



---

## Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Depresi, Kecemasan dan Stres pada Ibu Hamil

**Indhun Dyah Susanti**

Universitas Sebelas Maret

Email korespondensi: indhundyah@staff.uns.ac.id

No HP: 089671478750

---

### ARTICLE INFO

**Article History:**

Received :

3 Juni 2025

Accepted:

29 Agustus 2025

Published:

31 Agustus 2025

---

**Kata Kunci:**

Prenatal yoga;

depresi;

kecemasan;

stres;

ibu hamil;

**Keywords:**

*Prenatal yoga ;*

*Depression;*

*Anxiety;*

*Stress;*

*Pregnant women;*

---

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kehamilan sering disertai perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan stres, yang berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Prenatal yoga dipandang sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan efektif untuk membantu menormalkan depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment pretest–posttest control group*. Sampel terdiri dari 60 ibu hamil yang dibagi secara merata menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30) dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS-21. Analisis data dilakukan dengan *paired t-test* untuk melihat perubahan dalam kelompok dan *independent t-test* untuk membandingkan perbedaan antar kelompok dengan tingkat signifikansi 95%. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor depresi, kecemasan, dan stres setelah intervensi prenatal yoga pada kelompok intervensi. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna pada ketiga variabel. Analisis antar kelompok menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p < 0,001$ ). **Kesimpulan:** Prenatal yoga terbukti efektif menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dalam layanan antenatal care. Program ini disarankan untuk diintegrasikan ke fasilitas kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan mendukung perkembangan janin yang optimal.

---

### ABSTRACT

**Background:** *Pregnancy is often accompanied by physical and psychological changes that can increase the risk of depression, anxiety, and stress, which negatively impact the health of the mother and fetus. Prenatal yoga is considered a safe and effective non-pharmacological intervention to help reduce depression, anxiety, and stress in pregnant women. Purpose* *This study aims to analyze the effect of prenatal yoga on depression, anxiety, and stress in pregnant women. Methods:* *This study used a quasi-experimental pretest–posttest control group design. The sample consisted of 60 pregnant women who were divided evenly into the*

---

*intervention group (n=30) and the control group (n=30) with a purposive sampling technique. Data were collected using the DASS-21 questionnaire. Data analysis was performed using a paired t-test to see changes within the group and an independent t-test to compare differences between groups with a significance level of 95%. **Results** The results showed a significant decrease in depression, anxiety, and stress scores after prenatal yoga intervention in the intervention group. The control group did not show significant changes in the three variables. Intergroup analysis showed a significant difference ( $p < 0.001$ ). **Conclusion:** Prenatal yoga has been shown to be effective in reducing depression, anxiety, and stress in pregnant women, and can therefore be recommended as a safe, non-pharmacological intervention in antenatal care. This program is recommended for integration into healthcare facilities as a promotive and preventive measure to improve the mental health of pregnant women and support optimal fetal development.*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan periode transisi yang kompleks bagi seorang wanita, ditandai oleh perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang besar. Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental, terutama depresi, kecemasan, dan stres (Huang et al., 2021). Data *World Health Organization* menyebutkan bahwa secara global sekitar 10% wanita hamil dan 13% wanita pascapersalinan mengalami gangguan mental, terutama depresi, dengan angka yang lebih tinggi di negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan. (WHO, 2023).

Gangguan psikologis pada ibu hamil memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Studi meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa kejadian stres prenatal meningkatkan risiko kelahiran prematur dan bayi berat lahir rendah (Suparno et al., 2021). Penelitian lain menegaskan bahwa tingkat stres tinggi selama trimester ketiga berhubungan dengan komplikasi obstetri, termasuk meningkatnya persalinan dengan tindakan dan skor APGAR rendah pada bayi (Nurul Fadilah & Nafiati, 2025). Sementara itu, kecemasan pada ibu hamil sering kali disertai peningkatan kortisol dan gangguan kualitas tidur, sehingga memperburuk kesejahteraan emosional. Intervensi seperti prenatal yoga terbukti dapat menurunkan intensitas kecemasan secara signifikan pada ibu hamil trimester ketiga, yang menunjukkan potensi besar untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care (Watini et al., 2024).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang direkomendasikan adalah prenatal yoga (Sari et al., 2024). Aktivitas ini menggabungkan gerakan fisik lembut, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang aman bagi ibu hamil. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan gejala depresi, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki regulasi stres melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis serta penurunan kadar hormon kortisol (Garcia et al., 2023). Selain itu, prenatal yoga juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur, kesiapan menghadapi persalinan, serta mempererat hubungan emosional ibu dengan janin (Chen et al., 2024).

Melihat tingginya prevalensi gangguan psikologis pada ibu hamil dan adanya bukti empiris mengenai efektivitas prenatal yoga, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar bagi pengembangan program promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan quasi experimental pre-post control group design dengan pengukuran pre-post pada dua kelompok: kelompok prenatal yoga dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberikan intervensi prenatal yoga). Desain ini dipilih untuk menguji perubahan depresi, kecemasan, dan stres sebelum dan sesudah intervensi serta membandingkan perubahan antar kelompok. Variabel penelitian meliputi variabel bebas yaitu intervensi prenatal yoga, dan variabel terikat berupa depresi, kecemasan, dan stres ibu hamil yang diukur dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data adalah kuesioner DASS yang telah tervalidasi.

Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester kedua di Kota Surakarta. Sampel terdiri dari 60 ibu hamil trimester kedua dan ketiga yang dipilih secara purposive

*sampling* dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu hamil trimester kedua, (2) bersedia mengikuti semua tahapan penelitian, dan (3) tidak memiliki kontraindikasi medis untuk melakukan yoga prenatal. Kriteria eksklusi meliputi: (1) sedang menjalani terapi psikologis. Total 60 responden dialokasikan ke dua kelompok, yaitu kelompok intervensi (n = 30) sebagai kelompok yang mengikuti program prenatal yoga dan kelompok kontrol (n = 30) sebagai kelompok yang tidak mengikuti prenatal yoga. Prenatal yoga dilaksanakan oleh instruktur berpengalaman sesuai protokol prenatal yoga yang aman untuk ibu hamil. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi selesai (post-test). Analisis data dilakukan dengan paired t-test untuk melihat perubahan dalam kelompok dan independent t-test untuk membandingkan perbedaan antar kelompok dengan tingkat signifikansi 95%, menggunakan program SPSS versi 25.

## HASIL PENELITIAN

### A. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Kontrol

Variabel	N	Sebelum			Sesudah		
		Mean	SD	SE	Mean	SD	SE
<b>Depresi</b>	30	24.00	3.15	0.57	22.84	2.85	0.52
<b>Kecemasan</b>	30	15.91	2.29	0.42	15.84	1.79	0.33
<b>Stres</b>	30	21.79	3.24	0.59	21.25	1.81	0.33

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak memiliki perubahan yang bermakna. Rata-rata skor depresi, kecemasan, dan skor stres, tidak menunjukkan perubahan yang signifikan dari sebelum ke sesudah.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Sebelum			Sesudah		
		Mean	SD	SE	Mean	SD	SE
<b>Depresi</b>	30	24.00	3.15	0.57	22.84	2.85	0.52
<b>Kecemasan</b>	30	15.91	2.29	0.42	15.84	1.79	0.33
<b>Stres</b>	30	21.79	3.24	0.59	21.25	1.81	0.33

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan yang substansial pada tingkat depresi, kecemasan, dan stres setelah intervensi.

### B. Rata-rata Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres

Rata-rata skor depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok prenatal yoga dan senam hamil diperoleh dari uji paired T-test. Tujuan lain dari uji tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan prenatal yoga terhadap depresi, kecemasan, dan stres ibu hamil.

Tabel 3. Rata-rata Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Kontrol

Variabel	Mean Sebelum ± SD (SE)	Mean Sesudah ± SD (SE)	Δ Mean	t	Penurunan	95% CI Δ	p-value
Depresi	24.00 ± 3.15 (0.57)	22.84 ± 2.85 (0.52)	-1.16	1.79	1.16	[-2.49, 0.17]	0.084
Kecemasan	15.91 ± 2.29 (0.42)	15.84 ± 1.79 (0.33)	-0.06	0.10	0.06	[-1.31, 1.18]	0.923
Stres	21.79 ± 3.24 (0.59)	21.25 ± 1.81 (0.33)	-0.55	0.77	0.55	[-1.95, 0.85]	0.446

Tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ( $p > 0.05$ ), dan tidak ditemukan penurunan yang signifikan pada ketiga variabel.

Tabel 4. Rata-rata Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Intervensi

Variabel	Mean Sebelum ± SD (SE)	Mean Sesudah ± SD (SE)	Δ Mean	t	Penurunan	95% CI Δ	p-value
Depresi	23.23 ± 2.69 (0.49)	11.97 ± 1.63 (0.30)	-11.26	17.33	11.26	[-12.54, -9.98]	<0.001
Kecemasan	15.53 ± 2.05 (0.37)	3.16 ± 1.44 (0.26)	-12.37	28.36	12.37	[-13.19, -11.55]	<0.001
Stres	22.24 ± 2.77 (0.51)	10.06 ± 1.89 (0.34)	-12.18	19.31	12.18	[-13.42, -10.94]	<0.001

Tabel 4 menunjukkan bahwa kelompok kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan pada semua variabel ( $p < 0.001$ ). Hasil ini menegaskan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan stres secara signifikan. Selain itu, standar deviasi dan standar error yang menurun setelah intervensi menunjukkan konsistensi manfaat, artinya efek positif yoga prenatal dirasakan oleh responden kelompok intervensi.

Tabel 5. Perbandingan Perubahan Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres Antar Kelompok

Variabel	$\Delta$ Mean Intervensi	$\Delta$ Mean Kontrol	t (independen)	95% CI $\Delta$ antar kelompok	p-value	Cohen's d
Depresi	-11.26	-1.16	-10.98	[-12.16, -8.24]	<0.001	-2.84
Kecemasan	-12.37	-0.06	-15.80	[-13.83, -10.80]	<0.001	-4.08
Stres	-12.18	-0.55	-12.28	[-13.62, -9.64]	<0.001	-3.17

Tabel 5 menunjukkan bahwa Pada kelompok intervensi, penurunan sangat besar terjadi pada ketiga variabel (depresi -11,26; kecemasan -12,37; stres -12,18). Sementara pada kelompok kontrol, perubahan hampir tidak ada (depresi -1,16; kecemasan -0,06; stres -0,55).

Uji antar kelompok menunjukkan perbedaan signifikan ( $p < 0,001$ ) dengan ukuran efek Cohen's d sangat besar ( $>2$ ), menandakan efek prenatal yoga kuat secara klinis maupun statistik.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan depresi, kecemasan, dan stress pada ibu Hamil. Penelitian serupa menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada gejala depresi dan kecemasan setelah responden menjalani program prenatal yoga (Lin et al., 2022). Penelitian lain juga mengonfirmasi bahwa yoga selama masa kehamilan berperan penting dalam menurunkan kecemasan maupun stres, baik pada ibu hamil maupun saat menjelang persalinan (Wulandari et al., 2022).

Selain menekan gejala psikologis, beberapa studi terbaru menekankan manfaat yoga prenatal terhadap aspek lain yang berkaitan dengan kesejahteraan ibu (Wilson et al., 2024). Prenatal yoga mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, dan secara tidak langsung mendukung kestabilan emosional, baik depresi, kecemasan, maupun stress pada ibu hamil (Hasibuan et al., 2024). Penelitian lain menyimpulkan bahwa yoga prenatal secara konsisten efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil (Ginting, 2024).

Uji coba acak terkontrol yang dikenal dengan program YOGESTA melaporkan bahwa praktik berbasis pikiran dan tubuh, termasuk yoga, secara signifikan menurunkan stres, depresi, dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup psikologis ibu hamil (Nadholta et al., 2023). Intervensi *mindfulness* yang diberikan pada ibu hamil mampu menurunkan stres dan depresi baik saat kehamilan sampai setelah melahirkan, sekaligus memperkuat hubungan ibu dan bayi (Chan et al., 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya konsisten dengan berbagai studi sebelumnya, tetapi juga memberikan kontribusi penting dalam konteks lokal. Prenatal yoga terbukti dapat dijadikan intervensi sederhana, aman, dan terjangkau untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Hasil tersebut memperkuat teori bahwa intervensi non-farmakologis yang menggabungkan relaksasi, pernapasan, dan gerakan fisik ringan mampu membantu ibu hamil mengatur respon emosionalnya

dengan lebih baik. Integrasi yoga ke dalam layanan antenatal care dapat menjadi strategi praktis dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko komplikasi kehamilan yang dipicu faktor psikologis, sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu dan janin.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini membuktikan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada ibu hamil. Kelompok intervensi yang mengikuti program yoga menunjukkan penurunan skor yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mengikuti prenatal yoga. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi sebelumnya dan menegaskan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, efektif, dan terjangkau untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil.

Secara klinis, hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu ibu hamil mengelola perubahan psikologis selama kehamilan, menurunkan risiko komplikasi yang dipicu oleh stres, serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan janin. Dengan demikian, prenatal yoga layak dipertimbangkan sebagai bagian integral dari layanan antenatal care di berbagai fasilitas kesehatan

Ibu hamil dianjurkan mengikuti prenatal yoga secara teratur untuk membantu menjaga kestabilan emosi, mengurangi kecemasan, serta memperkuat kesiapan menjelang persalinan. Bidan, tenaga kesehatan, dan fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan mengintegrasikan prenatal yoga dalam program antenatal care, baik melalui kelas kelompok maupun secara *privat*. Studi komparatif antara prenatal yoga dan intervensi non-farmakologis lainnya (misalnya meditasi atau senam hamil) juga penting dilakukan untuk menilai efektivitas relatif berbagai metode

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Sebelas Maret atas dukungan yang telah diberikan dalam melakukan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chan, C. W. H., Ngai, F. W., Wong, C. L., Chan, K. L., Fong, D. Y. T., & Leung, K. Y. (2023). Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety, depression, and mother–infant bonding of women with a tendency to perinatal mood and anxiety disorder: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(1), 573. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05873-2>
- Chen, Y., Lee, S., & Park, J. (2024). Prenatal yoga intervention improves maternal mood and sleep quality. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *24*(1), 88. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-05988-9>
- Garcia, M., Williams, H., & Johnson, T. (2023). Mindfulness-based interventions during pregnancy: An overview. *Maternal and Child Health Journal*, *27*(5), 897–905.
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain in pregnancy: A systematic literature review. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, *5*(1), 531–534. <https://doi.org/10.37275/jacr.v5i1.489>
- Hasibuan, D. A., Siregar, R. W., Harahap, M., Andria, A., Nasution, M. D. Z., Siregar, N., & Rangkuti, L. F. (2024). The effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety and

- improving sleep quality among pregnant women: A randomized controlled trial. *International Journal of Public Health Excellence*, 4(1), 353–359. <https://doi.org/10.55299/ijphe.v4i1.1414>
- Huang, C.-Y., Lin, I.-H., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2021). 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>
- 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>
- Nadholta, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women—YOGESTA—a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
- Nurul Fadilah, R. A. R., & Nafiati, D. L. (2025). The impact of maternal stress in pregnancy on the infant until the child: A literature review. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 6(1), 68–75. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2025.006.01.10>
- Sari, F. W., Pramana, Y., & Adiningsih, B. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Selama Masa Kehamilan. *Archive of Community Health*, 11(1), 208. <https://doi.org/10.24843/ach.2024.v11.i01.p17>
- Suparno, A. U., Budihastuti, U. R., & Murti, B. (2021). Meta-Analysis: The Effect of Anxiety During Pregnancy on the Risk of Premature Birth and Low Birth Weight in Infants. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(5), 580–591. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.05.08>
- Watini, W., Astriana, A., Susilawati, S., & Kurniasari, D. (2024). The Influence Of Prenatal Yoga On Reducing Anxiety Intensity During Trimester III Pregnancy. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(12), 1334–1341. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i12.11929>
- WHO. (2023). *Perinatal mental health*. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/promotion-prevention/maternal-mental-health>
- Wilson, A., Clarke, J., & Lestari, P. (2024). Social connection in prenatal group yoga settings. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 69(2), 112–118.
- Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). The effect of prenatal yoga to lower anxiety and stress in intrapartum women: A meta-analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(4), 405–415. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2022.07.04.06>