



Efektivitas Prenatal Yoga Berbasis Mindfulness terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Lellyawaty^{1*}, Merlin Karinda², Rima Diaty³

¹⁻²Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin, Indonesia

³Program Studi Sarjana Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin, Indonesia

*Penulis Korespondensi: lellyawaty30@gmail.com

Abstract. *Pregnancy is a major transitional phase involving physical and psychological changes, which often trigger anxiety in expectant mothers. Unresolved anxiety can lead to complications such as preeclampsia, low birth weight (LBW), impaired fetal development, and postpartum depression. Mindfulness-based prenatal yoga serves as a non-pharmacological intervention combining physical exercise with mindfulness. There is a need to better introduce prenatal yoga and to investigate the integration of mindfulness; furthermore, the use of modern measurement methods remains rare in regional areas, warranting further study. This study aimed to determine the effectiveness of mindfulness-based prenatal yoga on anxiety in pregnant women. Methods: A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach was employed. Thirty pregnant women were divided into an intervention group (n=15) and a control group (n=15). Anxiety levels were measured using the HARS and PRAQ-R2 scales before and after the intervention. Within-group changes were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. Results: No significant changes in anxiety scores were observed in the control group based on either HARS (p=0.054) or PRAQ (p=0.150). Conversely, the intervention group showed significant changes in anxiety scores based on both HARS (p=0.001) and PRAQ (p=0.001). Conclusion: Mindfulness-based prenatal yoga demonstrates potential for reducing anxiety in pregnant women and can be implemented in maternal health services, particularly as a non-pharmacological intervention within antenatal care*

Keywords: *Anxiety; Effectiveness; Mindfulness; Pregnant Women; Prenatal Yoga.*

Abstrak. Kehamilan merupakan fase transisi besar yang membawa perubahan fisik dan psikologis. Perubahan tersebut sering kali memicu munculnya kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan yang tidak teratasi dapat memicu komplikasi seperti preeklamsia, berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan perkembangan janin, hingga depresi postpartum. Prenatal Yoga berbasis Mindfulness hadir sebagai intervensi non-farmakologis yang menggabungkan olah tubuh dengan kesadaran penuh. Prenatal yoga perlu dikenalkan dengan lebih baik dan paduan mindfulness perlu diteliti. Penggunaan metode pengukuran terkini pun masih jarang digunakan di daerah, oleh karena itu perlu diteliti. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas Prenatal Yoga berbasis Mindfulness terhadap kecemasan ibu hamil. Metode: Penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pretest-posttest control group design. Sebanyak 30 ibu hamil dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kontrol (n=15). Kecemasan diukur menggunakan HARS dan PRAQ-R2 sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan dalam kelompok dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil: tidak terdapat perubahan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok kontrol, baik berdasarkan HARS (p=0,054) maupun PRAQ (p=0,150). Sebaliknya, pada kelompok intervensi terdapat perubahan skor kecemasan yang signifikan berdasarkan HARS (p=0,001) dan PRAQ (p=0,001). Kesimpulan: Prenatal Yoga berbasis Mindfulness menunjukkan potensi dalam menurunkan kecemasan ibu hamil dan dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan ibu, khususnya sebagai intervensi non-farmakologis pada pelayanan Antenatal Care.

Kata kunci: Efektivitas; kecemasan; ibu hamil; mindfulness; yoga prenatal.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan fase transisi besar yang membawa perubahan fisik dan psikologis signifikan. Perubahan tersebut sering kali memicu munculnya kecemasan pada ibu hamil, terutama terkait kondisi kesehatan diri dan janin, proses persalinan, serta kesiapan menjadi orang tua. Kecemasan selama kehamilan bukan hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan

seperti persalinan prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan perkembangan janin (Putri & Hastina, 2020).

Prevalensi kecemasan pada ibu hamil masih tergolong tinggi, baik di negara maju maupun berkembang. Di Indonesia, kecemasan kehamilan sering kali belum terdeteksi secara optimal karena fokus pelayanan antenatal masih didominasi oleh aspek fisik, sementara intervensi psikologis nonfarmakologis belum menjadi bagian rutin dalam pelayanan kesehatan ibu (Malinda, 2024). Kondisi ini semakin diperberat pada masyarakat perkotaan dengan dinamika sosial dan ekonomi yang kompleks, termasuk di wilayah Kelurahan Telaga Biru, Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti aman dan efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan kombinasi latihan fisik ringan, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan. Latihan ini dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu ibu mengelola stres dan kecemasan. Namun, praktik prenatal yoga konvensional sering kali belum secara spesifik menekankan aspek kesadaran penuh (*mindfulness*) sebagai inti dari regulasi emosi (Lestari & Friscila, 2022).

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk menyadari pengalaman saat ini secara penuh, tanpa penilaian, yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Integrasi mindfulness dalam prenatal yoga diyakini dapat memberikan manfaat yang lebih komprehensif, karena ibu hamil tidak hanya dilatih secara fisik, tetapi juga diajak untuk mengenali dan menerima perubahan tubuh serta emosi yang dialami selama kehamilan (Skovbjerg et al., 2025; Wang et al., 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Kelurahan Telaga Biru bahwa dari 15 ibu hamil yang mengalami keluhan pada masa kehamilan terdapat 2 ibu hamil yang pernah mengikuti kelas yoga sedangkan 13 belum pernah dikarenakan ibu hamil menanggapi kecemasan dapat hilang dengan sendirinya dan gerakan yoga dapat membahayakan janin. Bagi ibu hamil di Kelurahan Telaga Biru berdasarkan wawancara, kecemasan sering kali bersumber dari dua arah: kekhawatiran akan masa depan (ketakutan saat persalinan), atau penyesalan masa lalu (pengalaman trauma atau komplikasi sebelumnya). Kecemasan selama kehamilan bukan hanya berdampak pada keadaan psikologis ibu, tetapi juga berpotensi peningkatan risiko komplikasi kehamilan. Maka prenatal yoga berbasis mindfulness perlu dikenalkan dengan lebih baik dan diteliti. Penggunaan metode pengukuran terkini pun masih jarang digunakan di daerah, oleh karena itu perlu dilakukan pengukuran kecemasan dengan metode HARS dan PRAQ-R2, agar tim peneliti memperoleh hasil yang lebih valid.

Dari beberapa penelitian sebelumnya belum ada penelitian yang mengintegrasikan intervensi Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* kepada ibu hamil. Pengukuran kecemasan dilakukan dengan dua metode, yaitu HARS dan PRAQ-R2. Dengan metode pengukuran yang standar, hasil efektivitas Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* yang diteliti dapat menghasilkan data yang lebih akurat. Pada penelitian terdahulu hanya dilakukan satu kelompok dan dilakukan penilaian intervensi dengan alat ukur menggunakan FFMQ (Kurniawati, 2025), hanya menilai hasil akhir pada depresi postpartum dan dilakukan secara virtual (Loree et al., 2025), hanya gerakan yoga saja tanpa tambahan mindfulness (Dianna et al., 2025), hanya metode mindfulness tanpa tambahan gerakan yoga (Innab et al., 2023), alat ukur berupa lembaran kuesioner dengan wawancara sebelum di tes mengenai keluhan kecemasan sehingga belum ada hasil yang terukur dengan instrument standar (Zulaikha et al., 2025). Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini akan menggabungkan mindfulness dan gerakan yoga untuk mengetahui kecemasan ibu hamil dilakukan penilaian sebelum dan sesudah intervensi menggunakan metode pengukuran yang standar.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas pemberian intervensi prenatal yoga berbasis *mindfulness* dan observasi menggunakan instrumen penelitian kecemasan (HARS dan PRAQ-R2) sebelum dan sesudah intervensi

2. KAJIAN TEORITIS

Prenatal yoga berbasis mindfulness hadir sebagai intervensi non-farmakologis yang menggabungkan olah tubuh dengan kesadaran penuh (Szaszko et al., 2023). Pendekatan ini melatih ibu untuk tetap tenang, menerima perubahan diri, dan membangun koneksi dengan janin, yang sangat krusial dalam menghadapi tekanan lingkungan pemukiman padat. *Mindfulness* atau kesadaran penuh adalah praktik mental untuk memusatkan perhatian pada apa yang terjadi di saat ini (*present moment*) dengan sikap terbuka, rasa ingin tahu, dan tanpa menghakimi (*non-judgmental*). Dalam konteks kehamilan, mindfulness bekerja dengan cara memutus rantai "*Autopilot Anxiety*". Ketika ibu merasa cemas, sistem saraf simpatik memicu respon *fight-or-flight* (Palifiana et al., 2024). Praktik *mindfulness* melatih ibu untuk menyadari sensasi fisik (seperti detak jantung cepat atau perut kencang) tanpa menjadi panik, sehingga ibu bisa beralih ke sistem saraf parasimpatik yang menenangkan.

Yoga selama kehamilan dapat memberikan manfaat terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu. *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG) menyatakan bahwa aktivitas fisik pada kehamilan tanpa komplikasi umumnya aman dan bermanfaat, dengan modifikasi sesuai perubahan fisiologis selama kehamilan. ACOG juga memasukkan

modified yoga sebagai salah satu aktivitas yang dapat dilakukan selama kehamilan dan menekankan pentingnya modifikasi posisi serta menghindari posisi terlentang dalam waktu lama (ACOG, 2025). Bukti penelitian juga menunjukkan potensi yoga dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Systematic review dan meta-analysis Lin et al. menemukan bahwa prenatal yoga berpotensi memberikan manfaat terhadap kecemasan dan depresi selama kehamilan (Lin et al., 2022). Sementara itu, meta-analysis mengenai intervensi mindfulness selama kehamilan yang mencakup 13 penelitian menemukan penurunan kecemasan, depresi, dan stres, dengan program mindfulness yang umumnya berlangsung selama 6–8 minggu (Vázquez-Lara et al., 2025).

Frekuensi dan durasi pada intervensi ini memberikan paparan yang cukup berulang sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengalaman satu kali, tetapi memiliki kesempatan untuk membangun keterampilan pernapasan, kesadaran tubuh, relaksasi, dan mindfulness secara bertahap

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pretest-posttest control group design* untuk menganalisis perubahan kecemasan ibu hamil setelah pemberian Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness*. Penelitian dilaksanakan di Kelurahan Telaga Biru pada Juni–Agustus 2026. Populasi penelitian adalah ibu hamil, dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan 20–33 minggu dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan komplikasi yang berisiko memperburuk kondisi dan yang sebelumnya mengikuti kelas yoga secara rutin. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi ($n=15$) dan kontrol ($n=15$).

Kelompok intervensi mendapatkan Prenatal Yoga berbasis Mindfulness sebanyak dua kali seminggu selama empat minggu (8 sesi), masing-masing 60 menit, terdiri atas mindful breathing (10 menit), pemanasan (10 menit), inti yoga (25 menit), mindful meditation (10 menit), dan relaksasi (5 menit). Kecemasan diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2* (PRAQ-R2) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan FIK UIN Syarif Hidayatullah dengan nomor Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/06.08.039/2026. Data dianalisis menggunakan SPSS. Analisis deskriptif disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, perubahan *Pretest–Posttest* dalam kelompok menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*, dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 30 ibu hamil yang terbagi ke dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 15 responden. Karakteristik responden meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, gravida, paritas, dan riwayat abortus. Berdasarkan tabel 1, mayoritas kedua kelompok pada rentang usia 20-35 tahun kontrol (86,7%) dan intervensi (93,9%), Pendidikan menengah atas yaitu kelompok kontrol 66,7% dan kelompok intervensi 53,3%, tidak bekerja (masing-masing kelompok 73,3%), jumlah kehamilan 2-3 kali (kelompok kontrol 66,7% dan kelompok intervensi 53,3%), jumlah persalinan kelompok kontrol 1 kali (46,7%) intervensi belum pernah (40%), tidak pernah abortus untuk kelompok kontrol 80% dan intervensi 86,7%.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kelompok Kontrol n=15		Kelompok Intervensi n=15	
	f	%	f	%
Usia				
- < 20 tahun	0	0	0	0
- 20-35 tahun	13	86,7	14	93,9
- > 35 tahun	2	13,3	1	6,7
Pendidikan terakhir				
- SD	1	6,7	2	13,3
- SMP	3	20	1	6,7
- SMA	10	66,7	8	53,3
- D3/S1	1	6,7	4	26,7
Pekerjaan				
- Tidak Bekerja	11	73,3	11	73,3
- Bekerja	4	26,7	4	26,7
Jumlah kehamilan				
- Pertama	3	20	6	40
- 2-3	10	66,7	8	53,3
- > 3	2	13,3	1	6,7
Jumlah persalinan				
- Belum pernah	4	26,7	6	40
- 1 kali	7	46,7	4	26,7
- 2 kali	2	13,3	5	33,3
- 3 kali	1	6,7	0	0
- 4 kali	1	6,7	0	0
Jumlah abortus				
- Tidak pernah	12	80	13	86,7
- 1 kali	2	13,3	2	13,3
- 2 kali	1	6,7	0	0
- > 3 kali	0	0	0	0

Uji Normalitas Data

Tabel 2. Uji Normalitas Data Menggunakan Shapiro Wilk

Instrumen	Kelompok	Shapiro-Wilk Sig.	Kesimpulan
PRAQ-R2 Pretest	Kontrol	0,021	Tidak normal
	Intervensi	0,822	Normal
PRAQ-R2 Posttest	Kontrol	0,927	Normal
	Intervensi	0,510	Normal
HARS Pretest	Kontrol	0,755	Normal
	Intervensi	0,525	Normal
HARS Posttest	Kontrol	0,001	Tidak normal
	Intervensi	0,020	Tidak normal

Uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa PRAQ-R2 pretest kontrol ($p=0,021$) dan HARS posttest kontrol ($p=0,001$) dan intervensi ($p=0,020$) tidak berdistribusi normal.

Uji Nonparametrik

Untuk mengetahui apakah terdapat penurunan skor kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dilakukan perhitungan Wilcoxon, pada tabel 3:

Tabel 3. Uji Skor Kecemasan Pre-Post Menggunakan Wilcoxon

Instrumen	Kelompok	Menurun, n (%)	Meningkat, n (%)	Tetap n (%)	Z ^a	p-value
PRAQ-R2	Kontrol	9 (60)	4 (26,7)	2 (13,3)	-1,438 ^b	0,150
	Intervensi	14 (93,3)	1 (6,7)	0	-3,194 ^b	0,001
HARS	Kontrol	10 (66,7)	2 (13,3)	3 (20)	-1,930 ^b	0,054
	Intervensi	15 (100)	0	0	-3,413 ^b	0,001

^b. Based on positive rank

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed-Rank, tidak terdapat perubahan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok kontrol, baik berdasarkan HARS ($p=0,054$) maupun PRAQ ($p=0,150$). Sebaliknya, pada kelompok intervensi terdapat perubahan skor kecemasan yang signifikan berdasarkan HARS ($p=0,001$) dan PRAQ ($p=0,001$). Pada kelompok intervensi, seluruh responden (15 orang) mengalami penurunan skor HARS, sedangkan pada PRAQ sebanyak 14 responden mengalami penurunan skor dan 1 responden mengalami peningkatan. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian kombinasi prenatal yoga dan mindfulness pada kelompok intervensi.

Pembahasan

Prenatal Yoga berbasis Mindfulness dan kecemasan ibu hamil

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan jenis analisis statistik yang digunakan. Karena jumlah responden pada masing-masing kelompok adalah 15 orang, normalitas data dievaluasi menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa skor HARS pretest pada kelompok kontrol ($p=0,755$) dan kelompok intervensi ($p=0,525$) berdistribusi normal. Namun, skor HARS posttest pada kelompok kontrol ($p=0,001$) dan

kelompok intervensi ($p=0,020$) tidak berdistribusi normal. Pada PRAQ, skor pretest kelompok kontrol tidak berdistribusi normal ($p=0,021$), sedangkan kelompok intervensi berdistribusi normal ($p=0,822$). Skor PRAQ posttest pada kelompok kontrol ($p=0,927$) dan kelompok intervensi ($p=0,510$) berdistribusi normal.

Adanya data yang tidak berdistribusi normal menyebabkan analisis pretest dan posttest dalam kelompok dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank, yaitu uji nonparametrik untuk membandingkan dua pengukuran berpasangan pada subjek yang sama. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak mengalami perubahan HARS yang signifikan antara sebelum dan sesudah pengukuran, dengan nilai $Z=-1,930$ dan $p=0,054$. Berdasarkan tabel Ranks, sebanyak 10 responden mengalami penurunan skor HARS, dua responden mengalami peningkatan, dan tiga responden tidak mengalami perubahan. Meskipun secara deskriptif sebagian besar responden mengalami penurunan skor, perubahan tersebut belum mencapai signifikansi statistik pada $\alpha=0,05$.

Sebaliknya, kelompok intervensi menunjukkan perubahan HARS yang signifikan dengan nilai $Z=-3,413$ dan $p=0,001$. Seluruh 15 responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan skor HARS, tanpa terdapat responden yang mengalami peningkatan ataupun skor yang tetap. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang konsisten setelah pemberian kombinasi prenatal yoga dan mindfulness.

Pada pengukuran menggunakan PRAQ, kelompok kontrol juga tidak menunjukkan perubahan yang signifikan, dengan nilai $Z=-1,438$ dan $p=0,150$. Sebanyak sembilan responden mengalami penurunan skor PRAQ, empat responden mengalami peningkatan, dan dua responden tidak mengalami perubahan.

Sementara itu, kelompok intervensi menunjukkan perubahan PRAQ yang signifikan, dengan nilai $Z=-3,194$ dan $p=0,001$. Sebanyak 14 dari 15 responden mengalami penurunan skor PRAQ, satu responden mengalami peningkatan, dan tidak terdapat responden dengan skor yang tetap. Temuan ini menunjukkan bahwa setelah pemberian kombinasi prenatal yoga dan mindfulness terjadi penurunan kecemasan yang diukur menggunakan PRAQ.

Secara keseluruhan, hasil uji Wilcoxon menunjukkan pola yang konsisten bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan yang signifikan baik berdasarkan HARS maupun PRAQ, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Konsistensi hasil pada dua instrumen pengukuran memberikan gambaran bahwa pemberian kombinasi prenatal yoga dan mindfulness berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini menunjukkan bahwa Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* berpotensi membantu menurunkan gejala kecemasan umum pada ibu hamil.

Secara deskriptif, pola tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan Prenatal Yoga berbasis Mindfulness mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut sejalan dengan Corrigan et al. (2022) yang melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 29 studi dengan 2.217 ibu hamil menemukan bahwa prenatal yoga berhubungan dengan penurunan kecemasan (SMD $-0,91$; 95% CI $-1,49$ sampai $-0,33$) (Corrigan et al., 2022). Penelitian Lin et al. (2022) juga menunjukkan manfaat prenatal yoga terhadap kecemasan selama kehamilan (Lin et al., 2022) diiringi dengan kombinasi prenatal yoga dan mindfulness (Aulia et al., 2026) dan pada penelitian tunggal intervensi mindfulness secara Islami dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil (Utami et al., 2025).

Secara teoritis, Prenatal Yoga berbasis Mindfulness menggabungkan gerakan tubuh, pernapasan, relaksasi, kesadaran tubuh, dan perhatian terhadap pengalaman saat ini. Kombinasi tersebut dapat membantu ibu mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kemampuan mengelola pikiran serta emosi. Shi dan MacBeth (2017) melaporkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki potensi dalam memperbaiki kesehatan mental perinatal, meskipun kualitas dan desain penelitian yang tersedia masih bervariasi (Shi & MacBeth, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek intervensi konsisten pada kedua instrument. PRAQ-R2 secara khusus mengukur kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan, termasuk kekhawatiran terhadap persalinan, kondisi bayi, dan perubahan penampilan fisik. Instrumen ini dikembangkan oleh Huizink et al. (2016) untuk dapat digunakan pada ibu hamil baik primipara maupun multipara (Huizink et al., 2016). Sedangkan, HARS mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan secara lebih umum.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* secara konsisten menurunkan seluruh aspek kecemasan kehamilan dan menunjukkan adanya manfaat terhadap kecemasan umum yang diukur dengan HARS.

Temuan kualitas tidur

Selain hasil kuantitatif, wawancara menunjukkan bahwa beberapa peserta kelompok intervensi merasakan tidur lebih baik, tubuh lebih rileks, dan pikiran lebih tenang selama mengikuti intervensi. Temuan ini menarik karena memberikan gambaran bahwa pengalaman peserta tidak hanya berkaitan dengan kecemasan, tetapi juga dengan relaksasi dan tidur.

Namun, karena kualitas tidur tidak diukur menggunakan instrumen kuantitatif dalam penelitian ini, temuan tersebut tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* terhadap kualitas tidur. Temuan ini lebih tepat diposisikan sebagai

temuan pendukung/eksploratif. Penelitian selanjutnya dapat menguji kualitas tidur sebagai *outcome* tersendiri menggunakan instrumen tervalidasi.



A. Mindful breathing



B. Warrior pose



C. Ca-cow pose



D. Butterfly pose



E. Mindful meditation



F. Relaksasi

Gambar 1. Tahapan pelaksanaan Prenatal Yoga berbasis Mindfulness selama 60 menit,

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* menunjukkan potensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa manfaat intervensi terhadap kecemasan konsisten pada kedua instrumen. Dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang kecil, temuan penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas dan perlu dikonfirmasi melalui penelitian dengan sampel yang lebih besar serta desain dan pengukuran yang lebih kuat. Prenatal Yoga berbasis *Mindfulness* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung dalam pelayanan antenatal. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih besar, periode *follow-up* yang lebih panjang, serta pengukuran kualitas tidur dan kecemasan secara kuantitatif untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih atas bantuan pendanaan dari Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi, Direktorat Jendral Riset dan Pengembangan, Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) pada Program Penelitian Dosen Pemula Tahun Anggaran 2026 dengan nomor kontrak 290/C3/DT.05.00/PL-BARU/2026 serta Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin yang sudah memfasilitasi penelitian ini

DAFTAR REFERENSI

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2025). *Exercise during pregnancy*. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>
- Aulia, Salat, S. Y. S., & Tiasna, A. (2026). Efektifitas kombinasi prenatal yoga dan mindfulness terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Journal of Midwifery and Health Research*, 4(2), 85–93. <https://doi.org/10.36743/JMHR.V4I2.1045>
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Dianna, Sulistiawati, R., & Kaamilah, N. (2025). The effect of prenatal yoga on the mental health of third trimester pregnant women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 11(10), 1076–1081. <https://doi.org/10.33024/JKM.V11I10.23147>
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaptation of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), 125–132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Innab, A., Al-khunaizi, A., Al-otaibi, A., & Moafa, H. (2023). Effects of mindfulness-based childbirth education on prenatal anxiety: A quasi-experimental study. *Acta Psychologica*, 238, 103978. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.103978>
- Kurniawati, Y. T. (2025). Enhancing prenatal mindfulness through self-affirmation and yoga: A case study approach. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 13(2), 212–218. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i2.4813>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2022). Efektifitas mengikuti kelas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(2), 352–367. <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Loree, A. M., Santarossa, S., Coyne, P., Haley, E. N., Boulay, M., Pappas, C., Braciszewski, J. M., Miller-Matero, L. R., & Hicks, L. M. (2025). Virtually-delivered prenatal yoga to prevent postpartum depression (PRYD) in women with a history of depression: Protocol for an exploratory pilot randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials*, 156, 108032. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2025.108032>

- Malinda, R. (2024). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 123–127. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.473>
- Palifiana, D. A., Khadijah, S., Widayati, R. W., & Anggraini, D. S. (2024). Meditasi mindfulness sebagai manajemen kecemasan dalam menghadapi persalinan. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 13(2), 157–163. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v13i2.2768>
- Putri, Y. R., & Hastina, E. (2020). *Asuhan keperawatan maternitas pada kasus komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas*. CV Pena Persada. <https://doi.org/10.31237/osf.io/ejua8>
- Shi, Z., & MacBeth, A. (2017). The effectiveness of mindfulness-based interventions on maternal perinatal mental health outcomes: A systematic review. *Mindfulness*, 8(4), 823–847. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0673-y>
- Skovbjerg, S., Kolls, M., Kjærbye-Thygesen, A., & Fjorback, L. O. (2025). Mindfulness-based stress reduction adapted to pregnant women with psychosocial vulnerabilities: A randomized feasibility trial in a Danish hospital-based outpatient setting. *Pilot and Feasibility Studies*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s40814-025-01670-0>
- Szaszkó, B., Schmid, R. R., Pomper, U., Maiworm, M., Laiber, S., Tschenett, H., Nater, U. M., & Ansorge, U. (2023). The influence of hatha yoga on stress, anxiety, and suppression: A randomized controlled trial. *Acta Psychologica*, 241, 104075. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104075>
- Utami, D. N., Hartono, D., Cahyati, P., Kemenkes Tasikmalaya, P., Alamat, I., Babakan, J., No, S., Kahuripan, K., Tawang, K., & Tasikmalaya, K. (2025). Penerapan terapi meditasi mindfulness Islami untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Purbaratu Tasikmalaya. *NAJ Nursing Applied Journal*, 3(3), 01–08. <https://doi.org/10.57213/naj.v3i3.797>
- Vázquez-Lara, M. D., Ruger-Navarrete, A., Mohamed-Abdel-Lah, S., Gómez-Urquiza, J. L., Fernández-Carrasco, F. J., Rodríguez-Díaz, L., Caparros-Gonzalez, R. A., Palomo-Gómez, R., Riesco-González, F. J., & Vázquez-Lara, J. M. (2025). The impact of mindfulness programmes on anxiety, depression and stress during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare*, 13(12), 1378. <https://doi.org/10.3390/healthcare13121378>
- Wang, S., Zhang, C., Sun, M., Zhang, D., Luo, Y., Liang, K., Xu, T., Pan, X. P., Zheng, R., Shangguan, F., & Wang, J. (2023). Effectiveness of mindfulness training on pregnancy stress and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis in women in China: A multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1073494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1073494>
- Zulaikha, L. I., Dzakiyah, E. F., Jannah, A. Z., Selfiana, & Eliyana, Y. (2025). Efektifitas senam hamil dengan pendekatan mindfulness terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur pada trimester tiga kehamilan. *Jurnal Inovasi Kesehatan dan Ilmu Farmasi*, 9(2). <https://journal.fexaria.com/j/index.php/jikif/article/view/357>