

Hubungan Prenatal Yoga dengan Kualitas Hidup Pada Ibu Hamil di PMB Bidan Denik Desa Tretek Kecamatan Pare

Dily Ekasari^{1*}, Silfia Sekar AMES², Yosefina Moru³

^{1,2,3} Departemen Kebidanan, STIKes Bhakti Mulia, Kediri, Indonesia

ABSTRAK

Masalah kesehatan ibu hamil yang kurang aktivitas akan menyebabkan masalah kehamilan yang membahayakan kesehatan ibu dan janin sehingga mempengaruhi kualitas hidup ibu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prenatal yoga terhadap kualitas hidup pada ibu hamil. Jenis penelitian adalah observasional analitik menggunakan desain cross sectional study. Terdapat 60 Populasi penelitian ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 20 minggu menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen prenatal yoga menggunakan kuesioner frekuensi dan rutinitas, sedangkan kualitas hidup menggunakan *World Health Organization Quality of Life-Bref*. Uji analisis hubungan menggunakan analisis *Chi Square*. Penelitian prenatal yoga menunjukkan sebagai besar ibu hamil dengan frekuensi 2-4 kali/bulan sebanyak 43 (71.7%), setengah ibu hamil dengan rutinitas yang rutin sebanyak 25 (41.7%), kualitas hidup ibu hamil menunjukkan hampir setengah ibu hamil memiliki kualitas hidup yang baik sebanyak 30 (50%). Hasil uji *Chi Square* frekuensi prenatal yoga yang mempunyai nilai sig (2-tailed) $p = 0.021$ dan rutinitas prenatal yoga mempunyai nilai sig (2-tailed) $p = 0.000$ yang menunjukkan nilai $p < \alpha$ yang artinya ada hubungan frekuensi dan rutinitas prenatal yoga dengan kualitas hidup. Kesimpulan penelitian bahwa prenatal yoga yang dilakukan rutin dapat membantu mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu selama proses kehamilan, sehingga kualitas hidup ibu hamil dapat meningkat.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kualitas Hidup, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Health problems in pregnant women due to lack of physical activity can lead to pregnancy complications that endanger the health of both the mother and the fetus, thereby affecting the mother's quality of life. This study aims to determine the relationship between prenatal yoga and the quality of life in pregnant women. The type of research is observational analytic using a cross-sectional study design. The study population consisted of 60 pregnant women with a minimum gestational age of 20 weeks, selected using total sampling. The prenatal yoga instrument used a frequency and routine questionnaire, while quality of life was measured using the World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). The relationship was analyzed using the Chi-Square test. The results showed that the majority of pregnant women practiced prenatal yoga with a frequency of 2–4 times/month (43 participants or 71.7%), and half of the pregnant women performed yoga regularly (25 participants or 41.7%). Regarding quality of life, almost half of the pregnant women had a good quality of life (30 participants or 50%). The Chi-Square test showed that the frequency of prenatal yoga had a significant p -value (2-tailed) of $p = 0.021$ and the regularity of prenatal yoga had a significant p -value (2-tailed) of $p = 0.000$, indicating that $p < \alpha$. This means there is a relationship between the frequency and regularity of prenatal yoga and quality of life. The study concludes that regularly performed prenatal yoga can help reduce discomfort experienced during pregnancy, thereby improving the quality of life of pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Quality of Life, Prenatal Yoga

Koresponden:

Nama : Dily Ekasari
Alamat : Jl. Matahari Puhrejo Tulungrejo, Pare - Kediri
No. Hp : 0812 6649 9900
e-mail : dilyekasari89@Gmail.com

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan hal yang unik dan alami dimana ibu hamil mengalami beberapa perubahan dalam dirinya. Perubahan ini sebagai bentuk adaptasi dari kondisi tidak hamil ke kondisi kehamilan yang secara fisiologis dan psikis dirasakan pada saat hamil. Perubahan fisiologis mulai dialami ibu hamil setelah konsepsi dan mempengaruhi setiap sistem organ dalam tubuh [1]. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan [2]. Melalui penyesuaian ini, pergeseran fisiologis dan psikologis mungkin terjadi. Kehamilan adalah salah satu peristiwa yang paling meresahkan dalam kehidupan seorang wanita juga. Ibu hamil harus melakukan perubahan karena dapat berdampak besar pada kesehatan fisik dan kondisi psikologis mereka, sehingga dapat membuat kualitas hidupnya menurun [3].

Setiap individu berhak mendapatkan jaminan kualitas hidup yang baik di sepanjang siklus kehidupan termasuk dalam pelayanan kesehatan ibu pada masa kehamilan. Selama masa hamil, terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Selain itu, menilai kualitas hidup ibu hamil dapat menjadi salah satu prediktor jangka panjang terjadinya komplikasi pada kehamilan. Kualitas hidup erat kaitannya dengan morbiditas. Morbiditas pada masa kehamilan yang terabaikan dapat mengancam nyawa ibu dan akhirnya menjadi faktor utama terjadinya kematian ibu [4].

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yakni 70 per 100000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Kematian ibu sangat tinggi sekitar 287000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Hampir 95% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpendapatan rendah dan menengah pada tahun 2020, dan sebagian besar dapat dicegah [5]. Menurut Program Kesehatan Keluarga Kementerian Kesehatan, angka kematian ibu meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2021 terjadi 7389 kematian ibu di Indonesia, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 4.627 kematian [6]. Provinsi dengan jumlah kematian ibu terbanyak berikutnya adalah Jawa Timur, yakni mencapai 565 jiwa dengan jumlah bayi lahir hidup sebanyak 562006 jiwa. Diikuti Jawa Tengah dengan kematian ibu sebanyak 530 jiwa, kemudian Banten sebanyak 242 jiwa, dan Sumatera utara sebanyak 187 jiwa [6].

Penelitian tentang kualitas hidup yang dilakukan di Jakarta Pusat terhadap 52 ibu hamil dengan risiko tinggi menunjukkan bahwa persentase ibu dengan kualitas hidup rendah lebih banyak dari pada ibu dengan kualitas hidup tinggi (kualitas hidup rendah 21.8%, kualitas hidup tinggi 14.5%). Belum didapatkan hasil penelitian yang menggambarkan kualitas hidup ibu hamil normal. Sedangkan gambaran kualitas hidup ibu hamil pada penelitian sebelumnya dilakukan pada sekelompok ibu hamil 4-8 minggu pasca persalinan di Tangerang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 ibu hamil, domain kualitas hidup paling tinggi adalah domain kesehatan fisik (rerata 613%), dan terendah adalah domain pengaruh lingkungan (rerata 47.7%) [4].

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Bidan Denik pada tanggal 12 April 2025 menunjukkan data bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 60 ibu hamil selama 1 bulan terakhir yang dilakukan rutin setiap 3 kali selama seminggu. Ibu hamil yang datang mengikuti prenatal yoga dengan usia kehamilan minimal 20 minggu yang tinggal di area kabupaten Kediri.

Kualitas hidup yaitu persepsi individual tentang posisinya di dalam sebuah kehidupan pada sistem budaya dan nilai serta tempat dimana mereka tinggal dengan norma-norma, tujuannya dan kepedulian bersatu dalam hal yang kompleks dalam keadaan kesehatan fisik, level kemandirian, pengharapan, kepercayaan- kepercayaan personal, psikologis, dan hubungan sosial [7]. Paritas yang dimaksud yaitu

keadaan saat seorang wanita melahirkan anak baik mati maupun hidup. Wanita dengan paritas tinggi memiliki QOL yang lebih rendah dibanding wanita-wanita dengan paritas rendah. Kualitas hidup pada periode kehamilan yang rendah dapat berdampak pada semakin tingginya risiko komplikasi kehamilan maupun persalinan [8].

Penanganan untuk meningkatkan kualitas hidup menurut Jain et al., [9] pada masa kehamilan dengan kegiatan yang dilakukan oleh ibu berupa latihan fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama. Selain latihan fisik, bentuk alternatif yang dapat dilakukan yaitu pemijatan dan terapi energi serta *mindbody healing* seperti salah satu diantaranya yaitu meditasi/ yoga. Berlatih yoga di masa kehamilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam upaya membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan juga berguna untuk menurunkan terjadinya hasil persalinan yang negatif atau *negative birth outcomes* [2].

Pemberian yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal dan usia kehamilan yang kecil. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya. Prenatal yoga juga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman positif yang ibu alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya. Hal ini membantu wanita untuk merasa lebih percaya diri dan mendapatkan keyakinan akan kemampuan tubuhnya untuk bersalin normal. Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan stress psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan [8].

Latihan yoga tidak mempunyai efek negatif pada ibu dan perkembangan janinnya. Senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis dan perlu diterapkan secara mandiri dan berkesinambungan untuk dapat meningkatkan kesehatan [5]. Mengikuti senam prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil serta janin [10]. Terapi prenatal yoga secara signifikan mampu mengurangi kejadian hipertensi dalam kehamilan, diabetes meliitus gestasional, gangguan pertumbuhan janin, kehamilan kurang bulan dan lahir dengan APGAR *score* yang rendah [10].

Berdasarkan masalah pada ibu hamil diatas, maka peneliti tertarik meneliti tentang "Hubungan Prenatal Yoga dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil di PMB Bidan Denik Desa Tretek Kecamatan Pare".

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain cross-sectional study, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prenatal yoga dan kualitas hidup pada ibu hamil. Desain ini memungkinkan pengukuran variabel independen dan dependen secara simultan pada satu waktu tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di PMB Bidan Denik, Desa Tretek, Kecamatan Pare. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang, yang diperoleh melalui teknik total sampling. Adapun kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 20 minggu, bersedia menjadi responden, dan mengikuti kegiatan prenatal yoga, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi kehamilan serius atau memiliki kontraindikasi dalam melakukan yoga.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga, yang diukur berdasarkan dua indikator, yaitu frekuensi (berapa kali dilakukan dalam satu bulan) dan rutinitas (apakah dilakukan secara rutin atau tidak). Instrumen pengukuran prenatal yoga menggunakan kuesioner tertutup yang disusun oleh peneliti. Variabel dependen adalah kualitas hidup ibu hamil yang diukur menggunakan instrumen standar World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF), yang mencakup empat domain: fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner terstruktur yang diisi secara langsung oleh responden. Kuesioner ini memuat informasi identitas responden, pertanyaan mengenai aktivitas prenatal yoga, dan skala penilaian kualitas hidup sesuai dengan domain WHOQOL-BREF. Sebelum pengisian, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk informed consent.

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan aplikasi Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden dan variabel penelitian. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan dengan uji Chi-Square guna mengetahui hubungan antara frekuensi dan rutinitas prenatal yoga dengan kualitas hidup ibu hamil. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0.05$, yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel dianggap signifikan secara statistik apabila nilai p lebih kecil dari 0.05.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Distribusi Data	
	n	%
Umur Ibu		
<20 tahun	0	0
20-30 tahun	0	0
31-40 tahun	40	66.7
>40 Tahun	20	33.3
Pendidikan Ibu		
SD	0	0
SMP	11	18.3
SMA	45	75
PT	4	6.7
Pekerjaan Ibu		
IRT	19	31.7
Buruh	0	0
Petani	6	10
Swasta	13	21.7
Wiraswasta	20	33,3
PNS	2	3.3
Paritas		
Primipara	29	48.3
Multipara	31	51.7
Status Ekonomi Keluarga		
Rendah	0	0
Sedang	47	78.3
Tinggi	13	21.7
Sumber Informasi		

Televisi (TV)	29	48.3
Hp (Internet)	22	36.7
Radio	0	0
Koran/Majalah	0	0
Tenaga kesehatan	9	15

Hasil identifikasi bahwa karakteristik ibu hamil dari 60 responden menunjukkan data sebagai besar ibu hamil berusia 31-40 tahun sebanyak 40 (66.7%), sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 45 (75%), hampir setengah ibu hamil bekerja sebagai wiraswasta (pedagang) sebanyak 20 (33.3%), sebagian besar ibu hamil dengan paritas multipara sebanyak 31 (51%), hampir seluruh ibu hamil memiliki status ekonomi sedang sebanyak 47 (78.3%), dan hampir setengah ibu memiliki sumber informasi kesehatan melalui Televisi (TV) sebanyak 29 (48.3%).

Tabel 2. Hasil Identifikasi Prenatal Yoga

Prenatal Yoga	Distribusi Data	
	n	%
Frekuensi	10	16.7
1 kali/ bulan	43	71.7
2-4 kali/ bulan	7	11.7
>4 kali/ bulan		
Rutinitas		
Tidak rutin	11	18.3
Jarang	24	40
Rutin	25	41.7

Berdasarkan tabel 2, bahwa prenatal yoga pada ibu hamil dari 60 responden menunjukkan data sebagai besar ibu hamil melakukan prenatal yoga dengan frekuensi 2-4 kali/ bulan sebanyak 43 (71.7%) dan hampir setengah ibu hamil melakukan prenatal yoga dengan rutinitas yang jarang sebanyak 24 (40%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Dimensi Kualitas Hidup

Variabel	Distribusi Data	
	n	%
Dimensi fisiologis		
Sangat buruk	17	28.3
Buruk	13	21.7
Sedang	11	18.3
Baik	17	28.3
Sangat baik	2	3.3
Dimensi psikologi		
Sangat buruk	10	16.7
Buruk	14	23.3
Sedang	21	35.0
Baik	11	18.3
Sangat baik	4	6.7
Dimensi Hubungan sosial		
Sangat buruk	15	25.0
Buruk	10	16.7

Sedang	22	36.7
Baik	11	18.3
Sangat baik	2	3.3
Dimensi lingkungan		
Sangat buruk	11	18.3
Buruk	23	38.3
Sedang	8	13.3
Baik	12	20.0
Sangat baik	6	10.0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi fisiologis, sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas hidup yang sangat buruk dan baik, masing-masing sebesar 28.3%. Sementara itu, 21.7% berada pada kategori buruk, 18.3% sedang, dan hanya 3.3% yang sangat baik. Pada dimensi psikologis, sebagian besar responden memiliki kualitas hidup sedang (35.0%), diikuti kategori buruk (23.3%) dan sangat buruk (16.7%). Sisanya, 18.3% berada pada kategori baik dan 6.7% sangat baik. Dalam dimensi hubungan sosial, kualitas hidup ibu hamil paling banyak berada pada kategori sedang (36.7%), kemudian sangat buruk (25.0%), baik (18.3%), buruk (16.7%), dan sangat baik (3.3%). Sementara itu, pada dimensi lingkungan, sebagian besar responden berada pada kategori buruk (38.3%), diikuti sangat buruk (18.3%), baik (20.0%), sedang (13.3%), dan sangat baik (10.0%).

Tabel 4. Hasil Identifikasi Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	Distribusi Data	
	n	%
Buruk	30	50
Baik	30	50
Total	60	100

Berdasarkan tabel 4, bahwa kualitas hidup pada ibu hamil dari 60 responden menunjukkan data setengah ibu hamil memiliki kualitas hidup yang baik sebanyak 30 (50%), sebagian data setengah ibu hamil memiliki kualitas hidup yang buruk sebanyak 30 (50%).

Tabel 5. Hasil Analisa Bivariat Hubungan Prenatal Yoga dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil di PMB Bidan Denik Tertek Pare

Analisa Variabel	p-value (sig2-tailed	
	n	%
Frekuensi prenatal yoga dengan kualitas hidup	60	0.021
Rutinitas prenatal Yoga dengan kualitas hidup	60	0.000

Berdasarkan tabel 5 tentang hasil analisis *chi square* terhadap hubungan prenatal yoga dengan kualitas hidup pada ibu hamil menggunakan uji *Chi Square* terhadap frekuensi prenatal yoga yang mempunyai nilai sig (2-tailed) atau $p = 0.021$ yang menunjukkan $p < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan prenatal yoga dengan kualitas hidup pada ibu hamil di PMB Bidan Denik Tertek Pare. Hasil uji *Chi Square*

terhadap rutinitas prenatal yoga yang mempunyai nilai sig (2-tailed) atau $\rho = 0.000$ yang menunjukkan $\rho < \alpha$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan rutinitas prenatal yoga dengan kualitas hidup pada ibu hamil di PMB Bidan Denik Tertekek Pare Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (71.7%) melakukan prenatal yoga dengan frekuensi 2–4 kali per bulan, dan hampir setengahnya (41.7%) melakukannya secara rutin. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan prenatal yoga cukup diminati dan diakses oleh ibu hamil di lokasi penelitian, khususnya di PMB Bidan Denik, Desa Tretekek, Kecamatan Pare.

Prenatal gentle yoga yang dilakukan oleh ibu hamil merupakan modifikasi dari yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis kehamilan [11]. Gerakan yang lembut dan perlahan membuat latihan ini aman dilakukan, bahkan pada trimester ketiga. Latihan ini dapat membantu mengurangi berbagai keluhan selama kehamilan, seperti nyeri pinggul dan punggung, kram kaki, heartburn, konstipasi, serta bengkak pada sendi. Lebih dari itu, prenatal yoga juga bermanfaat untuk meningkatkan kesiapan fisik ibu menjelang persalinan, melatih pernapasan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kepercayaan diri [12]. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki peran penting tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga dalam kesejahteraan mental dan emosional ibu hamil [13].

Berdasarkan hasil identifikasi dimensi kualitas hidup, pada dimensi fisik, sebanyak 28.3% ibu hamil berada dalam kategori sangat buruk dan 28.3% lainnya dalam kategori baik. Hanya 3.3% yang melaporkan kualitas hidup sangat baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian ibu sudah merasakan manfaat fisik dari prenatal yoga, masih ada kelompok ibu yang mengalami ketidaknyamanan fisik cukup tinggi. Kualitas hidup dalam dimensi fisik mencerminkan seberapa jauh ibu mampu melakukan aktivitas harian, bebas dari nyeri, cukup beristirahat, dan memiliki energi yang memadai [5].

Dalam dimensi psikologis, sebagian besar responden (35.0%) berada pada kategori sedang, diikuti oleh kategori buruk (23.3%) dan baik (18.3%). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, kondisi psikologis ibu hamil berada dalam taraf sedang, yang mencerminkan adanya keseimbangan antara emosi positif dan negatif, harga diri, serta penghayatan terhadap kehidupan. Penelitian Syarifi et al., [14] menyebutkan bahwa pengetahuan ibu tentang kehamilan dan kualitas hidup berkorelasi positif dengan kemampuan mengelola stres dan emosi selama hamil.

Pada dimensi hubungan sosial, sebanyak 36.7% ibu hamil melaporkan kualitas hidup sedang, 25.0% sangat buruk, dan hanya 3.3% yang merasa sangat baik. Hubungan sosial mencakup dukungan dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial, yang berpengaruh pada kestabilan emosi dan rasa aman ibu hamil. Kualitas hubungan interpersonal yang baik dapat meningkatkan peran ibu dalam masyarakat serta mendukung proses adaptasi selama kehamilan [15].

Sementara itu, pada dimensi lingkungan, sebagian besar responden (38.3%) melaporkan kualitas hidup buruk, dan hanya 10.0% yang merasa sangat baik. Aspek lingkungan mencakup kepuasan terhadap fasilitas kesehatan, informasi, kondisi tempat tinggal, keamanan, dan akses transportasi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal masih menjadi tantangan bagi sebagian ibu hamil dalam menjaga kualitas hidup mereka.

Secara statistik, hasil analisis uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi prenatal yoga dengan kualitas hidup ibu hamil ($p = 0.021$) dan antara rutinitas prenatal yoga dengan kualitas hidup ($p = 0.000$). Kedua nilai p tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0.05$, sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin sering dan rutin ibu melakukan prenatal yoga, maka semakin baik pula kualitas hidup yang mereka rasakan.

Hasil ini sejalan dengan pendapat Situmorang et al. [3] menyatakan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental, memperkuat sistem saraf, mengurangi stres, dan

mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Prenatal yoga juga membantu memperbaiki hubungan interpersonal, kesiapan menghadapi rasa nyeri saat persalinan, dan mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan. Peningkatan kualitas hidup ini tentunya sangat berperan dalam mendukung kehamilan yang sehat dan persalinan yang lebih positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi dan rutinitas prenatal yoga dengan kualitas hidup ibu hamil. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin dan dengan frekuensi yang cukup (2–4 kali per bulan) cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan dengan ibu hamil yang jarang atau tidak rutin melakukan yoga

Dari hasil tersebut, disarankan bagi ibu hamil untuk mencari informasi tentang manfaat prenatal yoga dan mulai melakukannya secara rutin minimal dua kali dalam sebulan, karena dapat membantu menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Bagi keluarga, khususnya suami, penting untuk memberi dukungan agar ibu hamil tetap sehat dan bisa menjalani prenatal yoga, baik di tempat terapi maupun di rumah. Bagi tempat penelitian, PMB Bidan Denik bisa melakukan penilaian awal kualitas hidup ibu hamil sebelum terapi dan mengevaluasinya secara rutin, serta memperhatikan faktor lain yang memengaruhi kualitas hidup ibu. Bagi instansi pendidikan, diharapkan dapat mengembangkan kegiatan prenatal yoga sebagai bagian dari pengabdian masyarakat dan melakukan evaluasi keberhasilan program dengan melihat rutinitas dan frekuensi latihan yoga pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. Villar-Alises O, Martinez-Miranda P, Martinez-Calderon J. Prenatal yoga-based interventions may improve mental health during pregnancy: an overview of systematic reviews with meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):1556. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Nadholta P, Kumar K, Saha PK, Suri V, Singh A, Anand A. Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women–YOGESTA—a randomized controlled trial. *Front public Heal*. 2023;11:1201371. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Situmorang RB, Rossita T, Rahmawati DT. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2020;9(03):178–83. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Fitri I, Herlina S, Nasution IN, Fridons A, Hashim SBH. Impact of Attending Prenatal Yoga Classes on Prepartum Maternal Mental Health: A QuasiExperimental Study. 2025; [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Lu F, Deng Z, Ji X, Li T, Yang W, Li G, et al. Effects of mindfulness yoga during pregnancy on psychological and pregnancy outcomes in multiparous women of advanced maternal age. *Complement Ther Clin Pract*. 2025;59:101962. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Fact Sheet Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 [Internet]. 2024. [[View at Publisher](#)]
7. Van der Riet P, Francis L, Rees A. Exploring the impacts of mindfulness and yoga upon childbirth outcomes and maternal health: an integrative review. *Scand J Caring Sci*. 2020;34(3):552–65. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Veronica PA, Lastri GH, Rafiah S. The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermería Clínica*. 2020;30:331–4. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]

9. Jain MP, Mehar HK. Effect of yoga on well-being among pregnant woman: an empirical research. *J Asiat Soc Mumbai*. 2022;95(32):15–25. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Urbaningrum BAF, Pramatirta AY, Fm SOGKK, Sari P, ST S, Keb M. *Yoga untuk Ibu Hamil: Praktik Meningkatkan Wellnes dan Kualitas Hidup*. Kaizen Media Publishing; 2025. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Widowati LP, Acihayati JP. Effectiveness of Yoga on Adolescent's Menstrual Pain and Quality of Life. *Malaysian J Nurs*. 2023;15(1):79–86. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Simanjuntak MK. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Adv Nurs Heal Sci*. 2022;19–24. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Ariyanti R, Noviani D, Yulianti I, Gusriani G. Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi Di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan. *SELAPARANG J Pengabd Masy Berkemajuan*. 2021;5(1):734–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Sharifi N, Afshari F, Bahri N. The effects of yoga on quality of life among postmenopausal women: a systematic review study. *Post Reprod Heal*. 2021;27(4):215–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Tsonis O, Gkrozou F, Barmpalia Z, Makopoulou A, Siafaka V. Integrating lifestyle focused approaches into the management of primary dysmenorrhea: Impact on quality of life. *Int J Womens Health*. 2021;327–36. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]