

# PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Ega Yuni Permata Putri<sup>1</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang** Kehamilan memicu berbagai perubahan fisiologis, termasuk adaptasi sistem kardiovaskular yang dapat memengaruhi tekanan darah. Jika mekanisme adaptasi terganggu, dapat terjadi hipertensi kehamilan yang berisiko pada ibu dan janin. Menurut WHO (2015) hipertensi menjadi 12% penyebab kematian ibu di seluruh dunia. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman 2024 menunjukkan terdapat peningkatan angka kematian ibu dari 7 jiwa menjadi 8 jiwa yang diakibatkan oleh perdarahan dan hipertensi. Salah satu upaya non-farmakologis untuk menjaga kestabilan tekanan darah adalah prenatal yoga.

**Tujuan penelitian** ini yaitu untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** menggunakan metode kuantitatif pre-eksperimental dengan desain *one group pre and post*. Populasi penelitian adalah 37 ibu hamil trimester III (28-32 mgg) dengan sample sebanyak 30 ibu hamil. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Perlakuan yang diberikan adalah prenatal yoga, dan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital. Perlakuan dilaksanakan 1 kali seminggu selama 4 minggu sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test*.

**Hasil:** uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai p-value 0,000 pada tekanan darah sistolik dan diastolik, yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

**Kesimpulan:** Prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III. Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu 121/77 mmHg, dan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 111/74 mmHg. Hasil tersebut menimbulkan selisih penurunan tekanan darah sistolik yaitu 10 mmHg (8,2%) sedangkan untuk tekanan darah diastoliknya yaitu 3.2 mmHg (3,90%).

**Kata Kunci:** *Ibu Hamil , Prenatal Yoga, Tekanan Darah*

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

# THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BLOOD PRESSURE IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PMB KUSWATININGSIH SLEMAN YOGYAKARTA

Ega Yuni Permata Putri<sup>1</sup>, Budi Rahayu<sup>2</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Pregnancy induces physiological changes, including cardiovascular adaptations that can impact blood pressure. Disruption of these mechanisms may lead to pregnancy-induced hypertension, which poses risks to mothers and fetuses. According to the World Health Organization (WHO, 2015), hypertension accounts for 12% of maternal mortality. Data from the Sleman District Health in 2024 shows an increase in maternal mortality from 7 to 8 cases due to hemorrhage and hypertension. Prenatal yoga is a non-pharmacological approach to maintaining stable blood pressure.

**Objective:** This study aims to evaluate the effect of prenatal yoga on blood pressure in third trimester pregnant women at PMB Kuswatiningsih, Sleman, Yogyakarta.

**Methods:** A quantitative pre-experimental design with a one-group pre-posttest. Population consisted of 37 third trimester pregnant women (28-32 weeks gestation), with a sample 30 participants selected through purposive sampling. The intervention involved prenatal yoga, and blood pressure measurements were taken using a sphygmomanometer. The intervention was conducted once a week for four weeks, following by Standard Operating Procedures (SOP). Data analysis was performed using the *Paired Sample T-test*.

**Results:** The Paired Sample T-test revealed a p-value of 0.000 for systolic and diastolic blood pressure, indicating a significant difference before and after the intervention.

**Conclusion:** Prenatal yoga has a significant effect on reducing blood pressure in third trimester pregnant women. The average blood pressure before the intervention was 121/77 mmHg, which decreased to 111/74 mmHg after the intervention. This resulted in a systolic blood pressure reduction of 10 mmHg (8.2%) and a diastolic reduction of 3.2 mmHg (3.90%).

**Keywords:** *Blood Pressure, Pregnant Women, Prenatal Yoga*

---

<sup>1</sup>Midwifery Student of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University

<sup>2</sup>Lecture of Midwifery of Jenderal Achmad Yani Yogyakarta University