atau ibu yang baru pertama kali hamil memiliki risiko lebih besar mengalami kecemasan karena belum memiliki pengalaman menghadapi proses persalinan maupun merawat bayi (Yuniarti & Eliana, 2020).

Secara fisiologis, ibu hamil yang mengalami stres atau kecemasan akan mengalami peningkatan hormon stres seperti *kortisol*, yang dapat mempengaruhi aliran darah ke janin. Arlym dan S.P (2021) menjelaskan bahwa peningkatan tekanan aliran darah arteri selama stres dapat mengganggu kesejahteraan janin dan meningkatkan risiko kelahiran prematur. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa stres dan depresi ibu selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan fungsi otak anak pada masa perkembangan selanjutnya.

Oleh karena itu, upaya penanganan gangguan kesehatan mental pada ibu hamil sangat diperlukan, baik melalui dukungan sosial, edukasi, maupun melalui intervensi fisik dan psikologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah prenatal gentle yoga. Aktivitas ini merupakan bentuk yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan gerakan lembut yang aman untuk mendukung kesehatan fisik dan mental.

Setyarini dan Febriyana (2022) menyatakan bahwa risiko depresi pada ibu hamil dapat menurun apabila ibu memperoleh dukungan sosial yang memadai serta melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti *prenatal gentle yoga*. Intervensi ini terbukti mampu meningkatkan relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, mengurangi ketegangan tubuh, serta menurunkan kecemasan.

Hasil penelitian Charla Bingan (2019) menunjukkan adanya perubahan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III. Tingkat kecemasan berat yang semula mencapai 54,8 menurun drastis menjadi 6,5 setelah intervensi dilakukan. Hal ini membuktikan bahwa prenatal gentle yoga memberikan dampak positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas, terlihat bahwa gangguan kesehatan mental selama kehamilan, terutama kecemasan pada trimester III, merupakan masalah penting yang harus ditangani. *Prenatal*

gentle yoga menjadi salah satu alternatif intervensi yang potensial untuk membantu mengatasi kecemasan ibu hamil secara aman, alami, dan tanpa efek samping. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *quasy experiment* dengan rancangan *two-group pretest-post test control group design*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok eksperimental yang mendapat intervensi. Penelitian di lakukan di TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa karena di klinik bidan ini memberikan layanan komplementer kepada ibu hamil termasuk memberikan layanan *prenatal gentle yoga* dan memiliki sertifikat sebagai instruktur prenatal gentle yoga. teknik sampling yang di gunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan bentuk *consecutive sampling*. dengan jumlah sample 44 Orang, data dianalisis untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase pada tiap variabel. Untuk mengetahui rerata kesehatan mental pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan yoga pada kelompok intervensi dan kontrol. Mengetahui rerata kesehatan mental pada ibu hamil sesudah melakukan yoga pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sesudah membaca buku KIA. Kemudian mengetahui distribusi frekuensi kesehatan mental pada kelompok ibu hamil trimester III berdasarkan usia, pekerjaan, paritas, dan dukungan suami.

Hasil dan Diskusi

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa pada bulan Juni hingga Agustus 2024. Sampel penelitian berjumlah 46 ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas yoga ibu hamil, melakukan pemeriksaan antenatal secara rutin, serta memiliki buku KIA sesuai kriteria inklusi. Seluruh responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 23 responden.

Proses pengolahan data dilakukan dengan teknik *editing, coding, dan tabulating*, kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk mendukung penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan pengujian statistik. Pada kelompok intervensi, seluruh responden berusia 20–35 tahun. Berdasarkan paritas, sebanyak 18 responden (78,3%) merupakan nullipara dan 5 responden (21,7%) primipara. Mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (65,2%), diikuti pekerja swasta (26,1%) dan wiraswasta (8,7%).

Seluruh responden pada kelompok intervensi mendapatkan dukungan penuh dari suami selama masa kehamilan, yang menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga stabilitas emosional ibu. Pada kelompok kontrol, karakteristik usia juga homogen, yaitu seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yang merupakan usia reproduksi sehat. Berdasarkan paritas, mayoritas responden adalah nullipara sebanyak 18 orang (78,3%), diikuti primipara sebanyak 3 orang (13,0%), dan multipara sebanyak 2 orang (8,7%). Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (78,3%), sementara sisanya bekerja di sektor swasta dan wiraswasta.

Seluruh responden pada kelompok kontrol juga mendapatkan dukungan penuh dari suami, sehingga kondisi sosial dasar antar kedua kelompok penelitian dapat dikatakan relatif setara. Temuan penelitian mengungkapkan adanya perbedaan yang jelas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah masa penelitian berlangsung. Ibu hamil yang mengikuti *prenatal gentle yoga* menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kesehatan mental yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa *prenatal gentle yoga* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik ringan, tetapi juga sebagai metode relaksasi yang mampu mempengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. Perbedaan hasil ini memperkuat bahwa intervensi terstruktur yang melibatkan pernapasan, peregangan tubuh, dan teknik relaksasi mampu memberi dampak positif pada kesejahteraan mental menjelang persalinan.

Pada kelompok intervensi, rata-rata skor kesehatan mental sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* adalah 7,83 dan menurun menjadi 3,17 setelah intervensi. Sementara pada kelompok kontrol, rata-rata skor sebelum penelitian adalah 8,22 dan hanya turun sedikit menjadi 7,87 setelah periode pengamatan. Uji *paired t-test* pada kelompok intervensi menunjukkan $p\text{-value} = 0.0000$, yang berarti

terdapat pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kesehatan mental ibu hamil trimester III. Temuan ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental pada trimester akhir kehamilan.

Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik usia responden pada kedua kelompok—baik kelompok ibu hamil yang mengikuti kelas *prenatal gentle yoga* maupun kelompok yang tidak mengikuti yoga—memiliki distribusi yang sama, yaitu seluruhnya berada pada rentang usia 20–35 tahun (100%). Rentang usia ini merupakan usia reproduksi sehat yang umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi masa kehamilan hingga persalinan. Kesamaan karakteristik ini memperlihatkan bahwa kedua kelompok memiliki kondisi dasar yang relatif serupa, sehingga memudahkan peneliti dalam membandingkan hasil intervensi.

Dilihat dari paritas, mayoritas ibu hamil yang mengikuti yoga adalah nullipara sebanyak 18 responden (78,3%), sedangkan sisanya primipara sebanyak 5 responden (21,7%). Pada kelompok ibu hamil yang tidak mengikuti kelas yoga, pola distribusi juga menunjukkan mayoritas *nullipara* yaitu 18 responden (78,3%); *primipara* sebanyak 3 responden (13,0%) dan *multipara* sebanyak 2 responden (8,7%). Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu hamil yang baru pertama kali mengandung, sehingga memiliki tingkat kecemasan yang cenderung lebih tinggi dibandingkan ibu multipara.

Paritas ini sangat relevan karena ibu yang belum memiliki pengalaman melahirkan lebih rentan mengalami ketidakpastian, kekhawatiran, dan stres menjelang persalinan. Hasil penilaian kesehatan mental menunjukkan adanya perbedaan mencolok antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, hasil *pretest* menunjukkan bahwa 4 responden (17,4%) memiliki skor ≥ 10 yang mengindikasikan adanya gejala depresi, sedangkan 19 responden (82,6%) memiliki skor < 10 .

Setelah mengikuti serangkaian prenatal gentle yoga, hasil *posttest* menunjukkan perubahan signifikan: seluruh responden (100%) memiliki skor < 10 dan tidak ada satupun yang berada pada kategori ≥ 10 . Hal ini mengindikasikan bahwa *prenatal gentle yoga* efektif dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental ibu hamil trimester III. Berbeda dengan kelompok intervensi, pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan dalam hasil penilaian *pretest* dan *posttest*.

Jika ditinjau lebih dalam berdasarkan karakteristik pekerjaan, terlihat bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti *prenatal gentle yoga* dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) merupakan kelompok yang paling dominan dalam kategori ini. Pada kelompok IRT tersebut, sebagian besar responden menunjukkan skor depresi < 10 , yaitu sebanyak 12 orang (52,2%). Temuan ini memberikan gambaran bahwa lebih dari setengah ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi tetap berada dalam kategori gejala depresi ringan atau tidak menunjukkan tanda depresi yang bermakna. Kondisi ini dapat mencerminkan bahwa sebagian ibu hamil mungkin memiliki mekanisme koping pribadi yang cukup baik, dukungan sosial yang memadai, atau beban pekerjaan domestik yang masih dapat dikelola sehingga tingkat kecemasan dan depresi tidak meningkat secara signifikan. Namun demikian, data juga memperlihatkan bahwa masih terdapat 6 responden (26,1%) dari kelompok IRT yang memiliki skor ≥ 10 , menunjukkan adanya gejala depresi sedang hingga berat.

Persentase ini cukup penting untuk diperhatikan karena menunjukkan bahwa meskipun ibu rumah tangga tidak bekerja di sektor formal, mereka tetap berisiko mengalami tekanan psikologis. Berbagai faktor seperti kelelahan fisik dalam mengurus pekerjaan rumah tangga, minimnya waktu untuk beristirahat, kurangnya aktivitas relaksasi, serta kemungkinan terbatasnya akses terhadap dukungan emosional dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya gejala depresi pada sebagian ibu hamil dalam kelompok ini. Secara keseluruhan, kondisi stagnasi skor depresi sebelum dan sesudah—di mana jumlah responden dengan skor ≥ 10 tetap 4 orang (17,4%) dan skor < 10 tetap 19 orang (82,6%)—mengindikasikan bahwa tanpa adanya intervensi berupa aktivitas relaksasi seperti *prenatal gentle yoga*, tingkat kecemasan atau gejala depresi pada ibu hamil cenderung tidak mengalami perubahan berarti.

Dengan kata lain, kondisi psikologis mereka cenderung menetap dan tidak menunjukkan peningkatan maupun penurunan yang signifikan. Hal ini menegaskan bahwa proses adaptasi emosional selama kehamilan tidak selalu terjadi secara alami, terutama ketika tidak terdapat stimulus atau

aktivitas yang mendukung keseimbangan mental. Temuan ini semakin menekankan pentingnya intervensi seperti prenatal gentle yoga yang dapat berfungsi sebagai bentuk terapi relaksasi untuk menurunkan ketegangan fisik dan emosional, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Intervensi tersebut memiliki potensi besar untuk tidak hanya menurunkan skor depresi, tetapi juga meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam menghadapi perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Dengan demikian, penyedia layanan kesehatan dan tenaga pendidik kesehatan dapat mempertimbangkan untuk merekomendasikan latihan seperti *prenatal yoga* sebagai bagian dari program pendampingan ibu hamil dalam upaya pencegahan dan penanganan dini gejala depresi.

Pada responden yang bekerja di sektor swasta tercatat 3 responden (13,0%) memiliki skor <10. Sementara itu, responden yang bekerja sebagai wiraswasta menunjukkan skor depresi ≥ 10 pada 2 responden (8,7%). Data ini menunjukkan bahwa beban pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan lain dapat berkontribusi terhadap tingkat stres ibu hamil, sehingga intervensi yang membantu relaksasi, seperti yoga, sangat diperlukan.

Dukungan suami muncul sebagai faktor yang sangat penting dalam keseluruhan proses kehamilan. Seluruh responden dari kedua kelompok melaporkan mendapatkan dukungan penuh dari suami selama masa kehamilan mereka. Dalam konteks kesehatan mental, dukungan suami memainkan peran fundamental sebagai sumber kekuatan emosional bagi ibu hamil. Suami dipandang sebagai individu terdekat yang memahami perubahan fisik, emosional, dan psikologis yang dialami istrinya selama masa kehamilan.

Dukungan emosional suami berupa kasih sayang, empati, perhatian, dan jaminan rasa aman dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, serta ketakutan menjelang persalinan. Selain itu, peran suami sebagai tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan kecemasan yang dirasakan ibu hamil mampu menjadi katarsis yang menurunkan beban emosional ibu. Dukungan informasi dari suami, seperti memberikan bacaan terkait kehamilan, edukasi melalui media sosial, atau penjelasan dari tenaga kesehatan, juga membantu memperkuat pemahaman ibu mengenai proses kehamilan dan persiapan persalinan.

Tidak hanya aspek emosional dan informasi, dukungan instrumental dari suami juga berperan penting, seperti membantu mempersiapkan kebutuhan persalinan, memastikan ibu merasa aman dan dihargai, serta memberikan pujian atas usaha ibu dalam menjaga kesehatan diri dan janin. Seluruh bentuk dukungan ini berkontribusi positif dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental ibu hamil, sekaligus memperkuat hubungan antara pasangan selama kehamilan. Dengan demikian, hasil penelitian ini secara keseluruhan memperlihatkan bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan dampak signifikan dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kesehatan mental ibu hamil trimester III. Di samping itu, dukungan suami tetap menjadi faktor eksternal yang sangat memperkuat kesiapan mental ibu dan mendukung efektivitas intervensi yoga selama masa kehamilan.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen yang diteliti adalah pemberian intervensi *prenatal gentle yoga*, sementara variabel dependennya adalah kesehatan mental ibu hamil trimester III. Untuk menguji hubungan tersebut, digunakan uji statistik dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$ sebagai batas signifikansi. Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, data diuji terlebih dahulu menggunakan uji normalitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, data berada dalam distribusi normal.

Hal ini terlihat dari nilai signifikansi uji *Shapiro-Wilk* yang seluruhnya $> 0,05$, yaitu pada kelompok intervensi pretest 0.187 dan posttest 0.117, serta pada kelompok kontrol pretest 0.300 dan posttest 0.120. Karena data berdistribusi normal, maka uji statistik parametrik dapat digunakan pada tahap analisis berikutnya. Pada kelompok yang mengikuti *prenatal gentle yoga*, terlihat adanya perubahan yang sangat jelas pada skor kesehatan mental. Rata-rata nilai pretest ialah 7.83, sedangkan nilai posttest menjadi 3.17. Selisih atau beda mean sebesar 4.66 ini menunjukkan adanya penurunan skor yang sangat signifikan setelah diberikan intervensi yoga.

Penurunan yang cukup besar ini mengindikasikan bahwa latihan *prenatal gentle yoga* memberikan efek relaksasi, menurunkan ketegangan emosional, dan memperbaiki kesehatan mental ibu hamil secara nyata. Dari segi statistik, kelompok ini menghasilkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$),

sehingga H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kesehatan mental ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa aktivitas yoga yang terstruktur, fokus pada pernapasan, peregangan lembut, dan relaksasi terpandu mampu memberikan manfaat optimal dalam menurunkan gejala kecemasan maupun ketegangan emosi pada ibu hamil trimester III.

Sementara itu, pada kelompok kontrol yang hanya membaca buku KIA, perubahan skor kesehatan mental tidak menunjukkan hasil yang berarti. Rata-rata nilai *pretest* pada kelompok ini adalah 8.22, dan nilai *posttest* menjadi 7.87. Dengan demikian, beda mean-nya hanya sebesar 0.35. Penurunan yang kecil ini menunjukkan bahwa meskipun membaca buku KIA memberikan informasi dan pengetahuan terkait kehamilan, efeknya terhadap perbaikan kesehatan mental tidak sekuat yoga. Namun secara statistik, kelompok kontrol tetap menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.043 ($p < 0.05$), sehingga H_a juga diterima. Artinya, membaca buku KIA tetap memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental, meskipun pengaruhnya relatif kecil. Penurunan yang minimal ini dapat terjadi karena membaca buku memberikan pemahaman tambahan mengenai kehamilan, sehingga sebagian ibu merasa lebih siap menghadapi perubahan selama trimester III, tetapi tidak memberikan efek relaksasi fisik maupun emosional yang mendalam seperti yang dihasilkan oleh yoga. Jika dibandingkan antara kedua kelompok, perbedaan efek intervensi terlihat dengan sangat jelas melalui nilai beda mean.

Prenatal gentle yoga menghasilkan penurunan skor sebesar 4.66, jauh lebih besar dibandingkan dengan intervensi membaca buku KIA yang hanya menurunkan skor sebesar 0.35. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan fisik berbasis relaksasi dan mindfulness seperti yoga jauh lebih efektif dalam meningkatkan aspek kesehatan mental ibu hamil dibandingkan intervensi berbasis informasi saja. Selanjutnya, uji *independent t-test* digunakan untuk melihat perbedaan nilai *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara kesehatan mental ibu hamil pada kelompok yang diberikan prenatal gentle yoga dan kelompok yang hanya membaca buku KIA.

Hasil ini menguatkan bahwa prenatal gentle yoga memberikan dampak yang jauh lebih besar dan efektif dalam menurunkan skor kecemasan dan gejala depresi dibandingkan dengan hanya mengandalkan informasi dari buku KIA. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa kedua jenis intervensi memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental ibu hamil, namun tingkat efektivitasnya berbeda signifikan. *Prenatal gentle yoga* terbukti memberikan manfaat yang lebih besar dan lebih signifikan, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu ibu hamil trimester III dalam mengelola kecemasan, ketegangan emosional, dan peningkatan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III

Pada penelitian ini, diperoleh gambaran yang jelas mengenai perubahan kesehatan mental ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga*. Berdasarkan data, rata-rata skor kesehatan mental sebelum intervensi adalah 7.83, yang menunjukkan adanya gejala kecemasan atau ketegangan emosional pada ibu hamil. Setelah diberikan intervensi yoga, skor rata-rata menurun drastis menjadi 3.17 dengan beda mean sebesar 4.66. Penurunan skor yang cukup besar ini menandakan bahwa yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan maupun tekanan mental.

Nilai Sig. (2-Tailed) sebesar 0.000 semakin menguatkan bahwa perubahan tersebut bukanlah perubahan yang terjadi secara kebetulan, melainkan terdapat hubungan nyata antara intervensi yoga dan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi yoga dan hanya membaca buku KIA, perubahan skor kesehatan mental terlihat jauh lebih minimal. Rata-rata skor kesehatan mental sebelum membaca buku KIA adalah 8.22 dan setelah membaca buku KIA hanya menurun sedikit menjadi 7.87, dengan beda mean sebesar 0.35. Meskipun demikian, nilai Sig. (2-Tailed) sebesar 0.043 menunjukkan bahwa membaca buku KIA tetap memberikan pengaruh, meski tidak sebesar intervensi yoga.

Perubahan kecil ini dapat dikaitkan dengan adanya tambahan informasi dan pemahaman yang diperoleh ibu hamil dari buku KIA sehingga memberikan sedikit rasa tenang dan kesiapan dalam menghadapi proses kehamilan. Namun, bersifat kognitif saja tanpa aspek relaksasi fisik dan emosional

yang mendalam. Hasil analisis lebih lanjut menggunakan uji *independent t-test* menguatkan perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Nilai p-value sebesar $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor kesehatan mental kelompok eksperimen yang mengikuti *prenatal gentle yoga* dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti yoga.

Artinya, prenatal gentle yoga terbukti lebih efektif memberikan perubahan signifikan pada kesehatan mental ibu hamil dibandingkan hanya membaca buku KIA. Temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya aktivitas relaksasi dan *mindfulness* untuk menurunkan kecemasan ibu hamil. Penelitian ini juga secara khusus mengungkapkan bahwa *prenatal gentle yoga* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III. Nilai signifikansi p-value sebesar 0.000 menunjukkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti *prenatal gentle yoga* berpengaruh nyata terhadap penurunan kecemasan.

Pada awal penelitian, banyak ibu hamil—baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol—mengalami kecemasan sedang, yaitu sebanyak 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi dua kali, terjadi perubahan yang sangat besar pada kelompok intervensi, di mana nilai kesehatan mental turun secara signifikan. Kelompok kontrol, sebaliknya, tidak menunjukkan perubahan skor yang berarti dengan p-value sebesar 0.162, yang menunjukkan bahwa tidak ada penurunan signifikan pada kelompok yang hanya membaca buku KIA. *Prenatal gentle yoga* menjadi salah satu solusi nonfarmakologis yang terbukti efektif membantu ibu hamil selama masa kehamilan, menghadapi proses persalinan, bahkan memberikan fondasi mental yang baik dalam masa pengasuhan bayi setelah melahirkan.

Yoga membantu ibu hamil untuk lebih fokus pada pengaturan pola napas serta kesadaran tubuh, sehingga menciptakan kondisi emosional yang lebih stabil, perasaan aman, nyaman, dan tenang. Dalam kelas *prenatal gentle yoga*, gerakan yang dilakukan meliputi relaksasi, perbaikan postur tubuh, peregangan otot, latihan pernapasan, serta sesi meditasi. Semua rangkaian latihan ini dilakukan selama kurang lebih satu jam setiap sesi dan dirancang khusus agar aman bagi ibu hamil trimester III. Gerakan relaksasi dan pengaturan postur tubuh yang dilakukan dalam yoga sangat mirip dengan beberapa teknik yang juga diterapkan dalam senam hamil. Keduanya menekankan pentingnya penguatan otot dan kelenturan tubuh, namun yoga memberikan tambahan berupa latihan kesadaran penuh (*mindfulness*) dan meditasi.

Pada sesi meditasi, ibu hamil dibimbing melalui imajinasi terpimpin (*guided imagery*) untuk mencapai tingkat relaksasi yang lebih dalam. Ibu diminta untuk mengatur posisi tubuh yang paling nyaman, menutup mata, dan mengikuti arahan visualisasi dari instruktur. Teknik ini terbukti sangat membantu menurunkan ketegangan mental dan kecemasan yang sering muncul menjelang persalinan. Di sisi lain, penggunaan buku KIA tetap memiliki manfaat penting dalam mendukung kesehatan ibu hamil.

Buku KIA merupakan salah satu strategi pemerintah dalam pemberdayaan keluarga, khususnya ibu hamil, agar mampu memantau kondisi kehamilan secara mandiri. Buku KIA berisi catatan penting terkait kesehatan ibu dan bayi, pesan-pesan penting yang harus diperhatikan, serta daftar intervensi yang harus dilakukan berdasarkan kondisi kehamilan. Membaca buku KIA dapat memberikan pemahaman tambahan tentang perubahan fisik dan emosional yang dialami selama kehamilan, serta langkah-langkah yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin. Walaupun tidak memberikan efek relaksasi mendalam seperti yoga, buku KIA tetap memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan mental ibu hamil dalam menghadapi kehamilan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa *prenatal gentle yoga* memiliki dampak yang jauh lebih signifikan dibandingkan hanya membaca buku KIA dalam menurunkan kecemasan dan memperbaiki kesehatan mental ibu hamil trimester III. Intervensi berbasis aktivitas fisik-relaksasi seperti yoga dapat menjadi salah satu rekomendasi yang sangat efektif dalam program pendampingan kehamilan, terutama untuk membantu ibu hamil menghadapi perubahan emosional dan persiapan persalinan.

Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian yang dilakukan terhadap 46 ibu hamil trimester III di TPMB Bd.Hj. Kasmawati.S.ST Kabupaten Gowa, diperoleh bahwa seluruh responden pada kelompok intervensi dan kontrol berada pada rentang usia 20–35 tahun. Mayoritas responden merupakan ibu dengan paritas *nullipara* dan bekerja sebagai ibu rumah tangga, serta seluruhnya mendapat dukungan penuh dari

suami selama kehamilan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi yang mengikuti *prenatal gentle yoga* terjadi penurunan rata-rata skor kesehatan mental dari 7,83 menjadi 3,17, sedangkan pada kelompok kontrol penurunan hanya dari 8,22 menjadi 7,87. Uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kesehatan mental ibu hamil trimester III. Dengan demikian, *prenatal gentle yoga* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat gangguan kesehatan mental pada ibu hamil. Penelitian ini menyarankan upaya promotif dan preventif *prenatal gentle yoga* sehingga nantinya mungkin bisa diadakan penyuluhan terkait *prenatal gentle yoga* terhadap kesehatan mental, agar nanti harapan kedepannya akan banyak ibu hamil yang mengikuti kelas *prenatal gentle yoga*.

Referensi

- Adli, F. K. (2022). Edinburgh Post-Natal Depression Scale (EPDS): Deteksi dini dan skrining depresi post-partum. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 430.
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 4(1), 35.
- Annisa, B., Ali, A. F., & Agustina. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1), 73–83.
- Anjelina, R., Nugra, B. A., & Putri, D. C. P. Peningkatan pengetahuan yoga rileksasi ibu hamil untuk mengurangi gangguan psikologis (kecemasan) di Desa Bringin. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 399–407.
- Asiah, S. I., & Agustin, C. (2022). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan pada pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 8(2), 24–30.
- Bingan, C. (2019). Pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–472. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK466>
- Damayanti, I. K. A. P. (2019). Vol. 1 No. 4 Edisi 2 Juli 2019. <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal, 1(4), 185–190.
- Rizky, E. N., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) ketidaknyamanan trimester III di PMB Ernita Kota Pekanbaru tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2, 275–279.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi: Quasi-experimental design. *Jurnal Penelitian*, 27(2), 187–203.
- Ilahi, A. D. W., Rachma, V., Janastri, W., & Karyani, U. (2021). The level of anxiety of students during the COVID-19 pandemic. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.
- Geme, & Puspitasari. (2018). Pengaruh dukungan suami terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Kurniawan, G. H. (2021). Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) pada post partum blue. Dalam Kusumawati, Y., & Zulaekah, S. (Eds.), *Booklet sebagai media edukasi dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan mental ibu hamil* (hal. 50–58).
- Puji, L. Y., & Ika, F. (2023). Media informasi prenatal yoga terhadap tingkat kesehatan mental ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 19, 97–102.

- Maharani, S., & Fatul, H. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 161–167.
- Lucky, N., & Nailul, H. (2018). Gambaran pengetahuan ibu dan suami tentang perubahan fisik dan psikologis saat hamil di wilayah kerja Puskesmas Beringin Raya Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 17–25.