JOURNAL OF NURSING EDUCATION & PRACTICE
Publishing by MPI Mitra Publikasi Ilmiah
E-ISSN : 2798-9496 I P-ISSN 2798-9623

ANALISIS PRAKTEK KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP IBU HAMIL DENGAN KECEMASAN DI RUMAH SAKIT X

Kristina[1*], Roza Indra Yeni [2], Maria Susila Sumartiningsih[3],Putri Permata Sari[4],
[1-3]Nursing Study Program, Tarumanagara Institute, Jakarta
Email corresponden: krizsosa80@gmail.com

Abstract

Introduction: *Anxiety in pregnancy is a common psychological problem that can impact maternal health and fetal development. Managing anxiety during pregnancy is important to improve the mother's quality of life and support a healthy pregnancy. One non-pharmacological intervention that can help reduce anxiety is yoga, which has been shown to promote physical and mental relaxation.*
Objectives *This study aims to determine the effectiveness of yoga in reducing anxiety levels in pregnant women.*
Method: *This EBN used a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach without a control group. The sample consisted of four purposively selected pregnant women. Anxiety levels were measured using a valid anxiety scale instrument before and after the yoga exercise intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon statistical test to determine significant differences between pre- and post-intervention conditions.*
Result: *Before the intervention, the majority of respondents, 3 (75%), were in the anxious category. After the yoga intervention, all 4 (100%) respondents were in the non-anxious category. A mean score of 1.78 and a p-value of 0.004 (<0.05) indicated a significant difference between anxiety levels before and after the intervention.*
Conclution: *Yoga is effective in reducing anxiety levels in pregnant women, so it can be a safe and beneficial non-pharmacological strategy to support mental health during pregnancy..*

Keyword: *Yoga, Anxiety, Pregnant Women,*

Editor: YY

Hak Cipta:
©2026 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional.**

Pendahuluan

Kecemasan pada ibu hamil merupakan masalah psikologis yang sering terjadi selama masa kehamilan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Sekitar 10-20% wanita hamil mengalami gangguan kecemasan yang signifikan, yang berpotensi menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan masalah psikososial pada anak setelah lahir (Newham et al., 2014). Gangguan kecemasan ini sering dipicu oleh faktor emosional, ketakutan terhadap proses persalinan, serta perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dapat meningkatkan stres, yang kemudian berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik ibu, serta kesehatan janin (Sharma et al., 2021). Oleh karena itu, penanganan kecemasan pada ibu hamil sangat penting untuk memastikan hasil kehamilan yang sehat dan aman. Salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan adalah senam yoga. Yoga merupakan teknik latihan fisik dan mental yang menggabungkan postur tubuh, teknik pernapasan, serta meditasi, yang terbukti memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan secara keseluruhan. Senam yoga dapat meningkatkan fleksibilitas tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta membantu ibu hamil untuk lebih relaksasi. Beberapa studi menunjukkan bahwa yoga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental melalui berbagai teknik relaksasi yang diajarkan dalam sesi yoga, seperti pernapasan dalam dan meditasi (Newham et al., 2014)

Yoga prenatal dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan. Penelitian Newham et al. (2014) menunjukkan bahwa program yoga antenatal selama delapan minggu berpotensi mengurangi kecemasan ibu terhadap persalinan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa yoga prenatal berpotensi mendukung kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan. Yoga juga membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, yang berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan. Penelitian lain oleh Sharma et al. (2020) mengungkapkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, dengan mengurangi gejala stres dan meningkatkan keseimbangan emosional, sehingga ibu hamil merasa lebih sehat secara keseluruhan (Sharma et al., 2020).

Senam yoga memiliki keuntungan tambahan karena dapat dilakukan dengan biaya rendah dan risiko minimal. Latihan ini tidak memerlukan alat-alat mahal dan dapat dilakukan di rumah atau di kelas yoga. Yoga juga dapat dilakukan dengan aman selama kehamilan, meskipun beberapa modifikasi mungkin diperlukan tergantung pada trimester kehamilan dan kondisi kesehatan ibu. Oleh karena itu, yoga menjadi pilihan yang ideal bagi banyak ibu hamil yang ingin mengurangi kecemasan mereka secara alami tanpa perlu menggunakan obat-obatan atau terapi invasif lainnya. Selain manfaat mental dan emosional, yoga juga memiliki dampak positif pada kondisi fisik ibu hamil. Senam yoga dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki postur tubuh, yang seringkali terganggu selama kehamilan akibat perubahan fisik yang terjadi. Senam yoga prenatal berpotensi membantu mengurangi keluhan fisik dan psikologis selama kehamilan. Tinjauan sistematis yang dilakukan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, dan respons nyeri. Selain itu, penelitian Mohyadin et al. (2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program yoga mengalami tingkat kecemasan dan nyeri persalinan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Dengan berkurangnya ketidaknyamanan fisik dan kecemasan, yoga prenatal berpotensi mendukung kesejahteraan ibu selama kehamilan (Mohyadin et al., 2020).

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan manfaat yoga bagi kesehatan psikologis ibu hamil, efektivitasnya masih perlu ditafsirkan secara hati-hati karena kualitas bukti dan hasil penelitian yang beragam. Villar-Alises et al. (2023) menemukan bahwa sebagian besar meta-analisis yang ditinjau menunjukkan manfaat yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan stres. Namun, kualitas metodologis tinjauan tersebut secara keseluruhan dinilai sangat rendah, sehingga hasilnya belum dapat dijadikan dasar untuk menarik kesimpulan yang definitif. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan

desain yang lebih kuat masih diperlukan untuk memastikan efektivitas yoga prenatal serta memahami mekanisme yang mendasari pengaruhnya terhadap kecemasan ibu hamil (Villar-Alises et al., 2023).

Keberhasilan yoga dalam mengurangi kecemasan juga bergantung pada faktor-faktor seperti durasi dan frekuensi latihan, serta instruksi yang diberikan oleh instruktur yoga. Program yoga yang dirancang dengan baik, yang menggabungkan teknik pernapasan dan meditasi, dapat memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan program yoga yang hanya berfokus pada postur tubuh saja. Beberapa studi menunjukkan bahwa latihan yoga yang dilakukan 2 hingga 3 kali seminggu selama 6 hingga 8 minggu memberikan hasil yang lebih signifikan dalam mengurangi kecemasan (Sharma et al., 2021). Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang terstruktur dan konsisten dalam melaksanakan program yoga untuk ibu hamil. Meskipun demikian, yoga bukanlah satu-satunya intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Beberapa penelitian juga menyarankan agar yoga dipadukan dengan pendekatan lain, seperti terapi perilaku kognitif (CBT), terapi dukungan sosial, atau konseling individu. Kombinasi dari berbagai pendekatan ini dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melihat manfaat yang ditawarkan oleh senam yoga, banyak rumah sakit dan klinik kehamilan mulai memasukkan yoga sebagai bagian dari program pengelolaan stres dan kecemasan bagi ibu hamil. Yoga dianggap sebagai alternatif yang aman, efektif, dan terjangkau dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Oleh karena itu, penting bagi tenaga medis dan profesional kesehatan untuk mempertimbangkan yoga sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam perawatan kehamilan.

Hasil pengkajian di Rumah Sakit X pada Juni–Agustus 2025 menunjukkan bahwa dari 65 ibu hamil yang berkunjung ke poli kebidanan, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan, ketegangan, serta keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kelelahan menjelang persalinan. Namun, intervensi non-farmakologis seperti senam yoga belum diterapkan secara rutin dalam pelayanan antenatal. *Evidence Based Nursing* (EBN) ini penting dilakukan karena berfokus pada konteks praktik di Rumah Sakit X, sehingga hasilnya lebih relevan dan aplikatif dalam pelayanan keperawatan maternitas. Kebaruan penelitian terletak pada evaluasi perubahan tingkat kecemasan dan kesiapan menghadapi persalinan sebelum dan sesudah senam yoga, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas senam yoga sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kondisi psikologis ibu hamil. *Evidence Based Nursing* ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas senam yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil, serta memberikan panduan bagi profesional kesehatan dalam merekomendasikan yoga sebagai bagian dari intervensi untuk mengelola kecemasan selama kehamilan. Dengan semakin banyaknya bukti yang mendukung manfaat yoga, diharapkan senam yoga dapat diterima secara luas sebagai terapi komplementer yang aman dan efektif untuk ibu hamil dengan kecemasan.

Metode

EBN ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian berjumlah 8 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen skala kecemasan yang telah tervalidasi sebelum dan sesudah intervensi senam yoga. EBN ini dilaksanakan pada tanggal 6 Oktober 2026. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

JOURNAL OF NURSING EDUCATION & PRACTICE
Publishing by MPI Mitra Publikasi Ilmiah
E-ISSN : 2798-9496 I P-ISSN 2798-9623

Hasil

Tabel 1. Gambaran Karakteristik (n=4)

Karakteristik Responden	*N*	*%*
Usia		
18-30 Tahun	2	50
>31 Tahun	2	50
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Rendah SD/SMP/SMA)	2	50
Pendidikan Tinggi (Diploma – Sarjana)	2	50
Pekerjaan		
Bekerja	3	75
Tidak Bekerja	1	25

Tabel 1 Mayoritas responden berada pada kategori usia 18–30 tahun dan >31 tahun dengan proporsi yang sama, masing-masing sebesar 50%. Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden juga terbagi merata antara pendidikan rendah (SD/SMP/SMA) dan pendidikan tinggi (Diploma–Sarjana), masing-masing 50%. Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, mayoritas responden bekerja, yaitu sebanyak 75%.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Variabel	*n*	*%*	Pre test	
			Mean	SD
Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi				
Cemas	1	25	1.76	0.501
Tidak Cemas	3	75		

Tabel 2 Mayoritas responden mengalami kecemasan sebelum intervensi, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan 1 orang (25%) tidak mengalami kecemasan. Rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 1,76 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,501, yang menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori cemas sebelum diberikan senam yoga.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Variabel	*n*	*%*	Pre test	
			Mean	SD
Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi				
Cemas	-	-	1.77	0.502
Tidak Cemas	4	100		

Tabel 3 Mayoritas responden tidak mengalami kecemasan setelah intervensi, yaitu sebanyak 4 orang (100%). Rata-rata (mean) tingkat kecemasan sesudah intervensi adalah 1,77 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,502, yang menunjukkan seluruh responden berada pada kategori tidak cemas setelah diberikan senam yoga.

JOURNAL OF NURSING EDUCATION & PRACTICE
Publishing by MPI Mitra Publikasi Ilmiah
E-ISSN : 2798-9496 I P-ISSN 2798-9623

Tabel 4. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Senam Yoga

Variabel	Pre test		Post test		Mean	P-Value
	n	f	n	f		
Tingkat Kecemasan					**1.78**	**0.004**
Cemas	3	75	0	0		
Tidak Cemas	1	25	4	100		

Tabel 4 Berdasarkan hasil analisis, sebelum intervensi (pre-test) mayoritas responden mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan 1 orang (25%) tidak cemas. Setelah intervensi (post-test), seluruh responden (100%) tidak mengalami kecemasan. Nilai mean sebesar 1,78 menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam yoga. Dengan demikian, senam yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Pembahasan

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori usia 18–30 tahun dan >31 tahun dengan proporsi yang sama, masing-masing sebesar 50%. Dari segi pendidikan, responden juga terbagi merata antara pendidikan rendah (SD/SMP/SMA) dan pendidikan tinggi (Diploma–Sarjana), masing-masing 50%. Sementara itu, sebagian besar responden bekerja (75%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada kelompok usia produktif dengan latar belakang pendidikan yang beragam serta memiliki peran sosial yang aktif. Karakteristik tersebut relevan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa usia dan tingkat pendidikan berperan dalam kesiapan mental serta kemampuan adaptasi terhadap perubahan selama kehamilan. Usia produktif umumnya memiliki kematangan emosional dan kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi stresor kehamilan.

Menariknya, beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan tidak dipengaruhi secara signifikan oleh karakteristik demografis seperti usia maupun tingkat pendidikan. Temuan ini diperkuat oleh kajian (Lebel et al. 2020) yang menyatakan bahwa intervensi psikologis berbasis relaksasi dapat diterapkan secara luas pada berbagai kelompok usia reproduktif tanpa perbedaan respons yang bermakna berdasarkan faktor demografis. Dengan demikian, karakteristik responden dalam penelitian ini yang berada pada usia produktif dengan variasi tingkat pendidikan menunjukkan kesesuaian dengan penelitian sebelumnya. Hal serupa dilaporkan dalam penelitian di Indonesia oleh (Faradhila et al., 2024) serta (Adnyani et al.,2023), yang menemukan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan persalinan tanpa perbedaan respons yang bermakna berdasarkan usia maupun pendidikan.

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden mengalami kecemasan sebelum intervensi, yaitu sebanyak 3 orang (75%), sedangkan 1 orang (25%) tidak mengalami kecemasan. Nilai rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 1,76 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,501, yang menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori cemas sebelum diberikan senam yoga. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang umum terjadi pada ibu hamil, khususnya menjelang persalinan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lebel et al., (2020) yang melaporkan bahwa prevalensi kecemasan pada ibu hamil meningkat secara signifikan, terutama pada trimester akhir kehamilan, akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan dan kesehatan janin. Studi tersebut menegaskan bahwa kondisi psikologis ibu hamil perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pelayanan antenatal. Penelitian lain oleh (Dennis et al., 2020) menyatakan bahwa kecemasan antenatal berkaitan dengan perubahan hormonal dan stres psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu serta perkembangan janin. Tingginya angka kecemasan sebelum intervensi dalam penelitian ini memperkuat pentingnya skrining dan penanganan dini pada masa kehamilan.

Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh (Fawcett et al., 2020) menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mendapatkan intervensi psikologis atau relaksasi cenderung memiliki skor kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang menerima intervensi seperti yoga atau teknik relaksasi lainnya. Hal ini mendukung temuan bahwa sebelum diberikan senam yoga, mayoritas responden memang berada dalam kondisi cemas**.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami kecemasan setelah intervensi, yaitu sebanyak 4 orang (100%). Rata-rata (mean) tingkat kecemasan sesudah intervensi adalah 1,77 dengan standar deviasi (SD) sebesar 0,502, yang menunjukkan seluruh responden berada pada kategori tidak cemas setelah diberikan senam yoga. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil dibandingkan dengan perawatan standar. Yoga membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menimbulkan efek relaksasi (Corrigan et al., 2022).

Hal ini mendukung hasil bahwa seluruh responden tidak lagi mengalami kecemasan setelah intervensi. Temuan ini konsisten dengan perubahan signifikan yang terjadi pada penelitian ini. Meta-analisis terbaru oleh Ningrum et al , (2024) menyimpulkan bahwa yoga efektif menurunkan kecemasan selama kehamilan dengan efek ukuran sedang (SMD = –0,48; p = 0,030), yang menunjukkan bahwa intervensi ini memiliki manfaat klinis yang nyata. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa senam yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Berdasarkan hasil analisis, sebelum intervensi (pre-test) mayoritas responden mengalami kecemasan (75%), dan setelah intervensi (post-test) seluruh responden (100%) tidak mengalami kecemasan. Nilai mean sebesar 1,78 menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah senam yoga. Dengan demikian, senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan randomized controlled trial yang dilakukan oleh Fawcett et al., (2020) yang melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti program prenatal yoga mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Studi tersebut menegaskan bahwa kombinasi latihan fisik, pernapasan, dan relaksasi dalam yoga mampu memberikan efek psikologis yang positif selama kehamilan. Selain itu, penelitian oleh Corrigan et al., (2022) menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil melalui mekanisme relaksasi dan aktivasi sistem saraf parasimpatis. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi yoga.

Berbagai penelitian terbaru di Indonesia menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh (Junita et al., 2024) menemukan bahwa *prenatal gentle yoga* secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III yang bersiap menghadapi persalinan, dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Setiyarini et al., (2024), yang melalui desain quasi-eksperimental di Puskesmas Ngletih Kediri membuktikan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi kecemasan ibu hamil usia kehamilan 14–40 minggu sebelum persalinan. Selain itu, Warlinda (2024) menunjukkan bahwa antenatal yoga secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III berdasarkan uji Wilcoxon dengan $p < 0,05$. Tidak hanya berdampak pada kecemasan, penelitian Susanti (2024) mengungkapkan bahwa prenatal yoga juga berpengaruh terhadap penurunan depresi dan stres pada ibu hamil, yang diukur menggunakan instrumen DASS-21. Penelitian lain oleh (Kurniawati et al., 2024) menemukan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dan kecemasan dengan minat mengikuti prenatal yoga, dimana peningkatan pengetahuan berkorelasi dengan penurunan kecemasan. Selanjutnya, (Natsir et al., 2024) menyatakan bahwa prenatal yoga efektif meminimalkan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan sebagai metode non-farmakologis yang aman. Bahkan, melaporkan adanya perbedaan

signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah mengikuti prenatal yoga, yang menunjukkan manfaat langsung terhadap kondisi emosional ibu hamil (Suryaningsih et al., 2025).

Kesimpulan

Yoga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil, sehingga dapat menjadi strategi non-farmakologis yang aman dan bermanfaat untuk mendukung kesehatan mental selama kehamilan.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini. Seluruh proses penelitian dilakukan secara mandiri tanpa adanya pengaruh atau intervensi dari pihak lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas, serta kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam EBN ini.

Pendanaan
Selama EBN penulis mengunakan dana pribadi

References

Adnyani, N. W. S., Dewi, A. A. S., Gabriela Yuniati, M., & Widiastuti, N. M. R. (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Genta Kebidanan*, *12*(2), 50–56. Https://Doi.Org/10.36049/Jgk.V12i2.96

Beddoe, A. E., & Lee, K. A. (2008). Mind–Body Interventions During Pregnancy. *Journal Of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, *37*(2), 165–175. Https://Doi.Org/10.1111/J.1552-6909.2008.00231.X

Corrigan, L., Moran, P., Mcgrath, I., Egan, J., & Daly, D. (2022). Effect Of Prenatal Yoga On Anxiety And Depression In Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Bmc Pregnancy And Childbirth*, *22*, 83. Https://Doi.Org/10.1186/S12884-022-04497-0

Dennis, C. L., Falah-Hassani, K., & Shiri, R. (2017). Prevalence Of Antenatal And Postnatal Anxiety: Systematic Review And Meta-Analysis. *The British Journal Of Psychiatry*, *210*(5), 315–323. Https://Doi.Org/10.1192/Bjp.Bp.116.187179

Faradhila, A. F., Limbong, M. M., Rimanda, A., & Widyasari, R. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Kota Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, *4*(4), 2077–2084. Https://Doi.Org/10.54082/Jupin.810

Fawcett, E. J., Fairbrother, N., Cox, M. L., White, I. R., & Fawcett, J. M. (2019). The Prevalence Of Anxiety Disorders During Pregnancy And The Postpartum Period: A Multivariate Bayesian Meta-Analysis. *The Journal Of Clinical Psychiatry*, *80*(4), 18r12527. Https://Doi.Org/10.4088/Jcp.18r12527

Field, T. (2017). Prenatal Anxiety Effects: A Review. *Infant Behavior And Development*, *49*, 120–128. Https://Doi.Org/10.1016/J.Infbeh.2017.08.008

Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2015). Yoga For Prenatal Depression: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Bmc Psychiatry*, *15*, 14. Https://Doi.Org/10.1186/S12888-015-0393-1

Guardino, C. M., & Schetter, C. D. (2014). Coping During Pregnancy: A Systematic Review And Recommendations. *Health Psychology Review*, *8*(1), 70–94. Https://Doi.Org/10.1080/17437199.2012.752659

Junita, E., Fitriyani, D. E., Wulandari, S., & Andriana. (2025). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasicare Tahun 2024. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, *14*(1), 11–18. Https://Doi.Org/10.35328/Kebidanan.V14i1.2771

Kasim, E., Nurfadillah, Limbong, M., & Ahmad, E. H. (2025). Implementasi Latihan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, *16*(2), 56–61. Https://Doi.Org/10.35907/Bgjk.V16i2.406

Kurniawati, E., Restiana, L. F., Hidayani, H., Rahmawati, E., Widianti, E., Pradyas Tiwi, E., & Asrianti, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Kecemasan Dengan Minat Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Di Klinik N Kota Bogor Tahun 2024. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *8*(2), 68. Https://Doi.Org/10.69935/Jidan.V8i2.68

Lebel, C., Mackinnon, A., Bagshawe, M., Tomfohr-Madsen, L., & Giesbrecht, G. (2020). Elevated Depression And Anxiety Symptoms Among Pregnant Individuals During The Covid-19 Pandemic. *Journal Of Affective Disorders*, *277*, 5–13. Https://Doi.Org/10.1016/J.Jad.2020.07.126

Natsir, N. A. Y., … (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Pada Kecemasan Trimester III Di Makassar. *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*, *16*(2), 56–61. Https://Doi.Org/10.35907/Bgjk.V16i2.406

Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects Of Antenatal Yoga On Maternal Anxiety And Depression: A Randomized Controlled Trial. *Depression And Anxiety*, *31*(8), 631–640. Https://Doi.Org/10.1002/Da.22268

Sharma, M., & Haider, T. (2013). Yoga As An Alternative And Complementary Therapy For Anxiety: A Systematic Review. *Journal Of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, *18*(1), 15–22. Https://Doi.Org/10.1177/2156587212460045

Suryaningsih, N. W. D., … (2025). Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Setelah Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Denpasar. *Jurnal Kebidanan*. Https://Ejournal.Poltekkes-Denpasar.Ac.Id/Index.Php/Jik/Article/Download/3941/1911

Susanti, I. D. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Ibu Hamil. *Indonesian Health Issue*, *4*(2), 163–170. Https://Doi.Org/10.47134/Inhis.V4i2.133

Mohyadin, E., Ghorashi, Z., & Molamomanaei, Z. (2020). The effect of practicing yoga during pregnancy on labor stages length, anxiety and pain: A randomized controlled trial. *Journal of Complementary & Integrative Medicine*, *18*(2), 413–417. https://doi.org/10.1515/jcim-2019-0291

Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial. *Depression and Anxiety*, *31*(8), 631–640. https://doi.org/10.1002/da.22268

Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2), 1556. https://doi.org/10.3390/ijerph20021556