



Jurnal Kebidanan, Volume 16 No.1 Tahun 2026
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)
Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



PENGARUH PRENATAL YOGA DAN HYPNOBIRTHING TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER II DAN TRIMESTER III DI PMB LASMITASARI, S.ST., BDN TAHUN 2026

Elisa Junita¹, Erni Yuliasuti², Megawati³, Efi Kristiana⁴

¹²³⁴Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

Email : elisajunita20@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 10 Februari 2026

Revised : 15 Juli 2026

Accepted : 17 Juli 2026

Keywords :

Anxiety, Prenatal Yoga, Hypnobirthing, Pregnant Women

Kata Kunci : Kecemasan, Prenatal Yoga, Hypnobirthing, Ibu Hamil

ABSTRACT

Background: Anxiety during pregnancy is a common psychological problem experienced by pregnant women, particularly during the second and third trimesters, due to physical and emotional changes as well as concerns about childbirth and fetal well-being. A preliminary study conducted at PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn found that most pregnant women experienced anxiety characterized by restlessness, tension, sleep disturbances, and fear of childbirth. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of prenatal yoga and hypnobirthing on anxiety levels among pregnant women in the second and third trimesters at PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn. **Methods:** This quantitative study employed a one-group pretest-posttest design involving 38 respondents selected through purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and analyzed using the Paired t-test. **Results:** The findings showed that the mean anxiety score decreased from 16.16 ± 7.74 before the intervention to 9.34 ± 5.29 after the intervention. Statistical analysis revealed a t-value of 8.636 with a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), indicating that prenatal yoga and hypnobirthing significantly reduced anxiety levels among pregnant women. **Conclusion:** Prenatal yoga and hypnobirthing are effective non-pharmacological interventions for reducing anxiety among pregnant women during the second and third trimesters. These interventions are recommended as part of maternal health promotion programs to enhance the psychological well-being of pregnant women throughout pregnancy.

Latar Belakang : Kecemasan selama kehamilan merupakan masalah psikologis yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester II dan III akibat perubahan fisik, emosional, serta kekhawatiran menghadapi persalinan dan kondisi janin. Studi pendahuluan di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan yang ditandai dengan rasa gelisah, tegang, gangguan tidur, dan ketakutan menjelang persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui prenatal yoga dan hypnobirthing yang membantu ibu mencapai kondisi relaksasi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan III di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn. **Metode :** Penelitian menggunakan desain kuantitatif one group pretest-posttest dengan sampel sebanyak 38 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan dianalisis menggunakan uji Paired T-Test. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata tingkat kecemasan dari $16,16 \pm 7,74$ sebelum intervensi menjadi $9,34 \pm 5,29$ setelah intervensi. Analisis statistik menunjukkan nilai $t=8,636$ dengan $p=0,000$ ($\alpha<0,05$), yang berarti prenatal yoga dan hypnobirthing berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. **Kesimpulan :** Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari promosi kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan.

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang alamiah, namun akan memberikan beberapa perubahan bagi seorang perempuan, perubahan meliputi aspek fisik maupun psikologis bagi seorang Perempuan (Herliani, *et al.*, 2024). Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, beberapa gejala perubahan psikologis yang mungkin muncul pada Wanita hamil diantaranya seperti perubahan suasana hati, serta peningkatan kecemasan menjelang persalinan. (Datul & Violita, 2025).

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu pascapersalinan di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental (Chotimah *et al.*, 2024). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) 2020 melaporkan bahwa sekitar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan, dan ini meningkat menjadi 48,7% menjelang persalinan (Lilis, *et al.*, 2025). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin Tahun 2022 terhadap 63 orang ibu hamil trimester III, didapatkan sebanyak 27% Ibu hamil mengalami kecemasan (Setiawati, *et al.*, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Alya, *et al.*, (2025) di Puskesmas Banjarbaru Utara menunjukkan bahwa dari 33 responden, ibu hamil yang mengalami kecemasan sebesar 57,6%.

Kondisi psikologis berupa kecemasan dan depresi pada ibu hamil dapat berdampak terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Gangguan emosional selama kehamilan berisiko memengaruhi perkembangan janin, meningkatkan kejadian kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah, serta gangguan emosional pada anak setelah lahir (Faradhila *et al.*, 2024). Tingkat kecemasan yang tinggi juga dapat memicu kontraksi rahim secara dini, meningkatkan tekanan darah, serta berpotensi menyebabkan preeklampsia dan keguguran apabila tidak segera ditangani (Andriyani *et al.*, 2025). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan selama kehamilan menjadi hal yang sangat penting guna menjaga kesejahteraan ibu dan janin.

Upaya penanganan kecemasan pada ibu hamil dapat dilakukan melalui berbagai metode nonfarmakologis, seperti hipnoterapi, prenatal yoga, akupresur, dan massage (Andriyani *et al.*, 2025). Prenatal yoga merupakan latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil trimester II dan

III. Latihan ini bermanfaat dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, menurunkan stres emosional, serta menenangkan pikiran. Secara fisiologis, pelaksanaan prenatal yoga secara teratur dapat menurunkan kadar hormon kortisol dan meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga membantu mengurangi kecemasan (Andriyani *et al.*, 2025).

Selain itu, hypnobirthing merupakan metode relaksasi mendalam yang bertujuan membantu ibu hamil mencapai kondisi rileks melalui sugesti positif. Dalam keadaan relaksasi, tubuh akan merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin sehingga ibu merasa lebih tenang, nyaman, serta mampu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan persepsi nyeri menjelang persalinan (Andriyani *et al.*, 2025).

Menurut Aprilia (2020), untuk memperoleh manfaat yang maksimal, meditasi atau relaksasi hypnobirthing dapat digabungkan dengan prenatal yoga. Prenatal yoga sendiri mencakup latihan pernapasan, peregangan, pose penguatan, serta relaksasi yang membantu ibu hamil mencapai kondisi fisik dan mental yang lebih seimbang. Penggabungan prenatal yoga dengan hypnobirthing dinilai efektif dalam membantu pikiran ibu hamil menjadi lebih cepat rileks.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pengaruh kedua intervensi tersebut. Andriyani *et al.* (2024) menemukan bahwa prenatal yoga yang dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu dengan durasi 60 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Susanti (2025) juga melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah pemberian prenatal yoga pada ibu hamil trimester II ($p < 0,001$). Sementara itu, Handayani *et al.* (2024) menunjukkan bahwa hypnobirthing yang dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu dengan durasi 10–15 menit efektif menurunkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian oleh Eneng *et al.* (2024) menunjukkan bahwa intervensi gabungan prenatal yoga dan hypnobirthing memberikan pengaruh yang lebih signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan masing-masing intervensi secara terpisah. Dalam penelitian tersebut, responden dibagi menjadi empat kelompok, yaitu kelompok prenatal yoga, hypnobirthing, kombinasi keduanya, dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan bahwa penurunan kecemasan paling besar terjadi pada kelompok kombinasi ($p < 0,05$). Temuan ini

mengindikasikan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan latihan fisik dan relaksasi mental lebih efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang persalinan.

Di Kalimantan Selatan, penelitian mengenai prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil telah dilakukan oleh Lestari dan Ika (2022) di PMB Bidan Delima wilayah Banjarmasin Timur dan menunjukkan adanya pengaruh signifikan ($p < 0,05$). Namun, berdasarkan hasil penelusuran literatur, penelitian mengenai pengaruh hypnobirthing maupun kombinasi prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di Provinsi Kalimantan Selatan masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan penelitian lebih lanjut pada konteks wilayah tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Januari 2026 di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn melalui wawancara terhadap 10 ibu hamil trimester II dan III, sebanyak 7 orang (70%) menyatakan mengalami perasaan gelisah, ketegangan, gangguan tidur, serta ketakutan terhadap proses persalinan dan kondisi janin. Keluhan tersebut merupakan indikator adanya kecemasan selama kehamilan dan menunjukkan

bahwa permasalahan ini nyata terjadi di lokasi penelitian.

Pelayanan prenatal yoga dan hypnobirthing di PMB Lasmitasari telah dilaksanakan secara rutin selama ± 14 tahun sebagai bagian dari asuhan kebidanan berkelanjutan bagi ibu hamil trimester II dan III. Prenatal yoga dilakukan 1–2 kali per minggu dengan durasi 60 menit per sesi, disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil dan memperhatikan kontraindikasi. Seluruh kegiatan dilaksanakan di bawah pengawasan instruktur bersertifikat sehingga intervensi dapat berjalan secara aman dan terstandar.

Berdasarkan masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Prenatal Yoga dan Hypnobirthing terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II Trimester III di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn Tahun 2026. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan Trimester III di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest–posttest. Penelitian dilaksanakan di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn, Banjarbaru, Kalimantan Selatan pada Januari hingga Juni 2026. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Lasmitasari, S.ST., Bdn sebanyak 60 orang. Sampel berjumlah 38 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data tingkat kecemasan dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum

(pretest) dan sesudah (posttest) intervensi. Intervensi berupa prenatal yoga dan hypnobirthing diberikan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu (4 sesi). Setiap sesi terdiri dari prenatal yoga selama 60 menit yang meliputi latihan pernapasan, peregangan, relaksasi, dan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, dilanjutkan dengan hypnobirthing selama 10–15 menit melalui teknik relaksasi, afirmasi positif, dan sugesti positif. Data dianalisis menggunakan Paired t-test karena data berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Paritas, Usia Kehamilan Dan Penghasilan Di PMB Lasmitasari S. ST., Bdn

Karakteristik	f	%
Umur		
Beresiko (<20 tahun, >35 tahun)	4	10,5
Tidak Beresiko (20-35 tahun)	34	89,5
Pendidikan		
Dasar	7	18,4
Menengah	18	47,4
Tinggi	13	34,2

Karakteristik	f	%
Pekerjaan		
Bekerja	4	10,5
Tidak Bekerja	34	89,5
Paritas		
Primigravida	12	31,6
Multigravida	26	68,4
Usia Kehamilan		
Trimester II	17	44,7
Trimester III	21	55,3
Penghasilan		
Rendah (<1.500.000)	0	0
Sedang (1.500.000-3.000.000)	8	21,1
Tinggi (>3.000.000)	30	78,9

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn berusia tidak berisiko (20-35 tahun) sebanyak 34 orang (89,5%), memiliki Pendidikan terakhir menengah yaitu 18 orang (47,4%), tidak bekerja

yaitu 34 orang (89,5%), merupakan multigravida yaitu sebanyak 26 orang (68,4%), berada pada trimester III yaitu sebanyak 21 orang (55,3%), dan memiliki penghasilan tinggi (> Rp3.000.000) yaitu sebanyak 30 orang (78,9%).

Tabel 1 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn Sebelum Intervensi.

Tingkat Kecemasan	f	%	Median	Mean±SD
Tidak Ada Kecemasan	12	31,6	17	16,16 ± 7,74
Kecemasan Ringan	13	34,2		
Kecemasan Sedang	11	28,9		
Kecemasan Berat	2	5,3		
Kecemasan Berat Sekali	0	0		
Total	38	100		

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn sebelum diberikan intervensi prenatal yoga dan hypnobirthing

sebanyak 13 orang (34,2%) mengalami kecemasan ringan, Nilai median dari Tingkat sebelum intervensi adalah 17, sedangkan rata-rata (*mean*) ± *standar deviasi* besar 16,16 ± 7,74.

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn Setelah Intervensi

Tingkat Kecemasan	f	%	Median	Mean±SD
Tidak Ada Kecemasan	27	71,1	8,5	9,34 ± 5,29
Kecemasan Ringan	10	26,3		
Kecemasan Sedang	1	2,6		
Kecemasan Berat	0	0		
Kecemasan Berat Sekali	0	0		
Total	38	100		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn tidak mengalami

kecemasan setelah diberikan intervensi, yaitu sebanyak 27 orang (71,1%). Nilai median dari Tingkat setelah intervensi adalah 8,5, sedangkan

rata-rata (*mean*) $\pm$ *standar deviasi* besar $9,34 \pm 5,29$.

Tabel 4 Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III Sebelum dan sesudah Intervensi

Perubahan Tingkat Kecemasan	t	df	p value
Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi	8,636	37	0,000

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired T-Test* pada 38 responden, diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi prenatal yoga dan hypnobirthing adalah sebesar $16,16 \pm 7,74$, sedangkan setelah diberikan intervensi menurun menjadi $9,34 \pm 5,29$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = 8,636$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini

menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga dan hypnobirthing. Penurunan rata-rata tingkat kecemasan setelah intervensi mengindikasikan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Pembahasan

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III Sebelum Intervensi di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn

Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester II dan trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn mengalami gejala yang paling banyak muncul pada responden adalah ketakutan terhadap proses persalinan, kekhawatiran mengenai kondisi dan keselamatan janin, rasa takut terhadap nyeri persalinan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan bayi saat persalinan. Selain itu, sebagian besar responden juga mengalami gangguan tidur berupa sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Keluhan fisik yang menyertai kecemasan meliputi rasa lelah, nyeri otot, serta kekakuan atau kram otot. Menurut Marfuah, dkk. (2023), kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena adanya kekhawatiran terhadap kondisi janin, proses persalinan, rasa nyeri saat melahirkan, serta keselamatan ibu dan bayi. Memasuki trimester II dan trimester III, ibu hamil mulai mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap proses persalinan sehingga kecemasan cenderung meningkat. sebagian besar responden yang mengalami kecemasan ringan merupakan ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III dan multigravida. Pengalaman persalinan sebelumnya yang kurang menyenangkan dapat menimbulkan trauma psikologis dan ketakutan dalam menghadapi persalinan

berikutnya (Nurliawati et al. 2024). Namun, pengalaman kehamilan sebelumnya memungkinkan ibu memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga kecemasan yang dialami cenderung berada pada kategori ringan. Sebanyak 11 responden mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi. Sebagian besar responden berada pada trimester III. Menurut Andriyani et al. (2025), trimester III merupakan masa meningkatnya kewaspadaan ibu hamil terhadap proses persalinan karena ibu mulai memikirkan rasa nyeri, keselamatan diri dan bayi, serta kemungkinan komplikasi selama persalinan. Selain itu, pada kelompok ini terdapat ibu primigravida maupun multigravida. Pada primigravida, kecemasan dapat dipengaruhi oleh belum adanya pengalaman menghadapi persalinan, sedangkan pada multigravida kecemasan dapat dipengaruhi oleh pengalaman persalinan sebelumnya (Nurliawati et al. 2024). Terdapat 2 responden yang mengalami kecemasan berat sebelum intervensi. Responden pertama berusia 26 tahun pada kehamilan trimester III, tidak bekerja, dan merupakan kehamilan multigravida. Responden kedua berusia 23 tahun pada kehamilan trimester II, tidak bekerja, dan merupakan primigravida. Kecemasan berat pada responden primigravida kemungkinan disebabkan oleh kurangnya pengalaman menghadapi persalinan sehingga muncul rasa takut terhadap nyeri persalinan dan

keselamatan bayi. Sementara itu, pada multigravida menunjukkan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya tidak selalu menurunkan kecemasan karena pengalaman persalinan terdahulu yang kurang menyenangkan dapat menjadi faktor pencetus kecemasan. Serta ibu yang tidak bekerja menurut Lilis, et al. (2025) lebih sering mengalami kecemasan karena kurangnya distraksi dan kurang terpapar informasi positif dan cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk memikirkan kehamilannya, termasuk rasa takut terhadap proses persalinan yang belum dialami.

Sebelum diberikan intervensi, sebanyak 26 dari 38 responden (68,4%) mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga berat. Kecemasan yang dialami terutama berkaitan dengan proses persalinan, kondisi dan keselamatan janin, serta rasa nyeri saat melahirkan. Selain itu, responden juga mengalami gangguan tidur dan keluhan fisik seperti kelelahan serta nyeri otot. Tingkat kecemasan tersebut kemungkinan juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia kehamilan, paritas, dan pengalaman kehamilan atau persalinan sebelumnya.

2. **Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III Setelah Intervensi di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn**

Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi menunjukkan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing membantu ibu hamil menjadi lebih rileks, tenang, dan lebih siap menghadapi persalinan. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar ibu hamil masih mengalami rasa takut terhadap proses persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi bayi, sulit tidur, dan mudah merasa tegang. Setelah mengikuti prenatal yoga dan hypnobirthing, sebagian besar responden menyatakan merasa lebih nyaman, lebih tenang, dan lebih mampu mengontrol emosi maupun pikiran negatif menjelang persalinan.

Selain intervensi yang diberikan, karakteristik responden juga kemungkinan dapat menurunkan tingkat kecemasan yang terjadi. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun. Menurut Nadeak et al. (2025), ibu hamil pada usia reproduksi sehat umumnya memiliki kematangan fisik dan psikologis yang lebih baik sehingga lebih mampu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan dan

mempersiapkan persalinan. Selain itu, mayoritas responden memiliki pendidikan menengah. Tingkat pendidikan memengaruhi kemampuan ibu dalam menerima, memahami, dan mengelola informasi terkait kehamilan serta persiapan persalinan (Nadeak et al., 2025). Kondisi ini memungkinkan responden lebih mudah memahami dan menerapkan teknik relaksasi yang diajarkan selama prenatal yoga dan hypnobirthing. Selain itu sebagian besar responden memiliki penghasilan tinggi. Menurut Mufidah et al. (2024), kondisi ekonomi yang baik dapat membantu ibu memenuhi kebutuhan selama kehamilan sehingga dapat mengurangi kekhawatiran yang berkaitan dengan persiapan persalinan. Oleh karena itu, karakteristik responden tersebut diduga turut mendukung keberhasilan prenatal yoga dan hypnobirthing dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing memberikan manfaat dalam menurunkan kecemasan, termasuk pada responden yang sebelumnya mengalami kecemasan berat.

Menurut Andriyani et al. (2025), prenatal yoga dapat membantu menurunkan kadar hormon kortisol serta meningkatkan hormon endorfin sehingga ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Selain memberikan manfaat fisik, prenatal yoga juga membantu ibu mengontrol pikiran dan emosi sehingga kecemasan dapat berkurang.

Menurut Bangun dan Ribka (2024), hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang menggunakan sugesti positif dan teknik pernapasan untuk membantu ibu mencapai kondisi rileks dan tenang selama kehamilan maupun menjelang persalinan. Dalam kondisi relaksasi, tubuh akan meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang dapat membantu mengurangi rasa takut, ketegangan, dan kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti (2025) yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga dengan nilai $p < 0,001$. Penelitian Handayani et al. (2024) juga menunjukkan bahwa hypnobirthing efektif menurunkan kecemasan ibu hamil melalui teknik relaksasi dan sugesti positif.

Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing dapat membantu ibu hamil

mencapai kondisi rileks secara fisik maupun psikologis sehingga tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan trimester III mengalami penurunan.

3. **Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III sebelum dan sesudah intervensi di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn**

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired T Test*, diperoleh nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi sebesar $16,16 \pm 7,74$ dan setelah intervensi menurun menjadi $9,34 \pm 5,29$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = 8,636$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester II dan trimester III di PMB Lasmitasari S.ST., Bdn.

Intervensi *prenatal yoga* dan *hypnobirthing* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil secara signifikan. Sebelum intervensi, responden mengalami gejala kecemasan seperti ketakutan terhadap persalinan, kekhawatiran kondisi janin, gangguan tidur, ketegangan otot, dan pikiran negatif. Pasca-intervensi, terjadi perubahan psikologis positif yang signifikan; sebagian besar responden melaporkan peningkatan rasa nyaman, ketenangan, kontrol emosi yang lebih baik, serta rasa percaya diri yang tinggi dalam menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yanti, E.M., et al. (2026) yoga pada ibu hamil dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis yang sering dialami selama trimester II dan trimester III. Gerakan yoga membantu melenturkan otot tubuh, memperbaiki pola pernapasan, dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Selain itu, prenatal yoga membantu menstabilkan hormon neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati dan mengurangi gejala kecemasan.

Selain memberikan manfaat secara fisik, prenatal yoga juga memberikan manfaat psikologis bagi ibu hamil. Teknik pernapasan dan meditasi yang dilakukan selama prenatal yoga membantu ibu mengendalikan pikiran negatif dan meningkatkan konsentrasi terhadap kondisi tubuh saat ini. Ibu hamil yang mampu mengontrol pernapasan dan

pikirannya cenderung lebih mampu menghadapi ketakutan serta kekhawatiran menjelang persalinan. Hal ini didukung oleh penelitian Junita E. et al. (2025) yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat membantu meredakan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dengan hasil uji *T-Dependent* diperoleh nilai $p = 0,001$ ($< 0,05$).

Selain prenatal yoga, intervensi hypnobirthing juga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Hypnobirthing merupakan metode relaksasi yang dilakukan melalui teknik sugesti positif, afirmasi, dan pengaturan pernapasan untuk membantu ibu mencapai kondisi rileks secara mendalam. Menurut Bangun dan Ribka (2024), hypnobirthing bekerja dengan memengaruhi alam bawah sadar sehingga ibu hamil mampu mengurangi rasa takut, cemas, dan ketegangan yang muncul selama kehamilan maupun menjelang persalinan. Sugesti positif yang diberikan selama hypnobirthing membantu ibu membangun pikiran positif bahwa persalinan merupakan proses alami yang dapat dijalani dengan tenang dan nyaman.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anita et al, (2022) bahwa terdapat pengaruh signifikan hypnobirthing terhadap penurunan kecemasan ibu hamil dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,01$ ($< 0,05$). Teknik relaksasi hypnobirthing dilakukan melalui metode *self hypnosis* yang dapat menggunakan musik, video, maupun kata-kata positif sehingga tubuh ibu menjadi lebih santai dan rileks sehingga peran aktif zat kimia dalam tubuh ikut berperan seperti hormon oksitosin, prostaglandin, dan endorfin bergabung sehingga membuat otot lebih rileks serta menciptakan rasa nyaman.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurbaya, A.P., (2023) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi hypnobirthing berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dengan hasil uji *paired t-test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$). Relaksasi hypnobirthing mengajarkan ibu hamil melakukan teknik relaksasi otot, pengaturan pernapasan, relaksasi pikiran, serta penanaman kalimat positif yang dilakukan secara teratur sehingga membantu ibu mencapai kondisi

rileks. Pada kondisi tersebut, tubuh akan memberikan respons dengan meningkatkan pengeluaran hormon endorfin dan serotonin yang membantu ibu merasa lebih tenang, nyaman, dan mengurangi ketegangan maupun kecemasan. Teknik relaksasi hypnobirthing bekerja dengan membawa otak pada kondisi gelombang alfa, yaitu kondisi rileks, santai, dan tenang antara sadar dan hampir tertidur. Pada kondisi ini, tubuh menjadi lebih nyaman dan pikiran ibu lebih tenang sehingga rasa takut dan kecemasan dapat berkurang. Selain itu, saat ibu berada dalam kondisi rileks, aktivitas sistem saraf simpatis yang berhubungan dengan stres dan kecemasan akan menurun, sedangkan aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat sehingga denyut jantung, tekanan darah, dan ketegangan otot menjadi lebih stabil.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan hypnobirthing memberikan manfaat tidak hanya pada penurunan kecemasan, tetapi juga pada kesiapan ibu menghadapi persalinan. Ibu hamil menjadi lebih memahami cara mengatur napas, melakukan relaksasi tubuh, serta mengendalikan rasa takut dan pikiran negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing dapat membantu meningkatkan kesiapan mental ibu hamil menjelang persalinan.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh prenatal yoga dan hypnobirthing terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II dan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eneng et al. (2024) yang menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan hypnobirthing efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil dengan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$). Penelitian tersebut menyatakan bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan hypnobirthing mengalami peningkatan rasa nyaman, ketenangan, dan kesiapan menghadapi persalinan dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh teori Aprilia (2020) yang menyatakan bahwa prenatal yoga dan hypnobirthing merupakan metode nonfarmakologis yang efektif dalam membantu ibu hamil mengatasi perubahan psikologis selama kehamilan. Kombinasi kedua metode tersebut membantu ibu mencapai keseimbangan fisik dan mental sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan secara tenang dan nyaman.

Dengan demikian, penelitian ini membuktikan bahwa pemberian prenatal yoga dan hypnobirthing dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari sebelum hingga sesudah intervensi, sehingga prenatal yoga dan hypnobirthing terbukti efektif dalam membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan.

trimester III. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti prenatal yoga dan hypnobirthing efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Daftar Pustaka

- Andriyani, F., et al. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Dan Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 6(1), 1843
- Alya, Darmayanti, Siti. (2026). Skrining Kecemasan Selama Kehamilan Dengan Menggunakan Prenatal Anxiety Screening Scale. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 17(1), 134
- Anita, N., et al. (2022). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Banggae I Kecamatan Banggae Kabupaten Majene Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, [Volume](#) 6 No.1, hlm. 1-10.
- Aprillia, Y., (2020). Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Bangun P, Ribka N.S (2024) Efektifitas Prenatal Yoga Menggunakan Tehnik Hypnobirthing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Simarimbun Kota Pematangsiantar. *Malahayati Health Student Journal*. 4(10), 4668- 4673
- Chotimah, A.C., Harnilawati and Novianti, E. (2024) 'Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil trimester III di TPMB Bd. Hj. Kasmawati,

- S.ST Kabupaten Gowa', *Journal of Health Quality Development*, 4(1), pp. 13–21.
- Datul, R.D., Violita Dianatha Puteri (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Rosita. *Jurnal Kebidanan*. 4(2), 302
- Eneng, F.S., Hartono, R.K. and Kusumastuti, I. (2024) 'Pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), pp. 215–224.
- 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 (JUPIN)*, 4(4), 2077-2084.
- Handayani, S. (2021). Pengaruh Yoga Prenatal Dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Di Klinik Bidan Boru Sembiring Desa Panobasan Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan.
- Herliani, Y, *et al.* (2024). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Junita, E., *et al.* (2025). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasanicare Tahun 2024. *Jurnal Al-Insyirah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, [Volume](#), hlm. 11-18.
- 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), pp.354–369.
- Lilis, *et al.* (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Peninjauanogan Komering Ulu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 6(2), 9121
- Marfuah, S., *et al.* 2023. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Penerbit K-Media
- Mufidah, N., *et al.*, 2024. Determinan tingkat kecemasan ibu hamil risiko tinggi trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 11(2), pp.1–9.
- Nadeak, Y., Yeni, L., Waris, A. & Padhilah, E., 2025. Faktor risiko kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 2(3), pp.111–120.
- Nurbaya, A.P., 2023. Pengaruh relaksasi hypnobirthing terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III dalam menghadapi persiapan persalinan di Klinik Bougenville Pandeglang. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 7(3), hlm. 1-9.
- Nurliawati, E., Sambas, E.K. and Suprpti, B. (2024) 'Hubungan gravida dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III', *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(4), pp. 1118–1123.
- Setiawati, E., Rumilawaty, R ., & Zakiah, Z. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Beruntung Raya Banjarmasin. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1), 73-83.
- Susanti, I.D. (2025) 'Pengaruh prenatal yoga terhadap depresi, kecemasan dan stres pada ibu hamil', *Indonesian Health Issue*, 4(2), pp. 163–170
- Yanti, E.M., Wahyuni, R., Fauziah, N.A. dan Sukarni, S., 2026. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong tahun 2025. *Journal of Innovative and Creativity*, 6(1), hlm. 2459–2466.