

Kebidanan (S1)_Pengaruh
Prenatal Yoga Terhadap
Tekanan Darah Ibu Hamil
Trimester III Di PMB
Kuswatiningsih Kabupaten
Sleman Yogyakarta

by Ega Yuni Permata Putri 212207017

Submission date: 14-Jul-2025 11:51AM (UTC+0700)

Submission ID: 2714692273

File name: Plagiarisme_TA_final.docx (776.9K)

Word count: 5829

Character count: 38699

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

2
**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB KUSWATININGSIH
KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Oleh:

EGA YUNI PERMATA PUTRI
212207017

4
**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan rangkaian biologis bermula dari pembuahan sel sperma dan sel telur, yang berkembang menjadi janin di dalam rahim. Proses ini memicu berbagai perubahan fisik dan psikologis ibu hamil, salah satunya adaptasi sistem kardiovaskular, berupa peningkatan volume darah, denyut jantung, dan aktivitas sistem saraf otonom, yang menyebabkan jantung bekerja lebih keras (Mardalena, 2024).

Dalam kehamilan normal, tekanan darah cenderung menurun pada trimester awal kehamilan karena remodeling arteri spiral plasenta, dan akan meningkat kembali saat memasuki trimester akhir (Maryana et al., 2024). Namun jika mekanisme ini terganggu, dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi pada kehamilan yang merupakan kondisi patologis dan dapat berkembang menjadi preeklampsia.

Menurut data dari WHO (2015) hipertensi pada ibu hamil merupakan salah satu pemicu utama kesakitan dan kematian bagi ibu dan janin. Data dunia menunjukkan 80% kematian ibu hamil disebabkan oleh faktor-faktor yang berhubungan langsung dengan kehamilan, seperti perdarahan (25%), hipertensi (12%), partus macet (8%), aborsi (13%), dan faktor lainnya (7%). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, menunjukkan bahwa di Kabupaten Sleman terdapat kenaikan jumlah kematian ibu di tahun 2023 yaitu sejumlah 7 kasus menjadi 8 kasus di tahun 2024, dengan penyebab kematian maternal yaitu perdarahan, hipertensi, dan penyakit jantung.

Dampak hipertensi dan preeklampsia dapat mengancam ibu dan janin, seperti kelahiran prematur, oliguria, kematian ibu, gangguan pertumbuhan janin, *oligohidramnion*, dan peningkatan risiko morbiditas serta mortalitas janin (Ożarska dalam Marbun & Irnawati Irnawati, 2023).

Prenatal yoga merupakan intervensi non-medis yang dapat membantu mengurangi risiko gangguan tekanan darah pada ibu hamil. Prenatal yoga adalah jenis yoga khusus yang dilakukan oleh ibu hamil selama masa prenatal, yang menggabungkan metode relaksasi serta aktivitas fisik yang tepat untuk kebugaran ibu (Mu'alimah et al., 2022), yang berperan dalam memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan stres dan kecemasan.

Yoga membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan relaksasi, stimulasi pelepasan hormon endorfin, serta penurunan aktivitas sistem *renin-angiotensin*. *Endorfin* menekan aktivitas saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang, sedangkan sistem *renin-angiotensin* akan menurun dan pembuluh darah menjadi lebih rileks dan tidak menyempit, yang akibatnya aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah stabil (Mami et al., 2023). *Pranayama* dalam yoga juga meningkatkan sirkulasi oksigen dan membantu menurunkan tekanan darah (Subekti et al., 2022).

Efektivitas prenatal yoga terhadap tekanan darah telah dibuktikan dalam penelitian (Dewi et al., 2024) menunjukkan penurunan rata-rata MAP dari 91,430 menjadi 84,810 setelah intervensi yoga. Penelitian (Purnomo & Wati, 2024) juga menemukan bahwa prenatal yoga secara signifikan mencegah preeklamsia, di mana responden yang sebelumnya mengalami hipertensi stadium 1 menunjukkan hasil negatif terhadap preeklamsia setelah rutin melakukan yoga.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Kuswatiningsih dengan melihat buku register menunjukkan bahwa dari 112 ibu hamil yang rutin menjalani ANC, 37 orang (33%) diantaranya merupakan ibu hamil trimester III. Dari 37 orang tersebut, 26 orang (70,3%) diantaranya memiliki tekanan darah kategori normal (<120/80 mmHg) dengan 6 orang diantaranya memiliki riwayat hipertensi dari keluarga, 10 orang (27%) memiliki tekanan darah kategori pre-hipertensi (120-139 /80-8 mmHg), dan 1 orang (2,7%) lainnya memiliki tekanan darah kategori hipertensi (>140/90 mmHg). Berdasarkan dari

studi pendahuluan tersebut perlunya upaya pencegahan guna mengurangi angka hipertensi pada kehamilan di Kabupaten Sleman. Melihat adanya kelas yoga di PMB tersebut, peneliti tertarik menjadikan tempat ini sebagai lokasi studi untuk meneliti pengaruh yoga prenatal terhadap tekanan darah ibu hamil. Meskipun manfaat yoga secara umum telah banyak diteliti, bukti khusus terkait dampak yoga prenatal terhadap tekanan darah masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan memperkuat bukti ilmiah di bidang tersebut.

7

B. Rumusan Masalah

Sesuai latar belakang yang sudah dijelaskan, masalah yang akan dibahas di penelitian ini yaitu: "Adakah Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta?"

6

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui prenatal yoga berpengaruh terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk memahami karakteristik ibu hamil trimester III dalam menurunkan tekanan darah.
- b. Untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga.
- c. Untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.
- d. Untuk mengetahui perbedaan tekanan darah ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini membantu memajukan ilmu kesehatan bagi maternal dengan menambah bukti ilmiah mengenai manfaat prenatal yoga sebagai upaya preventif tanpa obat bagi ibu hamil dalam mengatur tekanan darah, serta menjadi dasar bagi peneliti yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan menjadi referensi untuk studi selanjutnya terkait pengendalian tekanan darah pada ibu hamil melalui pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga, serta memperkaya literatur ilmiah di bidang kesehatan maternal.

b. Bagi Responden (Ibu Hamil)

Penelitian ini diharapkan membantu ibu hamil dalam mengelola tekanan darah melalui yoga prenatal, serta memberikan informasi tentang teknik yoga yang mendukung kesejahteraan fisik dan mental, sebagai alternatif alami untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

c. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)

Diharapkan mampu menjadi salah satu sumber informasi dan sebagai bahan bacaan literatur di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, juga dapat difungsikan sebagai acuan untuk peneliti yang akan datang.

d. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bisa memberikan referensi untuk tenaga kesehatan terkait dengan pelayanan non-farmakologis yaitu prenatal yoga bagi ibu hamil untuk mengelola tekanan darah.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

13 E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti/Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Rosdiana, Lina Fitrianti 2021	Yoga Hamil Menggunakan Latihan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Preeklampsia	Penelitian <i>pre-experiment one group pre-posttest design</i> . Ibu dengan preeklamsi dijadikan sampel. Yoga dilakukan seminggu 3 kali (30-60 menit) preeklampsia.	Hasil uji <i>Wilcoxon p-value 0,003 (<0,005)</i> artinya ada pengaruh yoga hamil terhadap tekanan darah ibu preeklampsia.	Meneliti pengaruh yoga prenatal dengan dengan ditambah intervensi lain berupa dzikir	Diakukan pada ibu dengan preeklampsia, ditambah intervensi lain berupa dzikir
2.	Deepa, Y Moovethan, A Christa, Edmin Kayalarasi, C A, 2022	<i>Effect of yoga on cardiovascular functions and aspects of people on public service-related work: an exploratory study</i>	Penelitian <i>pre-post experimental kelompok tunggal</i> . Sampelnya orang yang mengalami depresi dan berusia diatas 41 tahun melakukan yoga sebanyak 5 kali seminggu selama 1 bulan, pengukuran menggunakan tensimeter digital. Variable psikologi diukur dengan <i>depression anxiety stress scales</i> .	Menunjukkan penurunan signifikan pada IMT, SBP, DBP, MAP dengan hasil statistik p-Value 0,056.	Meneliti pengaruh yoga terhadap tekanan darah	Sampel yang digunakan bukan ibu hamil, terdapat variable penelitian lain yaitu psikologi.
3.	Hanisa, Lita, Ochlanggani 2023	<i>Effect of yoga practice in reducing blood pressure, platelet blood count, and proteinuria in pregnant women with mild preeclampsia</i>	Penelitian <i>eksperimen pre-post design</i> pada ibu hamil dengan eklampsia >20 mg. Melakukan yoga 30 menit dalam seminggu selama 1 bulan. Tekanan darah diukur dengan tensimeter, dan protein urin dilihat melalui tes darah dan urin	Terdapat penurunan rata-rata sistol 14 mmHg, diastol 10 mmHg, protein urin p<0,001, setelah intervensi.	Meneliti pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah pada ibu hamil >20mgg	Menambah variable lain berupa protein urin dan sampel yang digunakan adalah ibu dengan eklampsia

34. Siti Rahmadiani, Nasution, Nurul Ledy, Yunita Laila Astuti, Diana Anggraini. 2023. *The Effect Of Prenatal Yoga and Acupressure on Lowering Blood Pressure in Pregnant Women*. Penelitian dengan *pre-posttest design* dengan kelompok kontrol pada ibu hamil >20mgg di Klinik Depok. Perlakuan diberikan 4 kali dalam 2 minggu. (Nasution et al., 2023) terdapat perbedaan dari kedua kelompok kontrol yaitu sistol 0,00 diastol 0,007.
5. Deasy, Muliadinah, Siti Anisah. 2023. *Effect Combination of Prenatal Yoga and Self Hypnosis on Anxiety Level of Pregnant Women with Preeclampsia in Indonesia*. Penelitian *Quasi-eksperimen pre-posttest design*. Sampel ibu dengan preeklampsia diatas 22 mgg. Dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dengan *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. (0,000) Deasy et al wafp. *Preeclampsia* Metabolan yoga sebanyak 12 kali dalam 12 hari. Meneliti pengaruh prenatal yoga dengan dengan pada satu kelompok pada ibu hamil diatas usia 22 mgg. Menambahkan variabel berupa keemasan.
6. Meylinda Anandella Dewi, Rinda Intan Sari, Vivi Soviani. 2024. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dan Denyut Janin di RST Dr Asmir Salatiga*. Penelitian *quasi eksperimen* satu kelompok *pre-posttest design*. Berujuan untuk mencari pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu dan DJJ. Uji *Paired Sample T-test* didapatkan *P-value* 0,000. Ha diterima. ($<0,05$) (Dewi et al., 2024)
- Meneliti pengaruh prenatal yoga menggunakan *one grup pre-postter*
- Menambahkan variabel yang sebagai variabel yang diteliti.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yaitu rencana atau strategi yang digunakan untuk melaksanakan penelitian mencakup cara pengumpulan, analisis, dan interpretasi data. Desain ini membantu peneliti mengorganisir langkah-langkah penelitian dan memastikan data yang valid serta menghasilkan kesimpulan yang sah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *pre-eksperimental* dengan jenis *one group pre and post design*.



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X₁: Tekanan darah ibu hamil sebelum dilakukan perlakuan prenatal yoga

O : Perlakuan Prenatal Yoga

X₂: Tekanan darah ibu hamil setelah dilakukan perlakuan prenatal Yoga.

B. Lokasi Dan Waktu

Penelitian ini digelar di PMB Kuswatingsih yang terletak di Jl. Ketandan, Madurejo, Kec. Prambanan, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55572., dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025.

C. Populasi Dan Sample

1. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian kuantitatif populasi merujuk pada kelompok objek atau subjek yang mempunyai ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk membuat

kesimpulan. Sampel yaitu bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti (Sugiyono, 2021).

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh ibu hamil trimester III yang rutin mengikuti pemeriksaan ANC dengan usia kehamilan antara 28-32 minggu di PMB Kuswatingsih jumlahnya sebanyak 37 responden. Kemudian sampel diambil menggunakan Teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan besaran sampel menggunakan rumus *Slovin*, dengan rumus dan cara perhitungan berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{37}{1 + 37(0,1)^2}$$

$$n = \frac{37}{1 + 37(0,01)^2}$$

$$n = \frac{37}{1,37}$$

$$n = 27,007, \text{ dibulatkan menjadi } 27 \text{ responden.}$$

Penjabaran :

- N : Total populasi
 n : Total sampel dibutuhkan
 e : *Sampling error* 10%

Untuk menghindari adanya pasien *drop out*, maka diperlukan responden cadangan sebanyak 10% dari total sampel yaitu 2,7. Artinya total sampling pada penelitian ini yaitu sebanyak 29,7 yang dibulatkan menjadi 30 responden. Kriteria yang digunakan yaitu:

a. Kriteria inklusi:

- 1) Usia kehamilan antara ≥ 28 hingga ≤ 32 minggu
- 2) Tidak memiliki penyakit komplikasi
- 3) Bersedia untuk mengikuti prenatal yoga sebanyak 4 kali

b. Kriteria eksklusi:

- 1) Tekanan darah >140/90 mmHg
- 2) Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan (*solusio plasenta, plasenta previa, gemelli, malpresentasi*)
- 3) Ibu hamil yang belum pernah melakukan *antenatal care* (ANC)

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu prenatal yoga. Sedangkan variabel terikatnya yaitu tekanan darah ibu hamil trimester III.

E. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Variabel bebas: Prenatal Yoga	Gerakan yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil dimulai dari <i>centering pranayama</i> hingga relaksasi. Diberikan 1 minggu sekali dalam 4 minggu dengan durasi 45-60 menit pada ibu hamil TM III (28-32 mng).	SOP	1. sebelum yoga 2. sesudah yoga	Ordinal
2.	Variabel terikat: Tekanan Darah	Kekuatan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah arteri. Dilakukan pengukuran 2 kali yaitu sebelum dan setelah perlakuan prenatal yoga.	Sphygmomanometer digital	Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII: 1. <120 /<80mmHg (normal) 2. 120-139/80-89mmHg (Pre-hipertensi) 3. 140-159 mmHg / 80-99 mmHg (hipertensi stage-1) 4. >160/100mm Hg (hipertensi stage-2)	Rasio

Sumber: (Makalew et al., 2023)

F. Alat dan Metode Pengumpulan Data

1. Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer yang didapat dari interaksi awal dengan responden, di mana informasi seperti nama, umur, alamat, usia kehamilan, riwayat hipertensi, riwayat hipertensi dalam keluarga, dan IMT dicatat dalam lembar observasi. Setelah pengumpulan data, dilakukan pengukuran tekanan darah dan nilai MAP (Mean Arterial Pressure) dihitung sebagai data akhir penelitian.

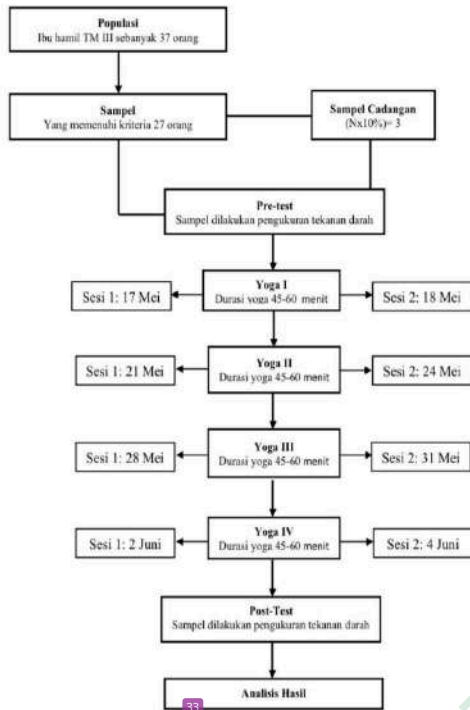
2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan teknik yang dipakai untuk mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2019).

Instrumen penelitian berupa perlakuan prenatal yoga yang diberikan kepada ibu hamil trimester III. Untuk mengamati dampak dari perlakuan tersebut, digunakan lembar observasi guna mengukur tekanan darah menggunakan *Sphygmomanometer*. Perlakuan dilakukan selama 4 minggu, dan pengamatan dilakukan sesuai SOP yang ditentukan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

G. Alur Penelitian



Gambar 3.2 Alur Penelitian

PERPUSTAKAAN
JENDERAL
YOGYAKARTA

UNIVERSITAS
ACHMAD YANI

H. Cara Pengolahan dan Analisis Data

I. Langkah Pengolahan Data

Saat menganalisis data, terlebih dahulu dilakukan pengolahan dengan tujuan mengubah data menjadi informasi yang dapat dipahami. Proses pengolahan dan analisis data melalui langkah-langkah berikut:

a. *Collecting*

Merupakan tahap awal pengolahan data yaitu mengumpulkan data yang berasal dari kuisioner dan lembar observasi yang telah diisi oleh responden.

b. *Checking*

Pengecekan, dilakukan dengan memastikan semua data sudah lengkap, tujuannya supaya data bisa dicerna dengan benar sehingga proses pengolahan data dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel.

c. *Coding*

Proses mengubah data yang diperoleh selama penelitian menjadi bentuk kode data. Kode-kode tersebut berfungsi untuk mempermudah pengolahan data selanjutnya.

Tabel 3.2 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik Responden	Kode
1.	Usia	
	Beresiko (<20 tahun atau >35 tahun)	1
	Tidak beresiko (20-35 tahun)	2
2.	Paritas	
	Primigravida	1
	Multigravida	2
3.	Riwayat Hipertensi Keluarga	
	Ya	1
	Tidak	2
4.	Riwayat Hipertensi	
	Ya	1
	Tidak	2
5.	IMT	
	Underweight	1
	Normal	2
	Overweight	3
	Obesitas	4

Sumber: Data Primer, 2025

d. *Entering*

Menginput data dari tiap responden yang masih dalam bentuk kode berupa angka ataupun huruf kedalam aplikasi SPSS (*Statistical Package of The Social Sciences*)

e. *Data Processing*

Setelah semua data diinput kedalam aplikasi SPSS maka selanjutnya data akan diolah mengikuti kebutuhan penelitian.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu analisis data yang dilakukan secara terpisah pada tiap variabel. Tujuannya untuk menggambarkan keadaan fenomena yang sedang diteliti. Analisis ini tidak membahas hubungan atau sebab-akibat, melainkan hanya menjelaskan karakteristik dari data yang ada (Sijal, 2024). Variabel yang dianalisis secara univariat yaitu meliputi usia, paritas, riwayat hipertensi, riwayat hipertensi keluarga, dan IMT.

b. Analisis Bivariat

Analisis ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara variabel bebas dan terikat (Norfaiz, 2022). Penelitian ini menganalisis tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Data tekanan darah yang digunakan berskala rasio sehingga analisis bivariat yang dilakukan yaitu jika data berskala normal maka menggunakan uji *Paired Sample T-test* namun jika tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon Signed-Rank*, yaitu uji non-parametrik untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah intervensi (Hina et al., 2024). Output analisis akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi, yang kemudian dibahas secara ilmiah dengan dukungan teori dari literatur dan artikel yang relevan.

I. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan prinsip-prinsip yang mengatur perilaku peneliti dan lembaga penelitian dalam berinteraksi dengan responden, sesama peneliti, pengguna hasil, dan masyarakat. Dalam penelitian kesehatan, etika penting untuk menjaga hubungan yang baik dengan subjek penelitian. Menurut Notoatmojo (2018), etika penelitian mencakup sikap peneliti terhadap subjek serta dampak hasil penelitian bagi masyarakat. Prinsip-prinsip etik meliputi:

1. Persetujuan setelah pemberian informasi

Peneliti mesti menjelaskan tujuan, manfaat, dan langkah-langkah penelitian kepada responden secara lengkap. Penolakan dari responden harus dihormati tanpa paksaan.

2. Menjaga privasi responden

Peneliti perlu menyesuaikan waktu dan tempat pengambilan data sesuai dengan keinginan responden untuk menjaga kenyamanan dan privasi mereka.

3. Menjaga kerahasiaan responden

Peneliti harus memberikan penjelasan bahwa semua informasi yang diperoleh dijaga kerahasiannya. Data yang dikumpulkan tidak akan dicantumkan nama lengkap, melainkan hanya inisial, dan hasil penelitian akan dilaporkan dalam bentuk data kelompok.

4. Kejujuran (*Veracity*)

Peneliti harus menyamakan informasi secara akurat, lengkap, dan objektif kepada responden. Kejujuran ini penting untuk membangun kepercayaan responden.

5. Tidak merugikan (*Non-Maleficence*)

Peneliti harus memastikan bahwa penelitian tidak menimbulkan bahaya fisik atau psikologis bagi responden. Setiap tindakan yang berpotensi harus dihindari.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Studi ini digelar di PMB Kuswatningsih yang berada di Jl. Ketandan, Madurejo, Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB Kuswatningsih adalah fasilitas pelayanan kesehatan tingkat primer yang fokus pada pelayanan kebidanan dan kesehatan masyarakat, khususnya bagi perempuan, ibu hamil, dan anak.

PMB Kuswatningsih menjalankan pelayanan dengan moto "HATI" (Hargai, Aman, Tepat dan Terjangkau, Ikhlas), yang mencerminkan pelayanan yang profesional, manusiawi, dan inklusif. Fasilitas ini menyediakan berbagai layanan seperti ANC, PNC, persalinan, KB, imunisasi, IVA test, laboratorium mini, hingga senam yoga ibu hamil yang relevan dengan fokus penelitian ini. Keberadaan layanan yoga prenatal menjadikan PMB ini tepat dijadikan sebagai lokasi penelitian.

PMB Kuswatningsih memiliki visi sebagai "tempat pelayanan kebidanan dan kesehatan yang berkualitas guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat". Pelayanan yang diberikan menekankan pada prinsip ketepatan, kecepatan, keamanan, profesionalitas, keramahan, serta keunggulan dalam mutu pelayanan.

Untuk mewujudkan visi tersebut, PMB Kuswatningsih menetapkan misi sebagai berikut:

1. Melakukan pengabdian dan pendekatan kepada masyarakat, terutama perempuan.
2. Memberikan kemudahan dalam pelayanan kebidanan, khususnya untuk ibu dan anak.

3. Menyediakan pelayanan kesehatan tingkat primer dengan biaya yang relatif terjangkau namun tetap mengutamakan kualitas dan kepuasan pasien.

Pelayanan *antenatal care* (ANC) di PMB dilakukan secara komprehensif. Jika terdapat ibu hamil yang mengalami tekanan darah di atas normal, maka dilakukan pengkajian lanjutan dan edukasi terkait pentingnya mengontrol tekanan darah dengan pendekatan emosional dan psikologis berupa dukungan mental dan komunikasi terbuka melibatkan keluarga, jika diperlukan rujukan, maka akan dilakukan ke fasilitas yang lebih tinggi terutama jika mengarah ke preeklampsia. Untuk selanjutnya bidan akan melakukan pemantauan dengan menjadwalkan pemeriksaan lebih sering demi kesejahteraan ibu dan janin.

Saat ini belum ada upaya prenatal yoga yang dikhususkan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah selama kehamilan. Maka dari itu, dengan adanya penelitian ini, menjadikan sebuah kebaruan yang dapat diterapkan di PMB Kuswatiningsih untuk menjaga kestabilan tekanan darah ibu selama kehamilan sekaligus sebagai upaya preventif hipertensi kehamilan.

2. Analisis Hasil

Penelitian dilaksanakan dari tanggal 17 Mei hingga 4 Juni 2025 di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta. Responden pada penelitian ini ibu hamil yang berada pada usia gestasi 28-32 minggu sejumlah 27 orang dengan ditambah antisipasi *drop out* 10% menjadi 30 orang responden. Gambaran karakteristik responden yang diteliti meliputi usia, paritas, riwayat hipertensi, riwayat hipertensi keluarga dan IMT.

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Data hasil penelitian dilakukan analisis deskriptif didapatkan bahwa hasil karakteristik responden disajikan melalui berikut:

PERPUSTAKAAN
PENERJENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Usia		
	Beresiko (<20 tahun atau >35 tahun)	5	16,6%
	Tidak beresiko (20 tahun-35 tahun)	25	83,3%
2.	Paritas		
	Primigravida	12	40%
	Multigravida	18	60%
3.	Riwayat Hipertensi		
	Ya	5	16,7%
	Tidak	25	83,3%
4.	Riwayat Hipertensi Keluarga		
	Ya	6	20%
	Tidak	24	80%
5.	IMT		
	Underweight	1	3,3%
	Normal	15	50%
	Overweight	12	40%
	Obesitas	2	6,7%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.1 menunjukkan total responden sejumlah 30 ibu hamil trimester III (28-32 minggu) kebanyakan berusia tidak beresiko sebanyak 25 responden (83,3%), ibu paritas *multigravida* sebanyak 18 responden (60%). Ibu dengan riwayat hipertensi yaitu sejumlah 5 responden (16,7%) sedangkan 25 responden (83,3%) lainnya tidak memiliki riwayat hipertensi. Ibu hamil dengan riwayat hipertensi dari keluarga yaitu sejumlah 6 responden (20%) dan 24 responden (80%) lainnya tidak memiliki riwayat hipertensi dari keluarga. Berdasarkan IMT, terdapat 1 responden (3,3%) ibu hamil *underweight*, 15 responden (50%), 12 responden (40%) ibu hamil *overweight*, dan 2 responden (6,7%) ibu hamil obesitas.

2) Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Tabel 4.2 Distribusi Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30)

Tekanan Darah (Pre-test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sistole		
Normal	20	66,7%
Prehipertensi	10	33,3%
Diastole		
Normal	27	90%
Prehipertensi	3	10%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4.2 menyajikan tekanan darah ibu hamil sebelum prenatal yoga, terdapat responden yang mengalami tekanan darah prehipertensi yaitu sebanyak 10 orang (33,3%) dalam pengukuran tekanan darah sistol sedangkan 20 orang lainnya berada pada batas normal. Untuk pengukuran diastol, terdapat 3 orang (10%) diantaranya mengalami prehipertensi, sedangkan 27 orang (90%) lainnya berada pada batas normal.

3) Tekanan Darah Ibu Hamil Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Tabel 4.3 Tekanan Darah Ibu Hamil Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30)

Tekanan Darah (Post-test)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sistolik		
Normal	29	96,7%
Prehipertensi	1	3,3%
Diastolik		
Normal	30	100%
Prehipertensi	0	0%
Total	30	100%

Sumber: Primer, 2025

Menurut tabel 4.3 hasil distribusi tekanan darah sesudah diberikan intervensi prenatal yoga didapatkan mayoritas ibu hamil yang mengalami perubahan tekanan darah menjadi normal pada kategori sistolik sejumlah 29 orang (96,7%) sedangkan 1 orang (3,3%) lainnya masih berada pada

tekanan darah prehipertensi. Untuk pengukuran diastolik keseturuhan ibu hamil berada pada kategori tekanan darah normal.

4) Perbedaan Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

Tabel 4.4 Distribusi Perbedaan Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga (n=30)

Tekanan Darah	Mean	Modus	Min	max	Std. Deviation	Perbedaan (mmHg)
Pre-test						Sistol 10,73
Sistol	121,73	120	112	129	5,369	
Diastol	77,47	80	70	83	3,617	
Post-test						Diastol 3,17
Sistol	111,00	113	100	118	5,186	
Diastol	74,30	75	68	80	3,958	

Sumber: Primer, 2025

Tabel 4.4 didapatkan hasil distribusi pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga selama 4 minggu. Ada penurunan tekanan darah yang awalnya 121/77 mmHg menjadi 111/74 mmHg sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Hasil tersebut menimbulkan selisih pada sistolik sebesar 10,73 mmHg (8,2%) dan untuk diastolic sebesar 3,27 mmHg (3,90%). Range tekanan darah sebelum prenatal yoga berada pada angka 112/70 hingga 129/83 mmHg yang dimana angka tersebut masuk dalam kategori prehipertensi. Sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga turun menjadi 100/68 hingga 118/80 mmHg yaitu kategori normal.

b. Analisis Bivariat

Catatan lembar observasi yang berisi data pengukuran tekanan darah ibu hamil, kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* guna mengetahui data berdistribusi normal ataukah tidak. Diperoleh hasil $p\text{-value} > 0,05$, artinya data terdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji *Paired Sampel T-test* guna memproses data penelitian yang telah ditentukan.

Tabel 4.5 Hasil Uji *T-test* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil

Tekanan Darah	Mean	Median	Modus	Range	Std. Deviation	P-Value
Sistol						
Pre-test	121.73	120	120	17	5.369	0,000
Post-test	111	112,5	113	18	5.186	
Diastol						
Pre-test	77.47	78,5	80	13	3.617	0,000
Post-test	74.30	75	75	12	3.958	

Sumber: Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.5, hasil analisis bivariat dengan metode *Paired Sample T-test* terhadap 30 ibu hamil trimester III menyatakan bahwa nilai p-value sistolik dan diastolik adalah 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga. Dengan demikian, hipotesis diterima prenatal yoga berpengaruh terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningih, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

Tabel 4.6 Crosstab Karakteristik Responden dan Kategori Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Prenatal Yoga

No.	Karakteristik	Tekanan Darah Sebelum Intervensi Prenatal Yoga		Kategori Tekanan Darah Sesudah Intervensi Prenatal Yoga		Total
		Normal (<120/80mmHg)	Pre-hipertensi (>120/80-<139/89 mmHg)	Normal (<120/80mmHg)	Pre-hipertensi (>120/80-<139/89 mmHg)	
1.	Usia					
	Beresko (<20 atau >35 tahun)	1	4	4	1	1
	Tidak Beresko (20-35 tahun)	19	6	25	0	0
	Total	20	10	30	1	30
2.	Paritas					
	Primigravida	9	3	12	0	0
	Multigravida	11	7	17	1	1
	Total	20	10	30	1	30
3.	Riwayat Hipertensi					
	Ya	2	3	4	1	1
	Tidak	18	7	25	0	0
	Total	20	10	30	1	30
4.	Riwayat Hipertensi Keluarga					
	Ya	3	3	6	0	0
	Tidak	17	7	23	1	1
	Total	20	10	30	1	30
5.	DMT					
	Underweight	1	0	1	0	0
	Normal	14	1	15	0	0
	Overweight/Obesitas	5	7	11	1	1
	Total	20	10	30	1	30

Sumber: primer, 2025

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga secara signifikan membantu menurunkan tekanan darah ibu hamil. Dilihat dari meningkatnya jumlah responden dengan tekanan darah normal dari 20 orang sebelum intervensi menjadi 29 orang setelah intervensi. Efektivitas intervensi paling terlihat pada kelompok usia 20-35 tahun, di mana semua responden berhasil mencapai tekanan darah normal, serta pada *primigravida* yang menunjukkan peningkatan dari 9 orang menjadi 12 orang dalam kategori tekanan darah normal. Sementara itu, kelompok *multigravida* dan responden dengan riwayat hipertensi masih mencatat 1 kasus pre-hipertensi setelah intervensi. Analisis berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan peningkatan paling signifikan pada kelompok dengan IMT normal, yang meningkat dari 14 orang menjadi 15 orang, dan pada kelompok overweight, yang meningkat dari 5 orang menjadi 11 orang.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan analisis univariat, diperoleh 30 responden ibu hamil trimester III yang mengikuti yoga di PMB Kuswatiningsih sebagian besar responden memiliki usia tidak beresiko yaitu sejumlah 25 responden (83,3%) dengan rata-rata tekanan darah 117/77 mmHg, sedangkan 5 responden (16,6%) lainnya berada pada usia beresiko dengan rata-rata tekanan darah 123/81 mmHg.

Usia menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklampsia. Usia yang dianggap aman untuk bereproduksi yakni usia 20 sampai 35 tahun karena di usia ini organ-organ reproduksi dan fungsinya dalam keadaan optimal. Berbeda dengan usia dibawah 20 tahun, organ reproduksi serta fungsi fisiologinya belum optimal, sehingga dapat berpengaruh terhadap peningkatan resiko gangguan kehamilan. Serupa dengan usia lebih

dari 35 tahun, beresiko tinggi dalam mengalami gangguan preeklampsia karena terjadi perubahan pada jaringan dan alat kandungan. Pada usia, seseorang lebih rentan mengalami penyakit hipertensi dan eklampsia (Agustina et al., 2022).

Seiring bertambahnya usia, sistem kardiovaskular di dalam tubuh akan mengalami penurunan, yang berdampak pada peningkatan risiko terkena hipertensi. Usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya hipertensi yang disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam jantung, pembuluh darah, dan hormon. Usia juga berkaitan dengan masalah penurunan fungsi endotelial dan peningkatan kekakuan arteri, terutama pada hipertensi sistolik. (Nurhayati et al., 2023).

b. Paritas

Dari data karakteristik responden berdasarkan paritas, mayoritas ibu hamil yaitu multigravida 18 responden (60%), sedangkan primigravida yaitu 12 responden (40%). Dari 12 responden primigravida memiliki rata-rata tekanan darah 119/78 mmHg, sedangkan responden multigravida memiliki rata-rata tekanan darah 115/75 mmHg. Tekanan darah primigravida lebih tinggi dibandingkan dengan ibu paritas multigravida.

Paritas merupakan faktor risiko yang berkaitan dengan terjadinya preeklampsia. Ibu hamil primigravida (pertama kali mengandung) frekuensinya sekitar 75% lebih tinggi dibandingkan ibu hamil multigravida (ibu yang pernah melahirkan) menurut Amalina (2022). Ibu hamil primipara cenderung mengalami stres atau tekanan selama kehamilan hingga masa persalinan. Stres yang berlebihan dapat merangsang hipotalamus untuk meningkatkan sekresi hormon pelepas kortikotropin (CRH), yang kemudian mendorong produksi hormon kortisol. Kadar kortisol yang tinggi berpotensi memicu terjadinya hipertensi. Selain itu, pada ibu primipara, kemungkinan terjadinya reaksi imun berupa

pembentukan antibodi terhadap antigen plasenta lebih tinggi, yang dapat menyebabkan gangguan aliran darah dan berisiko berkembang menjadi hipertensi bahkan preeklampsia (Laura et al., 2021).

c. Riwayat Hipertensi

Berdasarkan riwayat hipertensi, dari 30 responden ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih terdapat 5 responden memiliki riwayat hipertensi. Hasil penelitian, menunjukkan ibu yang memiliki riwayat hipertensi cenderung bertekanan darah lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak memiliki riwayat hipertensi.

Hasil studi (Wati & Widiyanti, 2021) menjelaskan bahwa patofisiologi eklampsia yaitu hipertensi yang tidak terkontrol yang akhirnya memicu kejang yang merupakan manifestasi eklampsia. Sejalan dengan penelitian (Silaban & Rahmawati, 2021) yang juga menyatakan bahwa salah satu penyebab preeklampsia pada ibu hamil adalah adanya riwayat hipertensi. Jika ibu hamil mengalami hipertensi, maka kemungkinan besar ibu akan mengalami preeklampsia selama kehamilan. Hal ini terjadi karena tekanan darah ibu bisa meningkat selama masa kehamilan, yang dapat menyebabkan preeklampsia.

Ditemukan pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ibu yang melahirkan lebih dari 4 kali memiliki peluang besar terkena komplikasi kehamilan seperti hipertensi gestasional akibat beban fisiologis yang berulang (Putra et al., 2025). Riwayat hipertensi berperan sebagai faktor resiko utama terhadap kejadian hipertensi berulang.

d. Riwayat Hipertensi Keluarga

Tabel karakteristik berdasarkan riwayat hipertensi keluarga menunjukkan dari 30 responden ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih terdapat 6 responden memiliki riwayat hipertensi dari keluarga. Ibu yang mempunyai riwayat hipertensi dari keluarganya kemungkinan untuk terkena hipertensi lebih tinggi

daripada ibu yang tidak memiliki riwayat hipertensi dari keluarga. Dari 6 ibu hamil yang memiliki riwayat hipertensi keluarga, 2 diantaranya mengalami prehipertensi.

Menurut (Erlina, 2023) hipertensi yaitu penyakit keturunan, jika seseorang mengalami hipertensi maka 25% keturunannya beresiko mengalami hal yang sama. Ibu hamil yang ada riwayat hipertensi keluarga bisa meningkatkan resiko hipertensi pada kehamilan dengan resiko 3,35 kali daripada ibu hamil yang tidak ada riwayat hipertensi keluarga (Fatkhayah, 2023).

e. IMT

Disajikan dalam tabel karakteristik responden dari 30 responden ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih terdapat 1 responden memiliki IMT *underweight*, 15 responden dengan IMT normal, 12 responden dengan IMT *overweight*, dan 2 orang lainnya memiliki IMT obesitas. Responden dengan IMT diluar normal memiliki rata-rata tekanan darah di angka 122/80 mmHg.

Tingginya angka IMT merupakan masalah gizi yang diakibatkan oleh kelebihan energi, kelebihan glukosa, juga garam yang dapat memicu adanya hipertensi dalam kehamilan. Hal tersebut berhubungan dengan adanya timbunan lemak berlebih didalam tubuh (Astri et al., 2025).

IMT yang berlebih dapat menyebabkan penurunan fungsi endotel sehingga mengakibatkan kerusakan endotel yang akhirnya menyebabkan preeklampsia. IMT berlebihan dapat menyebabkan hipertensi sehingga ibu hamil yang memiliki IMT > 30 beresiko terkena preeklampsia (Fauzia & Pangesti, 2023).

2. ¹ Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum Intervensi Prenatal Yoga

² Hasil penelitian pada tabel 4.2 menampilkan bahwa sebelum diberikan intervensi prenatal yoga 33,3% (10 dari 30 responden) ibu hamil trimester III mengalami tekanan darah sistolik dalam kategori

prehipertensi (120-139 mmHg), sementara 66,7% (20 orang) lainnya berada dalam batas normal. Pada pengukuran tekanan darah diastolik, 10% (3 dari 30 responden) mengalami prehipertensi (80-89 mmHg), sedangkan 90% (27 orang) berada dalam kisaran normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir sepertiga responden memiliki risiko tekanan darah tinggi sebelum intervensi, sejalan dengan penelitian (Maryana et al., 2024) menyatakan bahwa perubahan hemodinamik selama kehamilan dapat memicu peningkatan tekanan darah, terutama pada trimester akhir.

Faktor penyebab prehipertensi pada kehamilan antara lain bisa disebabkan oleh stres emosional, perubahan fisiologis sirkulasi darah selama kehamilan, serta kurangnya aktivitas fisik. Dalam konteks ini, prenatal yoga menjadi satu diantara pendekatan tanpa obat yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah melalui teknik pernapasan, peregangan otot, dan meditasi yang mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta kadar hormon stres seperti kortisol (Mu'alimah et al., 2022).

Ibu hamil yang mengalami prehipertensi berisiko tinggi untuk berkembang menjadi hipertensi gestasional atau preeklampsia (Nurmainah et al., 2021). Oleh karena itu, deteksi dini dan intervensi seperti prenatal yoga menjadi sangat penting guna mengurangi resiko komplikasi yang lebih serius.

3. **Tekanan Darah Ibu Hamil** Setelah Intervensi **Prenatal Yoga**

Hasil penelitian tabel 4.3 menampilkan data setelah prenatal yoga selama 4 minggu. Sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan tekanan darah ke arah normal, baik pada pengukuran sistolik maupun diastolik. Sebanyak 29 responden (96,7%) menunjukkan tekanan darah berkategori normal, dan 1 responden (3,3%) yang masih berkategori prehipertensi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi prenatal yoga mampu menurunkan tekanan darah ibu hamil. Sejalan dengan penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa yoga berperan menurunkan tingkat stres dan meningkatkan relaksasi, yang pada gilirannya memberikan efek baik untuk kesehatan kardiovaskular (Dewi et al., 2024)

Perempuan hamil yang melakukan prenatal yoga ringan bisa mengalami penurunan tekanan darah akibat stres. Prenatal yoga membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah lebih unggul dibandingkan berjalan kaki (Septia, 2021).

Kegiatan prenatal yoga yang dilakukan oleh wanita hamil bisa mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga menghambat pelepasan hormon. Penurunan kadar hormon tersebut menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah ginjal dan sebagian besar organ viseral, yang berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah serta memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh (Dewi et al., 2024).

4. Perbedaan Tekanan Darah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Dari hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah prenatal yoga selama 4 minggu, terlihat penurunan tekanan darah yang bermakna. Rata-rata tekanan darah mengalami penurunan dari 121/77 mmHg menjadi 111/74 mmHg setelah intervensi, dengan selisih penurunan 10,73 mmHg pada sistolik dan 3,27 mmHg pada diastolik. Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah pada ibu hamil trimester III.

Penurunan tersebut mengindikasikan bahwa prenatal yoga berpotensi memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (Sari et al., 2024). Aktivitas yoga, khususnya teknik pernapasan dan relaksasi yang dilakukan secara teratur, dapat membantu

mengurangi ketegangan otot dan stres psikologis, yang juga berperan dalam menurunkan tekanan darah.

⁴¹Sejalan dengan penelitian (Nasution et al., 2023) menyatakan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin, mampu menurunkan tekanan darah ibu hamil. Hasil serupa juga ditemukan dalam studi (Satyapriya et al., 2021) ibu hamil yang mengikuti yoga selama kehamilan mengalami penurunan tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan yang tidak melakukan yoga.

Perubahan positif yang ditunjukkan oleh hampir seluruh responden juga memperkuat efektivitas prenatal yoga sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal. Hal ini sangat penting, mengingat tekanan darah yang tidak terkontrol selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti hipertensi gestasional, preeklampsia, bahkan eklampsia.

Dengan demikian, hasil ini mempertegas bahwa prenatal yoga dapat dijadikan pilihan intervensi promotif dan preventif dalam upaya menjaga stabilitas tekanan darah ibu hamil, khususnya pada trimester III yang rentan terkena gangguan tekanan darah akibat perubahan fisiologis.

⁴³5. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil

⁴⁶Hasil uji bivariat dengan *Paired Sample T-test* menampilkan adanya perbedaan bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah prenatal yoga. ⁴⁴Didapatkan nilai *p-value* 0,000 pada tekanan darah sistolik dan diastolik ($p < 0,05$), artinya intervensi prenatal yoga secara statistik berpengaruh menurunkan tekanan darah. Untuk itu, hipotesis yang penulis nyatakan sebelumnya dapat diterima prenatal yoga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

⁴⁷Penurunan tekanan darah ini menandakan bahwa prenatal yoga merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif

dalam menjagakestabilan sistem kardiovaskular ibu hamil. Latihan-latihan dalam prenatal yoga seperti pernapasan dalam, peregangan ringan, dan meditasi diketahui dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, merelaksasi otot polos pembuluh darah, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga membantu menurunkan tekanan darah secara fisiologis (Satyapriya et al., 2009).

Penelitian ini mendukung hasil teori yang dilakukan oleh Mu'alimah et al. (2022) yang menyatakan bahwa jika prenatal yoga dilakukan secara rutin minimal satu kali seminggu selama beberapa minggu mampu menurunkan tekanan darah ibu hamil secara signifikan. Selain itu, prenatal yoga juga berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan yang juga berkaitan erat dengan tekanan darah selama kehamilan (Kusuma & Lestari, 2021).

Dengan demikian, hasil uji Paired T-test ini memperkuat bukti bahwa prenatal yoga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu strategi non-obat yang aman, mudah diterapkan, dan memberikan manfaat holistik dalam pengelolaan tekanan darah selama kehamilan, terutama pada trimester III yang berisiko mengalami peningkatan tekanan darah akibat perubahan fisiologis yang lebih signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga berdampak signifikan terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil, namun efektivitasnya bervariasi berdasarkan karakteristik demografi dan klinis responden. Analisis crosstab mengungkapkan bahwa kelompok usia 20–35 tahun merespons lebih baik terhadap intervensi, dibandingkan dengan kelompok usia berisiko. Hal ini sejalan dengan teori fisiologis bahwa usia reproduksi optimal mempengaruhi adaptasi kardiovaskular, di mana perubahan hormonal dan vaskular pada kelompok usia berisiko cenderung memperburuk regulasi tekanan darah (Agustina et al., 2022).

Primigravida menunjukkan peningkatan tekanan darah lebih tinggi dibanding multigravida, kemungkinan karena stres adaptasi kehamilan

pertama yang memicu peningkatan kortisol (Laura et al., 2021). Namun, intervensi yoga berhasil menurunkan kasus pre-hipertensi pada kelompok ini, menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat memodulasi respons stres. Sementara itu, 1 kasus pre-hipertensi yang tersisa pada multigravida dan responden dengan riwayat hipertensi mengindikasikan bahwa faktor riwayat hipertensi kronis mungkin memerlukan intervensi yang lebih intensif.

Dari segi IMT, peningkatan tekanan darah normal paling signifikan terjadi pada kelompok overweight (dari 5 menjadi 11 orang), menegaskan adanya keterkaitan antara penurunan resistensi insulin dan perbaikan fungsi endotel melalui aktivitas fisik ringan seperti yoga (Fauzia & Pangesti, 2023). Namun, keterbatasan intervensi terlihat pada kelompok obesitas, yang mungkin membutuhkan pendekatan multidisiplin (diet, olahraga, dan pemantauan medis).

Uji Paired Sample T-test ($p=0,000$) membuktikan efektivitas prenatal yoga, tetapi variasi respons berdasarkan karakteristik subjek mengisyaratkan perlunya personalisasi intervensi. Misalnya, ibu dengan riwayat hipertensi atau obesitas mungkin memerlukan frekuensi yoga lebih tinggi atau kombinasi dengan terapi lain. Temuan ini sejalan dengan (Satyapriya et al., 2021) juga menyatakan bahwa yoga bersifat komplementer, bukan substitusi total untuk manajemen hipertensi risiko tinggi.

Karakteristik ibu hamil trimester III yang berpotensi lebih baik dalam menjaga kestabilan tekanan darahnya melalui yoga yaitu usia tidak beresiko, (83,3%), multigravida (60%), tidak mempunyai riwayat hipertensi baik pribadi maupun keluarga (83 dan 80%), serta ibu IMT normal (50%). Serupa dengan yang dikemukakan (Dewi et al., 2024) dari 50 responden ibu hamil trimester III, 86% berusia non-resiko dan 84% multigravida setelah mengikuti prenatal yoga mengalami penurunan MAP dari 91 menjadi 85 mmHg dan DJJ stabil.

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan yaitu belum terkontrolnya faktor lain yang berpotensi mempengaruhi tekanan darah (tingkat kecemasan, pola stress, konsumsi makanan tinggi garam, serta aktivitas fisik harian diluar sesi intervensi. faktor tersebut belum menjadi focus dalam penelitian ini, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor tersebut sebagai variable tambahan guna menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh.

Keterbatasan selanjutnya terletak pada kondisi tempat pelaksanaan yang kurang optimal, karena digelar di area sedikit bising dan relatif sempit. Kondisi ini mempengaruhi kenyamanan dan konsentrasi responden sehingga perlu waktu lebih saat melakukan afirmasi untuk tetap menjaga fokus responden. Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya menggelar pelaksanaan di tempat yang lebih tenang, luas, dan kondusif sehingga pelaksanaan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang efek prenatal yoga terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III di PMB Kuswatiningsih, Kabupaten Sleman, Yogyakarta, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi tekanan darah ibu hamil trimester III meliputi usia, jumlah persalinan (paritas), riwayat hipertensi pribadi dan keluarga, serta indeks massa tubuh (IMT). Mayoritas responden berada dalam rentang usia aman (83,35), *multigravida* (60%), tidak memiliki riwayat hipertensi pribadi maupun keluarga (83,3% dan 80%, serta memiliki IMT normal (50%). Semua kondisi ini mendukung kestabilan tekanan darah selama masa kehamilan.
2. Sebelum mengikuti program prenatal yoga, rata-rata tekanan darah ibu hamil tercatat 121/77 mmHg. Nilai ini termasuk dalam kategori normal tinggi, yang berisiko berkembang menjadi hipertensi gestasional jika tidak diantisipasi.
3. Setelah menjalani intervensi prenatal yoga selama empat minggu, tekanan darah rata-rata menurun menjadi 110/74 mmHg. Terdapat penurunan tekanan sistolik sebesar 10,3 mmHg (8,2%) dan diastolik sebesar 3,2 mmHg (3,90%), yang menunjukkan perbaikan tekanan darah secara klinis.
4. Hasil analisis uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p=0,000$ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik ($p<0,05$), yang mengindikasikan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah ibu hamil trimester III.

B. Saran

Berdasarkan manfaat yang telah dijelaskan sebelumnya, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai berbagai intervensi non-farmakologis lainnya, serta mempertimbangkan faktor-faktor seperti stres, pola makan, dan aktivitas fisik guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang kesehatan ibu hamil.

2. Bagi Responden (Ibu Hamil)

Diharapkan dapat mengikuti prenatal yoga secara rutin sebagai upaya alami mengelola tekanan darah, menstabilkan emosi, dan menjaga kesehatan fisik serta mental selama kehamilan. Pengetahuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran ibu terhadap pentingnya intervensi non-obat dalam menjaga kesehatan kehamilan.

3. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta)

Penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi ilmiah dalam bidang kebidanan, terutama terkait pengelolaan tekanan darah ibu hamil secara non-farmakologis, serta sebagai bahan ajar dan rujukan bagi sivitas akademika yang ingin mengembangkan penelitian serupa di masa mendatang.

4. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk mengintegrasikan informasi tentang prenatal yoga dalam bagian dari program edukasi bagi ibu hamil dan mempertimbangkan penyediaan kelas yoga prenatal sebagai bagian dari layanan antenatal.

Kebidanan (S1)_Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Trimester III Di PMB Kuswatiningsih Kabupaten Sleman Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

18%	16%	9%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	3%
2	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
3	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
5	p4t4rzhy.blogspot.com Internet Source	1%
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1%
7	123dok.com Internet Source	<1%
8	docplayer.info Internet Source	<1%
9	ijahst.org Internet Source	<1%
10	Lingling Li, Haiyan Lin, Danye Qiu, Jordyn M.Cox, Rachel Wang, Allison Sivak, Margie H.	<1%

Davenport, Chenxi Cai. "Physical Activity before and during Pregnancy in Relation to Delivery, Neonatal, and Child Health Outcomes: A Meta-Analysis of Observational Studies with Meta-Regression", *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2025

Publication

11 repository.stikesrspadgs.ac.id <1 %
Internet Source

12 journal.ppnijateng.org <1 %
Internet Source

13 repository.poltekkes-kdi.ac.id <1 %
Internet Source

14 Chairul Amaliah, Maryati Sutarno. "Perbandingan Efektivitas Massage Musculus Trapezius dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pondok Gede Kota Bekasi", *Malahayati Nursing Journal*, 2024
Publication

15 doaj.org <1 %
Internet Source

16 repository.bungabangsacirebon.ac.id <1 %
Internet Source

17 eprints.ums.ac.id <1 %
Internet Source

18 Submitted to Keimyung University <1 %
Student Paper

19 Submitted to Open University Malaysia <1 %
Student Paper

20	Submitted to Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
21	e-jurnal.iphorr.com Internet Source	<1 %
22	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	<1 %
23	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id Internet Source	<1 %
24	repository.umpri.ac.id Internet Source	<1 %
25	Atik Ismiyati, Zulfikar Husni Faruq. "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III", PUINOVAKESMAS, 2020 Publication	<1 %
26	Ratna Wulandari. "Pengaruh Kepatuhan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Tablet Fe terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 2018 Publication	<1 %
27	Zatul Haefa, Hamdana, Amirullah. "SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTONYELENG", Jurnal Kesehatan Panrita Husada, 2019 Publication	<1 %
28	elibrary.unikom.ac.id Internet Source	<1 %
29	jurnal.ikta.ac.id Internet Source	<1 %

30	moam.info Internet Source	<1 %
31	repository.poltekkes-smg.ac.id Internet Source	<1 %
32	www.degruyter.com Internet Source	<1 %
33	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
34	ejournal.almaata.ac.id Internet Source	<1 %
35	hm.akuntansi.uad.ac.id Internet Source	<1 %
36	journal.ummat.ac.id Internet Source	<1 %
37	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
38	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.unej.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
41	Darwitri, Rahmadona. "Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III", Photon: Jurnal Sain dan Kesehatan, 2022 Publication	<1 %
42	digilib.unisayogya.ac.id	

Internet Source

<1 %

43 jhj.fik-unik.ac.id
Internet Source

<1 %

44 joseta.faperta.unand.ac.id
Internet Source

<1 %

45 www.lamudi.co.id
Internet Source

<1 %

46 Adira Mustika Sari, Eva Yuniritha, Defriani Dwiyaniti. "Jus Buah Delima (*Punica Granatum* L.) Sebagai Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi", *Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology)*, 2023
Publication

<1 %

47 Ira Hastuti, Azhar Zulkarnain Alamsyah, Amir Hamzah, Mustopa Saepul Alamsah. "Pengaruh terapi murottal surat ar rahman terhadap kecemasan pasien", *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 2025
Publication

<1 %

48 Nur Pratiwi Pasaeono, Asnia Zainuddin, Juminten Saimin. "Faktor Risiko Terjadinya Preeklamsia di RSUD Kolonodale Kabupaten Morowali Utara", *Jurnal Ners*, 2023
Publication

<1 %

49 Wiwin Windiarsih, Mamlukah Mamlukah, Dwi Nastiti Iswarawanti. "Pengaruh murattal al-qur'an, musik klasik, tekanan darah dan proteinuria pada ibu hamil berisiko

<1 %

preeklampsia", Journal of Midwifery Care,
2025

Publication

50	adoc.pub Internet Source	<1 %
51	core.ac.uk Internet Source	<1 %
52	http://202.159.18.43/jsi/2Pras.htm Internet Source	<1 %
53	id.123dok.com Internet Source	<1 %
54	journal-mandiracendikia.com Internet Source	<1 %
55	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
56	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
57	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
58	www.ncbi.nlm.nih.gov Internet Source	<1 %
59	Haris Fadjar Setiawan, Elly Nurachmah, Anggri Noorana Zahra, Agung Waluyo. "Intervensi Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Cemas Pada Pasien Penyakit Kardiovaskular : Systematic Review", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1 %
60	Evi Rinata, Gita Ayu Andayani. "Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan	<1 %

keluarga dengan kecemasan ibu hamil
trimester III", MEDISAINS, 2018

Publication

61 Mutia Hoirunnisah, Fonda Octarianingsih,
Festy Ladyani, Bambang Kurniawan. "Tes
Toleransi Glukosa Oral Pada Ibu Hamil
Trimester II Dan III di Puskesmas Rawat Inap
Kemiling Bandar Lampung", Jurnal Ilmiah
Kesehatan Sandi Husada, 2020

Publication

62 Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari.
"Home Blood Pressure Monitoring dan Health
Education pada Manajemen Hipertensi
Kehamilan", Oksitosin : Jurnal Ilmiah
Kebidanan, 2024

Publication

63 eprints.undip.ac.id <1 %

Internet Source

64 journal.universitaspahlawan.ac.id <1 %

Internet Source

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off