

p-ISSN 2502-0552  
e-ISSN 2580-2917

# Jurnal JKFT

Jurnal JKFT Volume 7 Nomor 1 Tahun 2022



**Dipublikasikan oleh**  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tangerang

# **Editorial Team**

## **Jurnal JKFT**

### **Chief Editor :**

Ns. Shieva Nur Azizah Ahmad, S.Kep., M.Kep

### **Editor:**

Atnesia Ajeng., SST, M.Kes  
Siti Mardhatillah M, SST, M.Keb  
Eneng Wiliana, MM

### **Section Editors :**

Ns. Alpan Habibi, S.Kep, MKM  
Ns. Nuraini, M.Kep

### **Reviewer:**

Ns. Karina Megasari Winahyu, S.Kep, MNS  
Dr. Ns. Rita Sekarsari, S.Kp, MHSM, Sp.KV  
Dr. Yudhia Fratidina, M.Kes  
Dra Jomima Batlajery, M.Kes  
Imas Yoyoh, S.Kp, M.Kep  
Rizka Ayu Setyani, SST, MPH  
Arantika Meidya Pratiwi, SST., M.Kes  
Wahidin, SKM, S.Sos, S.KM., MKM, M.Si  
Titin Martini, SST  
Dina Raidanti, S.SIT., M.Kes  
Ns. Siti Latipah, M.Kep., M.K.K.K  
Zuhrotunnida, SST., M.Kes

Jurnal JKFT  
Diterbitkan oleh  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Tangerang

### **Alamat Redaksi**

Jl. Perintis Kemerdekaan I/33 Cikokol Kota Tangerang Telp (021) 55722343

Jurnal JKFT	Vol	No	Hal	p-ISSN	e-ISSN
	7	1	50-53	2502-0552	2580-2917

# Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Tingkat Stress di Masa Pandemi Covid-19

Catur Erty\*

Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl. Perintis Kemerdekaan 1/33 Cikokol, Tangerang, 15118, Indonesia

## INFORMASI ARTIKEL:

Riwayat Artikel:  
Tanggal di Publikasi : Juli 2022

Kata Kunci:

Prenatal yoga  
Stress  
Kesehatan mental  
Covid--19

## ABSTRAK

Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis, perubahan tersebut akan mengakibatkan kecemasan yang akan berdampak buruk bagi ibu dan janin. Selain itu di masa pandemi COVID-19 ibu hamil sangat rentan terhadap keterpaparan virus. Prevalensi terjadinya ibu hamil menderita COVID-19 cukup tinggi sehingga ini akan menambah buruk kesehatan mental ibu. Prenatal yoga merupakan latihan dalam mengolah fisik, pikiran, dan mental yang mempunyai manfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga psikologis ibu. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin akan mengurangi tingkat stress yang dialami ibu. Tujuan kajian literatur ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat stress ibu dimasa pandemi COVID-19. Database Pubmed dan Google Scholar digunakan untuk mencari artikel penelitian. Pencarian literatur menggunakan kata kunci prenatal yoga, stress, mental health, pregnancy, COVID-19 dengan kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah artikel dari tahun 2017-2021, artikel primer, fulltext dan subjek penelitiannya ibu hamil. Tujuh artikel yang dipilih sesuai dengan kata kunci dan kriteria inklusi kemudian dilakukan penilaian kritis (critical appraisal) yang kemudian dianalisis menggunakan simplified thematic analysis. Kriteria sampel ibu hamil dalam artikel adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stress di masa pandemi COVID-19 dan mengikuti yoga dalam kehamilan. Berdasarkan hasil review, dengan melakukan prenatal yoga secara rutin lebih dari 8 minggu mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stress pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19.

*In the process of pregnancy, physical and psychological changes occur. These changes will result in anxiety which will have a negative impact on the mother and fetus. In addition, during the COVID-19 pandemic, pregnant women were very vulnerable to virus exposure. The prevalence of pregnant women suffering from COVID-19 is quite high, so this will worsen maternal health. Prenatal yoga is an exercise for cultivating, physically, mentally, and mentally, which has benefits for improving the physical and psychological health of the mother. Prenatal yoga that is done regularly will reduce the level of stress experienced by the mother. The purpose of this literature review is to determine the effect of prenatal yoga in reducing maternal stress levels during the COVID-19 pandemic. The Pubmed and Google Scholar databases were used to search for research articles. Research literature using the keywords prenatal yoga, stress, mental health, pregnancy, COVID-19 with the inclusion criteria of the articles used are articles from 2017-2021, primary articles, and research subjects for pregnant women. Seven articles were selected according to the keywords and inclusion criteria, then a critical appraisal was carried out which was then analyzed using a simplified thematic analysis. The criteria for the sample of pregnant women in the article are pregnant women who experienced anxiety and stress during the COVID-19 pandemic and followed yoga during pregnancy. Based on the results of the review, doing prenatal yoga regularly for more than 8 weeks can reduce anxiety and stress levels in pregnant women during the COVID-19 pandemic.*

## PENDAHULUAN

Kehamilan di masa pandemi COVID-19 akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental ibu. Pada masa pandemi ibu hamil harus

mempertimbangkan bagaimana virus dapat memengaruhi kehamilan, perkembangan, dan pengalaman persalinan mereka (Duchettel, 2021). Semakin meningkatnya kejadian risiko infeksi COVID-19 dan kematian ibu hamil semakin berpengaruh pada tingkat stres yang mereka alami (Ekasari, 2021).

\* Korespondensi penulis.  
Alamat E-mail: [catur\\_erty@ymail.com](mailto:catur_erty@ymail.com)

Kecemasan dan depresi memiliki dampak yang merugikan hampir pada setiap aspek kesehatan ibu dan janin (Ekasari, 2021). Ibu dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki kualitas hidup yang lebih buruk dan meningkatkan resiko kelahiran prematur serta peningkatan proses persalinan dengan tindakan sesar (Nadhoolta, 2020). Terjadinya stres, kecemasan, dan depresi dapat berdampak negatif pada perkembangan otak janin, yang mungkin berkontribusi terhadap masalah perilaku di masa kanak-kanak (Novelia, 2019).

Mengelola kesehatan mental ibu sangat penting untuk kesejahteraan ibu dan janin. Diketahui bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental pada ibu hamil (Novelia, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan setiap minggu selama pandemi COVID-19 memiliki depresi dan skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas fisik (Jose, 2021).

Yoga prenatal merupakan bentuk olahraga yang lebih lembut untuk mengimbangnya ketidaknyamanan dan perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan (Jose, 2021). Latihan yoga secara teratur dapat menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil selain itu dapat meningkatkan kesehatan fisik ibu sehingga mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan (Akarsu, 2018).

Kebugaran fisik pada ibu hamil dapat membantu mengakomodasi peningkatan berat badan dan pergeseran pusat gravitasi saat hamil (Akarsu, 2018). Yoga prenatal juga bermanfaat bagi perkembangan dan kelahiran janin. Melakukan yoga prenatal selama pandemi COVID-19 memiliki potensi yang menguntungkan dalam aspek kesehatan ibu maupun janin secara fisik dan psikologis (Shohani, 2018).

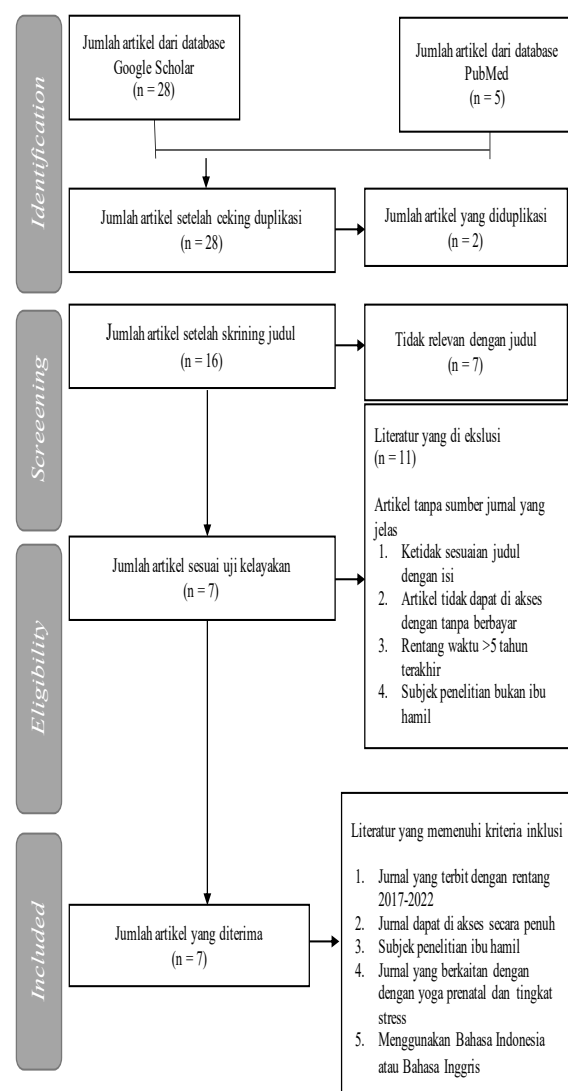
## METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *Literature Review* dengan menggunakan sumber data sekunder berupa jurnal yang relevan. Topik dan database yang digunakan adalah *Google Scholar* dan *PubMed*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel dari tahun 2016-2021.

Dari pelacakan dan pencarian artikel didapatkan 67 artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan dan enam artikel akan dilakukan analisa data dengan menggunakan tehnik pendekatan naratif deskriptif dalam tulisan ini. Proses pencarian artikel digambarkan dan dituliskan dengan menggunakan bagan yang disebut PRISMA flow diagram.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Seleksi literatur menggunakan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses (PRISMA) flow diagram* (Gambar 1).



Tabel 1. Literature Review

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil	Diskusi
1.	Cathryn Duchette1, Danilo V Tolusso1, Whitley J Stone1, Maire M Blankenship Rachel A Tinius1, 2021	Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial	Design Randomized control, experimental study (experimental dan control groups) Sampel 24	Yoga bermanfaat bagi latihan mental ibu hamil, bahkan di saat latihan yang ekstrem.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga merupakan latihan sebagai alternatif pilihan untuk menjaga latih fisik dan mental selama latihan covid 19.
2	Dili Ekasari, 2021	Efektivitas Prenatal gentle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Masa Pandemi Covid-19 di Praktik Mandiri Bidan Kediri	penelitian ini menggunakan desain experimental dengan jenis one – group pretest-posttest design. Sampel sebanyak 40 ibu hamil	prenatal gentle yoga melalui metode daring dapat menurunkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan di masa latihan Covid-19.	Hasil penelitian menunjuk bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan prenatal gentle yoga ada pada kate sedang . Tingkat kecemasan setelah diberi prenatal gentle yoga ada kategori nyeri ringan .
3	Pooja Nadholtaa, Parul Balib, Amit Singhe and Akshay Ananda, 2020	Potential benefits of Yoga in pregnancyrelated complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women	literature review dari database PubMed dan Google Scholar	Yoga efektif untuk memerangi latihan dan kecemasan selain meningkatkan kekebalan selama kehamilan di masa latihan COVID-19.	Yoga merupakan latihan olah pikiran dan tubuh memiliki potensi untuk mengatasi keluhan fisik maupun mental dan yoga merupakan intervensi yang lebih baik, aman dan preventif dibandingkan dengan obat-obatan dan c raga lain.
4	Shinta Novelia Tantri Wenny Sitanggang, Afrita Yulianti, 2019	Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women	quasi-experimental research design and involved 30 pregnant women	Relaksasi yoga berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III.	Hasil penelitian menunjuk bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya latihan yoga selama kehamilan.
5	Cristina Silva-Jose, Taniya S Nagpal et all, 2021	The 'new normal' includes online prenatal exercise: Exploring pregnant women's experiences during the pandemic and the role of virtual group fitness on maternal mental health	Semi-structured interviews were conducted with pregnant women (8-39 weeks of pregnancy) who participated in an online group exercise program, from March to October 2020	Latihan fisik dalam kehamilan secara online dan menyatakan bahwa ini adalah pilihan yang dapat diakses untuk mengakomodasi aktivitas fisik selama pandemi. Selain itu, lingkungan onlinegroup memberikan rasa konektivitas yang penting di antara wanita hamil yang berolahraga bersama dan ini dapat mengurangi efek merugikan dari COVID-19 pada kesehatan mental ibu.	Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita hamil merasa aman melakukan aktivitas fisik dari rumah selama masa pandemi. Ini memiliki efek positif pada kesejahteraan mental mereka Latihan fisik kehamilan ini dilakukan fleksibel, instruksi terperinci dan difasilitasi oleh profesional olahraga yang berkualifikasi.
6	Akarsu and Rathfishch ,2018	The Effect of Pregnancy Yoga on the Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment	Design Randomized control, experimental study .Sampel 63 ibu hamil	Prenatal yoga merupakan metode efektif untuk meningkatkan kesehatan mental	Prenatal yoga adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan ketidakyamanan kehamilan
7	Shohani et al, 2018	The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java	Design experimental with RCT (randomized controlled-trial) Sampel 102 .	Intervensi yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan	Yoga adalah kombinasi dari latihan fisik yang berguna untuk peregangan dan pembentukan postur. bagian terpenting dalam yoga yang berguna untuk mengatasi depresi pada kehamilan

Pada proses kehamilan banyak tantangan dan berbagai tekanan psikologis dan emosional yang dirasakan ibu, ditambah dengan perubahan fisik yang mendukung tumbuh kembang janin (Duchettel, 2021). Dengan adanya data peningkatan kasus resiko ibu hamil terhadap virus COVID-19, maka ini berdampak pada kesehatan mental mereka (Ekasari, 2021). Masa pandemi COVID-19 membuat tingkat kecemasan dalam kehamilan semakin meningkat (Nadholtaa, 2020).

Stress yang dirasakan ibu hamil selama pandemi dapat memiliki implikasi serius bagi kesehatan ibu dan janin (Nadholtaa, 2020). Stress selama kehamilan akan berdampak buruk terhadap proses persalinan, dan pemulihan pascapersalinan (Novelia, 2019). Kesehatan mental yang buruk selama kehamilan berdampak negatif pada perkembangan otak janin dan kesehatan masa kanak-kanak (Ekasari, 2021; Jose, 2021).

Yoga prenatal bermanfaat untuk peningkatan kesehatan mental jangka pendek dan jangka Panjang (Nadholtaa, 2020). Gerakan dalam yoga mencakup kombinasi dari latihan postur fisik dan spiritual yang bertujuan untuk membuat tubuh rileks, menjadikan tubuh dan pikiran menjadi tenang dan nyaman sehingga ibu terhindar dari stress (Jose, 2021; Akarsu, 2018).

Prenatal yoga dapat meningkatkan kebugaran, kesehatan tubuh dan juga melatih pernafasan yang baik untuk membantu meringankan ketegangan otot tubuh (Akarsu, 2018). Relaksasi dalam yoga dapat merangsang hipotalamus dan hipofisis untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang bermanfaat mengurangi stres, penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan (Shohani, 2018).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terjadi perbaikan akut dalam suasana hati setelah mengikuti satu sesi kelas prenatal yoga (Nadholtaa, 2020). Stess akan menurun setelah mengikuti prenatal yoga selama 16 minggu (Jose, 2021). Pada penelitian lain ditemukan pula kesejahteraan pada kehamilan seperti penurunan kecemasan dan depresi akan terjadi setelah melakukan prenatal yoga selama 12 minggu (Akarsu, 2018; Shohani, 2018).

Karena itu, yoga dapat memberdayakan ibu hamil dalam meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi pengalaman tidak nyaman, stres, kecemasan dan depresi selama pandemi COVID-19. Latihan fisik ini adalah cara yang efektif, bermanfaat dan intervensi yang direkomendasikan, yang dapat diedukasikan selama masa kehamilan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Prenatal yoga berfokus pada melatih postur untuk ibu hamil, pernapasan, peregangan, dan meditasi yang akan membantu tubuh mempersiapkan diri untuk persalinan. Prenatal yoga membantu mempersiapkan diri secara fisik dan mental, serta membantu menurunkan kecemasan dan mencegah peningkatan stress pada kehamilan dimasa pandemi COVID-19. Pentingnya mengolah fisik, pikiran dan juga mental seorang ibu hamil yang mempunyai resiko tinggi terhadap keterpaparan virus COVID-19. Manfaat yoga secara holistik dapat membantu ibu dalam menjaga kesehatan fisik dan juga mentalnya untuk menghasilkan proses kehamilan, persalinan dan perkembangan janin yang normal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Duchette<sup>1</sup>, C., Tolusso<sup>1</sup>, D. V., Whitley, J., Stone<sup>1</sup>, W. J., Blankenship, M. M., Tinius, R. A. 2021. Prenatal Yoga and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Randomized-Control Trial. *OBM Integrative and Complementary Medicine*.
- Ekasari, D. 2021. Efektivitas Prenatal gentle Yoga Melalui Metode Daring Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Masa Pandemi Covid-19 di Praktik Mandiri Bidan Kediri. *Journal of midwife community*, vol 4 no.3.
- Nadhoolta, P., Balib, P., Singhc, A., Ananda, A. 2020. Potential benefits of Yoga in pregnancyrelated complications during the COVID-19 pandemic and implications for working women. *Pubmed*.67(2):269-279.. doi: 10.3233.
- Novelia, S., Sitanggang, T.W., Yulianti, A. 2019. Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86-95.
- Jose, C. S., Nagpal, T. S., et all. 2021. The new normal includes online prenatal exercise: Exploring pregnant women's experiences during the pandemic and the role of virtual group fitness on maternal mental health. *Research square*.DOI:10.21203/rs.3.rs-151871/v1.
- Akarsu., Rathfisch. 2018. The Effect of Pregnancy Yoga on the Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment. *Indian Journal of Traditional Knowledge* 17(4):732-740.
- Shohani, et al, 2018. The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of maternal and child health*. Vo 2 no.3.

