

**Pengurangan Kecemasan pada Ibu Hamil dengan *Prenatal Gentle Yoga* dan Teknik Pernafasan Nadhi Sodhana**

**Sri Utami Subagio**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia;  
amysubagio@gmail.com (koresponden)

**Rt. Miki Yulieti Pertasari**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia;  
r.mikipertasari@gmail.com

**Fadhila Azkiya**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia;  
fadhilaazkiya1102@gmail.com

**Refi Lindawati**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia;  
revilindawati4@gmail.com

**Nurseha**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletahan, Serang, Indonesia;  
seha.hendra110807@gmail.com

**ABSTRACT**

*Psychological changes in pregnant women in each trimester often cause significant anxiety. However, many pregnant women do not yet know about non-pharmacological efforts to overcome this anxiety. This study aimed to evaluate the effectiveness of prenatal gentle yoga and Nadhi Sodhana breathing techniques in reducing anxiety in pregnant women. This study used a one group pre-test and post-test design. Before the intervention, a pre-test was conducted to assess the level of anxiety using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). After that, participants were given intervention in the form of prenatal gentle yoga and Nadhi Sodhana breathing techniques for 4 weeks with a frequency of 2 times a week. After the intervention, a post-test was conducted to evaluate changes in anxiety levels. The results showed a significant decrease in the level of anxiety in pregnant women after the intervention. Based on the pre-test results, most respondents (33.3%) experienced mild anxiety. After the intervention, the post-test results showed that most participants (33.3%) did not experience anxiety. Data analysis using paired samples t-test showed a significant difference with a p value = 0.000. Furthermore, it was concluded that prenatal gentle yoga and Nadhi Sodhana breathing techniques are effective in reducing anxiety levels in pregnant women.*

**Keywords:** pregnant women; anxiety; Nadhi Sodana breathing; prenatal gentle yoga

**ABSTRAK**

Perubahan psikologis ibu hamil di setiap trimester sering menyebabkan kecemasan yang signifikan. Namun, banyak ibu hamil yang belum mengetahui upaya non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test and post test*. Sebelum intervensi, dilakukan *pre test* untuk menilai tingkat kecemasan menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Setelah itu, partisipan diberikan intervensi berupa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali seminggu. Setelah intervensi, dilakukan *post test* untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil setelah intervensi. Berdasarkan hasil *pre test*, sebagian besar responden (33,3%) mengalami kecemasan ringan. Setelah intervensi, hasil *post test* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan (33,3%) tidak mengalami kecemasan. Analisis data menggunakan *paired samples t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan dengan nilai  $p = 0,000$ . Selanjutnya disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

**Kata kunci:** ibu hamil; kecemasan; pernafasan Nadhi Sodana; *prenatal gentle yoga*

**PENDAHULUAN**

Pada saat ibu hamil, ibu akan mengalami perubahan psikologis baik itu saat trimester pertama, kedua dan ketiga. Trimester I berfokus pada sikap yang bertentangan pada ibu hamil, yakni merasa senang akan menjadi ibu namun merasa sedih karena mengetahui dirinya hamil, ditambah ketidaknyamanan pada trimester I seperti mual muntah, sakit kepala. Pada trimester II ibu pun merasa bahwa rasa tidak nyaman seiring kehamilan yang semakin membesar, khawatir akan berbagai dirinya dan bayinya. Pada trimester III ibu semakin khawatir akan persalinannya. Kondisi perubahan psikologis pada ibu hamil di setiap trimester, erat kaitannya dengan rasa cemas. Kecemasan ini akan berpengaruh terhadap komplikasi pada kehamilan, persalinan dan nifas.<sup>(1)</sup>

Rasa cemas juga dapat membuat otot dan persendian menjadi kaku. Ibu hamil masih sulit untuk mengatasi kecemasan, bagaimana memberdayakan diri dalam menghadapi rasa cemas yang merupakan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil.<sup>(2)</sup> Rasa khawatir dapat diatasi dengan berbagai terapi nonfarmakologis, di antaranya *prenatal yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin beryoga selama trimester kedua dan ketiga lebih cenderung tidak melakukan persalinan dengan operasi caesar di Cincinnati Children's Hospital Medical Center dan Vivekananda Yoga Research Foundation di India.<sup>(3)</sup> Teknik pernafasan pada ibu hamil juga perlu dilatih guna mempersiapkan dalam proses persalinan, dalam hasil penelitian teknik relaksasi pernafasan dapat menurunkan nyeri inpartu kala I fase aktif.<sup>(4)</sup>

Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb, banyak ibu hamil yang melaporkan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama menjelang trimester III. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketidakpastian terkait proses persalinan, kekhawatiran tentang kesehatan bayi, dan perubahan fisik yang signifikan. Berdasarkan data awal yang diperoleh dari catatan medis di PMB ini, sekitar 40% ibu hamil

menunjukkan gejala kecemasan sedang hingga berat. Meskipun telah tersedia berbagai layanan konsultasi dan edukasi, sebagian besar ibu hamil masih merasa belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola kecemasan mereka secara efektif. Kurangnya pengetahuan tentang metode non-farmakologis yang aman dan efektif, seperti yoga prenatal dan teknik pernafasan, menjadi salah satu kendala utama yang dihadapi.

Selain itu, berdasarkan wawancara dengan tenaga medis di PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb, ditemukan bahwa banyak ibu hamil cenderung memilih metode intervensi farmakologis sebagai solusi utama untuk mengatasi kecemasan mereka. Namun, penggunaan obat-obatan selama kehamilan sering kali menimbulkan kekhawatiran terkait efek samping baik pada ibu maupun bayi. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk memperkenalkan dan mengimplementasikan pendekatan non-farmakologis yang lebih holistik dan aman. Pengenalan *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana sebagai metode intervensi diharapkan dapat memberikan solusi alternatif yang efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan dengan lebih tenang. Hal ini menjadikan PMB Eneng Nurhayati perlu dijadikan lokus penelitian, karena adanya kebutuhan nyata untuk meningkatkan kualitas layanan dan kesejahteraan ibu hamil melalui metode yang aman dan bermanfaat.

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan menganalisis efektivitas *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## METODE

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu mulai tanggal 1-28 Maret 2024. Lokasi penelitian adalah di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb. Penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Perlakuan yang diberikan berupa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana selama 4 minggu dengan frekuensi dua kali seminggu. Populasi dalam penelitian ini mencakup semua ibu hamil yang berada di PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb, dengan jumlah total sebanyak 15 orang. Sampel penelitian diambil dari populasi tersebut, yaitu ibu hamil yang berada dalam wilayah PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dilibatkan sebagai sampel.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah perlakuan yang diberikan, yaitu *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana. Variabel dependen adalah tingkat kecemasan ibu hamil yang diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Tahap *pre test* dilakukan dengan mengukur tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan PASS sebelum perlakuan diberikan. Perlakuan yang diberikan berupa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana selama 4 minggu dengan frekuensi dua kali seminggu. Setelah perlakuan selesai, *post test* dilakukan untuk mengukur kembali tingkat kecemasan ibu hamil menggunakan PASS. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik demografis responden serta skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan *paired samples t-test* digunakan untuk membandingkan rerata skor kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan, guna mengetahui efektivitas *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana dalam mengurangi kecemasan ibu hamil.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian. Semua partisipan diberikan informasi lengkap mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko yang mungkin terjadi selama penelitian. Partisipan kemudian diminta untuk menandatangani formulir persetujuan tertulis (*informed consent*) sebelum ikut serta. Identitas dan data pribadi partisipan dijamin kerahasiaannya. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan dari komite etik penelitian untuk memastikan bahwa pelaksanaan penelitian tidak merugikan partisipan.

## HASIL

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar ibu hamil berusia 20 tahun (33,3%), pendidikan terbanyak adalah SMA (80%), pekerjaan terbanyak adalah IRT atau ibu rumah tangga (80%), paritas terbanyak adalah primipara (73,3%), sedangkan usia kehamilan terbanyak adalah trimester III (53,3%).

Tabel 1. Distribusi karakteristik ibu hamil yang berada di PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Kebyang menjadi responden penelitian

Variabel demografis	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	20	5	33,3
	21	5	33,3
	22	3	20,0
	23	1	6,7
	25	1	6,7
Pendidikan	SMA	12	80,0
	SMP	3	20,0
Pekerjaan	Dagang	3	20,0
	IRT	12	80,0
Paritas	Multipara	4	26,7
	Primipara	11	73,3
Usia kehamilan	Trimester II	7	46,7
	Trimester III	8	53,3

Tabel 2. Pengaruh prenatal gentle yoga dan teknik pernafasan Nadhi Sodana terhadap penurunan skor kecemasan

Fase	Tingkat kecemasan	Persentase	Nilai p
<i>Pre test</i>	Cemas ringan	66,7	0,000
	Cemas sedang	33,3	
<i>Post test</i>	Tidak cemas	66,7	
	Cemas ringan	33,3	

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana, sebanyak 66,7% partisipan berada dalam kategori cemas ringan dan 33,3% dalam kategori cemas sedang. Setelah intervensi, terjadi perubahan signifikan yakni 66,7% partisipan tidak lagi mengalami kecemasan, dan hanya 33,3% yang tetap mengalami cemas ringan. Hal ini dibuktikan dengan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (10 orang) dan sebagian lainnya mengalami kecemasan sedang. Setelah menjalani *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana selama 4 minggu, terjadi penurunan tingkat kecemasan. Responden yang sebelumnya mengalami kecemasan ringan menjadi tidak cemas, sementara yang mengalami kecemasan sedang berkurang menjadi kecemasan ringan. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil dapat dikurangi dengan *prenatal gentle yoga*, suatu upaya non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.<sup>(5)</sup>

Sulistiyangsih & Rofika (2020) menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida di trimester III. Intervensi yoga selama kehamilan dapat memberikan manfaat psikologis, terutama dalam mengelola kecemasan. *Prenatal yoga* sering melibatkan teknik pernafasan, relaksasi, dan latihan fisik yang dirancang untuk membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan lebih siap menghadapi persalinan. Dengan fokus pada pernafasan yang dalam dan pengurangan stres, *prenatal gentle yoga* membantu ibu hamil mengatasi ketegangan dan kekhawatiran yang sering muncul menjelang persalinan, terutama bagi primigravida yang mungkin merasa lebih cemas karena kurangnya pengalaman.<sup>(13)</sup>

Selain itu penelitian Malinda (2024) mengeksplorasi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan dan menemukan adanya pengaruh secara bermakna. *Prenatal gentle yoga* dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sebagaimana dibuktikan oleh perbedaan signifikan antara skor kecemasan *pre test* dan *post test*. *Prenatal gentle yoga* berfokus pada meningkatkan kesadaran tubuh dan pernafasan, serta mengajarkan teknik relaksasi yang dapat mengurangi respons stres. Penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan lebih terkontrol dalam menghadapi tantangan kehamilan. Selain itu, *prenatal yoga* dapat memberikan manfaat tambahan seperti meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan stamina, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan fisik dan psikologis.<sup>(14)</sup>

Azizah & Hartati (2023) melaporkan efektivitas prenatal gentle yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil, terutama pada trimester III. Hasil *scoping review* dari artikel dan jurnal yang ditelaah menunjukkan bahwa Prenatal Gentle Yoga memiliki dampak positif dalam mencegah, mengurangi, dan bahkan menghilangkan kecemasan pada ibu hamil. Temuan ini sangat relevan dengan penelitian kami yang mengevaluasi pengaruh kombinasi *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana terhadap tingkat kecemasan di PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb. *Prenatal gentle yoga* dikonfirmasi memiliki pengaruh signifikan dalam mengelola kecemasan pada ibu hamil trimester III. Ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa intervensi ini dapat menurunkan tingkat kecemasan secara efektif. *Prenatal yoga*, dengan teknik-teknik relaksasi dan pernafasan yang terintegrasi, membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan siap menghadapi persalinan. Metode ini juga mendorong praktik pernafasan yang mendalam dan kesadaran tubuh, yang terbukti mengurangi respons stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.<sup>(15)</sup>

Penelitian lain yang senada melaporkan bahwa senam *prenatal yoga* efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III. Patiyah, *et al.* melaporkan bahwa senam *prenatal yoga* terbukti membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik dan mental yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester akhir kehamilan. Ketidaknyamanan ini sering kali berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Dengan mengurangi ketidaknyamanan tersebut, yoga prenatal tidak hanya meningkatkan kenyamanan fisik tetapi juga berpotensi menurunkan kecemasan terkait.<sup>(16)</sup>

Dalam menjalani *prenatal gentle yoga*, ibu melakukan kolaborasi antara fisik, spiritual, dan psikologis. *Prenatal gentle yoga* mencakup berbagai sesi, dimulai dengan teknik *centering*. Saat *centering*, ibu memusatkan pikiran dan memfokuskan nafas serta tubuhnya. Teknik ini sudah terbukti membantu mengatasi kecemasan sejak awal. Sesi berikutnya adalah teknik pernafasan (*pranayama*), dalam penelitian ini menggunakan teknik pernafasan nadhi sodana. Teknik Nadhi Sodana dilakukan dengan cara duduk, mengangkat lengan kanan dengan telapak tangan menggenggam, serta menempatkan ibu jari dan jari manis di kedua sisi tulang hidung.<sup>(6)</sup>

Penelitian oleh Valentini & Sumiati (2021) menambahkan dimensi penting pada efektivitas *prenatal gentle yoga dan teknik pernafasan* Nadhi Sodhana dalam mengatasi kecemasan ibu hamil. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pernafasan Nadhi Sodhana secara signifikan mempengaruhi ketenangan pikiran dengan meningkatkan kesehatan dan vitalitas, serta melenyapkan ketegangan emosi. Temuan ini sangat mendukung penelitian ini. Menurut Valentini & Sumiati, teknik pernafasan Nadhi Sodhana (yang dikenal juga sebagai teknik pernafasan alternatif) memberikan manfaat psikologis yang signifikan dengan menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan emosi. Teknik ini membantu menyeimbangkan sistem saraf dan mengurangi respons stres, yang berkontribusi pada perasaan ketenangan dan kesejahteraan. Dalam konteks kehamilan, saat ibu sering menghadapi stres dan kecemasan yang tinggi, teknik pernafasan ini dapat memainkan peran penting dalam manajemen kecemasan.<sup>(17)</sup>

Indriyani (2023) menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan ibu hamil. Asuhan kebidanan yang berkesinambungan, yang mencakup pendekatan non-farmakologis dan dukungan emosional, berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Konsep ini sejalan dengan penggunaan *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana sebagai metode non-farmakologis yang mendukung kesehatan mental dan emosional ibu hamil. Dalam manajemen asuhan kebidanan, pentingnya pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi, seperti yang dilakukan dalam penelitian kami, terbukti efektif dalam memberikan perawatan yang lebih holistik dan mendukung kesejahteraan ibu hamil. Temuan Indriyani mendukung bahwa kombinasi *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodhana dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan kebidanan yang berkesinambungan untuk mengatasi kecemasan. *Prenatal yoga* dan teknik pernafasan membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, selaras dengan prinsip manajemen berkesinambungan yang menekankan pentingnya dukungan menyeluruh untuk kesehatan ibu. Oleh karena itu, penerapan kedua teknik ini sebagai bagian dari asuhan kebidanan di PMB Eneng Nurhayati, S.Tr.Keb, tidak hanya relevan tetapi juga sejalan dengan praktik terbaik dalam perawatan kehamilan.<sup>(18)</sup>

Yulianti & Juniarta (2022) melaporkan efektivitas teknik pernafasan Nadhi Sodhana dalam mengelola kecemasan, terutama yang terkait dengan *overthinking*. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa latihan ini dapat meredakan kecemasan yang disebabkan oleh *overthinking* dengan membantu memusatkan pikiran pada pernafasan. Teknik ini juga memiliki efek positif pada kesehatan mental dan fisik, yang mendukung integrasi teknik pernafasan dalam program manajemen kecemasan ibu hamil.<sup>(19)</sup> Tahapan yang dilakukan adalah meletakkan jari di atas lubang hidung, menarik nafas melalui kedua lubang hidung, kemudian menutup lubang hidung sebelah kanan dengan ibu jari sambil menghembuskan nafas melalui lubang hidung sebelah kiri. Nadhi sodana bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan. Menurut jurnal penelitian, Nadhi Sodana juga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.<sup>(7)</sup> Selain membantu mengatasi kecemasan, latihan teknik pernafasan (*pranayama*) selama kehamilan penting dilakukan sebagai persiapan persalinan. Penelitian ini menggunakan latihan pernafasan nadhi sodana dengan harapan dapat mengatasi kecemasan dan mempersiapkan ibu untuk persalinan.<sup>(8)</sup> Sesi berikutnya adalah gerakan yoga, di mana *prenatal gentle yoga* terdiri dari berbagai postur yang masing-masing memiliki manfaat tersendiri. Misalnya, gerakan *tadasana* (berdiri tegak) dan *tadasana urdhva hastasana* bermanfaat untuk mengurangi sakit punggung dan menguatkan otot perut, yang sangat penting bagi ibu hamil. Gerakan lainnya adalah *Cat Cow Pose* atau pose peregangan kucing, di mana ibu berada dalam posisi merangkak untuk melenturkan otot, mengurangi sakit pinggang dan punggung, serta membantu posisi janin menjadi optimal.<sup>(6)</sup> Sesi terakhir dari yoga adalah pendinginan, yang mencakup sesi relaksasi. Penelitian menunjukkan bahwa relaksasi selama 20 menit, baik dengan musik, panduan relaksasi, atau beristirahat, dapat secara signifikan mengurangi stres pada ibu hamil, terutama pada awal kehamilan.<sup>(9)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana telah terbukti memberikan dampak signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Skor PASS menunjukkan adanya penurunan setelah menjalani sesi *prenatal gentle yoga* dan Nadhi Sodana. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa ibu hamil yang aktif melakukan yoga selama kehamilan cenderung mengalami kecemasan yang lebih ringan dibandingkan dengan mereka yang baru memulai yoga saat mendekati persalinan.<sup>(10)</sup>

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* memiliki efek positif terhadap nyeri, gejala psikologis, dan kualitas hidup selama kehamilan, yang berpotensi meningkatkan kesehatan mental ibu hamil secara keseluruhan.<sup>(11)</sup> Studi mengenai Nadi Sodhana juga menemukan bahwa teknik ini dapat mengurangi gangguan tidur seperti sering terbangun untuk buang air kecil atau menghindari mimpi buruk pada ibu hamil trimester III.<sup>(12)</sup>

*Prenatal physical exercise* menegaskan bahwa aktivitas fisik yang terarah selama kehamilan, termasuk *prenatal yoga*, dapat memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan kehamilan dapat meningkatkan kondisi fisik ibu, mengurangi ketidaknyamanan, serta mengelola stres dan kecemasan. Aktivitas fisik seperti *prenatal gentle yoga* bukan hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dengan merangsang produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan". *Prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana tidak hanya meningkatkan kesejahteraan fisik tetapi juga mendukung kesehatan mental, menyediakan pendekatan yang menyeluruh untuk mengatasi kecemasan dan mempromosikan kesehatan yang lebih baik selama kehamilan.<sup>(20)</sup> Dengan demikian, kombinasi dari sesi *prenatal yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana dalam penelitian ini secara konsisten menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan sebesar 4,33 setelah intervensi. Hal ini menggambarkan bahwa kedua metode tersebut saling melengkapi dan efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* dan teknik pernafasan Nadhi Sodana efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sulistyaningsih SH, Rofika A. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan*. 2020;12.
2. Apriana R, Ratnasari I. Quality of nursing services affect the patient satisfaction in hospital. *Journal of Noncommunicable Disease*. 2021;1(2):118.
3. Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhaniha F. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2021;21(1).
4. Zuwariah N, Dwi A. Penerapan kombinasi effleurage massage dan relaksasi pernafasan (KEMRP) sebagai upaya penurunan nyeri inpartu kala I fase aktif. *Midwifery Journal*. 2020;5(1).
5. Charla Bingan ES. Pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*. 2019;10.
6. Aprilia Y. *Prenatal gentle yoga*. Jakarta: Gramedia; 2020.
7. Upadhyay J, S NN, Shetty S, Saoji AA, Yadav SS. Effects of Nadishodhana and Bhramari Pranayama on heart rate variability, auditory reaction time, and blood pressure: A randomized clinical trial in hypertensive patients. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*. 2023;14(4).
8. Zuwariah N, Laili U, Ambang I. Relaksasi pernafasan pada ibu hamil sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. Surabaya: UNUSA; 2021.
9. Bauer I, Hartkopf J, Wikström AK, Schaal NK, Preissl H, Derntl B, Schleger F. Acute relaxation during pregnancy leads to a reduction in maternal electrodermal activity and self-reported stress levels. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2021;21(1).
10. Setiyarini AD, Putri ERT, Andini DM, Rahmawati E. Effects of prenatal yoga on the anxiety of pregnant women before birth. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*. 2024;8(1):31-37.
11. 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. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;8(2):20021556
12. Wulandari S, Wantini NA. Pengaruh happy prenatal yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhana) terhadap kualitas tidur pada kehamilan trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2022;14.
  13. Sulistiyaningsih SH, Rofika A. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan*. 2020;2(8):34-45.
  14. Malinda R. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2024;2(3):123-127.
  15. Azizah NR, Hartati D. pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III: Scoping review. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*. 2023;5(4).
  16. Patiyah P, Carolin BT, Dinengsih S. Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021;13(2):174-183.
  17. Valentini NME, Sumiati NKR. Signifikansi latihan pranayama terhadap ketenangan pikiran. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. 2021;4(2):239-247.
  18. Indriyani I. Manajemen asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. P di TPMB “J” Pasar Minggu Jakarta Selatan tahun 2023. Jakarta: Universitas Nasional; 2021.
  19. Yulianti NMR, Juniarta MG. Pranayama Nadi Sodhana untuk meredakan overthinking. *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi*. 2022;6(1):58.
  20. Wulandari E. Prenatal physical exercise. Jakarta: PT Yapindo Jaya Abadi; 2023.