

PENGARUH *PRENATAL YOGA COUPLE* TERHADAP KESIAPAN MENTAL DAN FISIK PASANGAN SUAMI ISTRI DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI RS EKA HOSPITAL CIBUBUR

Heryka¹⁾, Rani Safitri²⁾

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraosen
Email: herykauto151@gmail.com

ABSTRAK

Persiapan mental dan fisik yang optimal sangat penting dalam menghadapi proses persalinan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kesiapan tersebut adalah *Prenatal Yoga Couple*, yaitu latihan yoga yang melibatkan pasangan suami istri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Prenatal Yoga Couple* terhadap kesiapan mental dan fisik pasangan dalam menghadapi persalinan di RS Eka Hospital Cibubur. Penelitian menggunakan desain *pretest-posttest* dengan 20 pasangan suami istri sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner kesiapan mental dan fisik, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test karena data berdistribusi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kesiapan mental dan fisik suami maupun istri setelah mengikuti intervensi *Prenatal Yoga Couple* ($p < 0,05$). Aktivitas yoga bersama pasangan terbukti meningkatkan relaksasi, konsentrasi, serta komunikasi emosional yang mendukung kesiapan menghadapi persalinan. Dengan demikian, *Prenatal Yoga Couple* efektif digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental pasangan menjelang kelahiran.

Kata Kunci: Fisik, Mental, *Prenatal Yoga Couple*

ABSTRACT

Optimal mental and physical preparation is very important in facing the delivery process. One non-pharmacological method that can improve this readiness is *Prenatal Yoga Couple*, which is a yoga exercise involving married couples. This study aims to analyse the effect of *Prenatal Yoga Couple* on the mental and physical readiness of couples in facing delivery at Eka Hospital Cibubur. The study used a *pretest-posttest* design with 20 married couples as respondents. Data were collected through mental and physical readiness questionnaires and analysed using the Wilcoxon Signed-Rank Test because the data were not normally distributed. The results showed a significant increase in the mental and physical readiness of both husbands and wives after participating in the *Prenatal Yoga Couple* intervention ($p < 0.05$). Yoga activities with partners were proven to increase relaxation, concentration, and emotional communication, which supported readiness for childbirth. Thus, *Prenatal Yoga Couple* is effective as a non-pharmacological intervention to improve the physical and mental readiness of couples ahead of childbirth.

Keywords: Physical, Mental, *Prenatal Yoga Couple*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan sering kali disertai perubahan fisik maupun emosional yang signifikan (Podungge, 2020). Perubahan hormonal, adaptasi tubuh terhadap janin yang berkembang, serta kekhawatiran terhadap proses persalinan dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi ibu hamil. Pada fase menjelang persalinan, kecemasan, ketegangan otot, dan rasa takut terhadap nyeri menjadi tantangan yang sering dialami calon ibu (Wahyuni *et al.*, 2023). Kesiapan fisik dan mental yang optimal diperlukan agar proses persalinan berlangsung lancar, minim komplikasi, serta memberikan pengalaman positif bagi ibu dan bayi (Astuti & Purnamayanti, 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu pascapersalinan mengalami gangguan mental, terutama depresi dan kecemasan, dengan angka lebih tinggi di negara berkembang (sekitar 15,6% pada masa kehamilan dan 19,8% setelah persalinan) (World Health Organization, 2019). Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan ibu,

perkembangan janin, dan keterikatan ibu-bayi. Di Indonesia, penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dan depresi pada masa kehamilan masih sering ditemukan, terutama pada ibu yang menghadapi stresor sosial dan kurang mendapat dukungan dari pasangan (Basyiroh & Lailiyah, 2022; Situmorang *et al.*, 2020). Data tersebut menegaskan perlunya pendekatan intervensi yang tidak hanya berfokus pada ibu, tetapi juga melibatkan pasangan dalam mendukung kesiapan menghadapi persalinan (Alises *et al.*, 2023).

Yoga prenatal telah lama dikenal sebagai salah satu metode non-farmakologis untuk mempersiapkan tubuh dan pikiran dalam menghadapi persalinan (Mardliyana *et al.*, 2022). Latihan ini menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, peregangan, serta meditasi ringan yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas otot panggul, memperbaiki postur tubuh, dan menenangkan pikiran. Berbagai studi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kesiapan fisik ibu menjelang persalinan (Lin *et al.*, 2022). Akan tetapi, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada ibu hamil saja, sementara peran suami sebagai pendamping sering kali belum mendapat perhatian yang memadai.

Keterlibatan suami selama kehamilan terbukti memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi ibu (Imanah & Oktaviani, 2023). Dukungan emosional, fisik, dan sosial dari pasangan berperan dalam menurunkan ketegangan dan meningkatkan rasa percaya diri ibu menjelang persalinan (Seftiani *et al.*, 2025). Konsep *Prenatal Yoga Couple* muncul sebagai inovasi yang menggabungkan latihan yoga ibu hamil dengan partisipasi aktif suami dalam setiap sesi. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat kedekatan emosional pasangan, tetapi juga meningkatkan pemahaman suami terhadap proses kehamilan dan persalinan, sehingga tercipta kerja sama yang harmonis dalam menghadapi momen kelahiran (S. Handayani & Rasumawati, 2022).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prenatal yoga yang melibatkan pasangan dapat memperkuat kesiapan mental dan fisik kedua belah pihak. Ibu yang berlatih bersama suami cenderung menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kepercayaan diri lebih tinggi terhadap kemampuan melahirkan. Suami yang ikut berpartisipasi juga melaporkan peningkatan empati, kesiapan mendampingi persalinan, dan pemahaman terhadap kebutuhan emosional istri (Munkhondya *et al.*, 2020). Dengan demikian, latihan bersama ini berpotensi menciptakan sinergi positif yang mendukung keberhasilan proses persalinan secara menyeluruh.

Penerapan program *Prenatal Yoga Couple* di fasilitas kesehatan masih terbatas meskipun manfaatnya telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian. Studi pendahuluan yang dilakukan di RS Eka Hospital Cibubur pada bulan September 2025 terhadap sepuluh pasangan suami-istri yang menjalani pemeriksaan antenatal menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan dan belum mengetahui teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi ketegangan. Suami dalam wawancara terstruktur menyatakan belum memahami peran spesifik yang dapat dilakukan untuk mendukung istri selama proses persalinan. Observasi lapangan memperlihatkan bahwa kegiatan prenatal yoga di rumah sakit tersebut masih dilaksanakan secara individual tanpa pelibatan pasangan. Temuan tersebut menunjukkan kebutuhan intervensi yang melibatkan kedua pihak agar kesiapan mental dan fisik pasangan dapat ditingkatkan secara optimal. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Prenatal Yoga Couple* terhadap kesiapan mental dan fisik pasangan suami-istri dalam menghadapi persalinan di RS Eka Hospital Cibubur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest design* untuk menilai pengaruh intervensi *Prenatal Yoga Couple* terhadap kesiapan mental dan fisik pasangan suami-istri menjelang persalinan. Penelitian dilaksanakan di RS Eka Hospital Cibubur pada bulan September hingga November 2025. Ruang lingkup penelitian difokuskan pada pasangan suami-istri yang mengikuti kelas antenatal care di rumah sakit tersebut.

Sampel ditentukan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: pasangan yang bersedia mengikuti sesi yoga bersama dan tidak memiliki riwayat komplikasi kehamilan. Jumlah sampel sebanyak 20 pasangan. Variabel independen adalah *Prenatal Yoga Couple*, sedangkan variabel dependen meliputi kesiapan mental dan kesiapan fisik menjelang persalinan. Kesiapan mental diukur menggunakan instrumen *Childbirth Self-Efficacy Inventory*

(CBSEI) yang telah dimodifikasi dan divalidasi pada populasi Indonesia, sementara kesiapan fisik dinilai melalui lembar observasi kemampuan pernapasan, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner pretest dan posttest. Program *Prenatal Yoga Couple* diberikan oleh instruktur bersertifikat dalam dua kali pertemuan dengan durasi 60 menit setiap sesi. Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan, serta menggambarkan distribusi skor kesiapan mental dan fisik sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesiapan mental dan fisik pasangan suami istri sebelum dan sesudah mengikuti intervensi *Prenatal Yoga Couple* pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik umum responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran mengenai latar belakang pasangan suami istri yang mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*, meliputi usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, dan paritas. Informasi tersebut berperan penting dalam memahami kondisi awal responden sebelum dilakukan intervensi. Hasil analisis univariat karakteristik responden disajikan pada Tabel berikut ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Suami

No	Karakteristik	f	%
1.	Umur		
	≤20 Tahun	0	0
	21-35 Tahun	18	90,0
	>35 Tahun	2	10,0
	Total	20	100
2.	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	1	5,0
	SMA	12	60,0
	D3/S1	7	35,0
	Total	20	100
3.	Pekerjaan		
	Swasta	8	40,0
	PNS	3	15,0
	Petani	3	15,0
	Pedagang	4	20,0
	Guru	2	10,0
	Total	20	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden suami berada pada kelompok umur 21–35 tahun sebanyak 18 orang (90,0%), sedangkan yang berusia >35 tahun sebanyak 2 orang (10,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas suami memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 12 orang (60,0%), diikuti oleh D3/S1 sebanyak 7 orang (35,0%), dan hanya 1 orang (5,0%) yang berpendidikan SMP. Berdasarkan jenis pekerjaan, sebagian besar responden bekerja di sektor swasta sebanyak 8 orang (40,0%), diikuti oleh pedagang sebanyak 4 orang (20,0%), PNS dan petani masing-masing sebanyak 3 orang (15,0%), serta guru sebanyak 2 orang (10,0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Istri

No	Karakteristik	f	%
1.	Umur		
	≤20 Tahun	0	0
	21-35 Tahun	18	90,0
	>35 Tahun	2	10,0
	Total	20	100
2.	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	1	5,0
	SMA	12	60,0
	D3/S1	7	35,0
	Total	20	100
3.	Pekerjaan		
	Swasta	8	40,0
	PNS	3	15,0
	Petani	3	15,0
	Pedagang	4	20,0
	Guru	2	10,0
	Total	20	100
4.	Paritas		
	Primipara	13	65,0
	Multipara	7	35,0
	Total	20	100
5.	Usia Kehamilan		
	Trimester I	4	20,0
	Trimester II	10	50,0
	Trimester III	6	30,0
	Total	20	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa sebagian besar responden istri berusia 21–35 tahun sebanyak 18 orang (90,0%), sedangkan yang berusia >35 tahun sebanyak 2 orang (10,0%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 12 orang (60,0%), diikuti D3/S1 sebanyak 7 orang (35,0%), dan hanya 1 orang (5,0%) yang berpendidikan SMP. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja di sektor swasta sebanyak 8 orang (40,0%), diikuti pedagang sebanyak 4 orang (20,0%), PNS dan petani masing-masing sebanyak 3 orang (15,0%), serta guru sebanyak 2 orang (10,0%). Berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan primipara sebanyak 13 orang (65,0%), sedangkan multipara sebanyak 7 orang (35,0%). Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas responden berada pada trimester II sebanyak 10 orang (50,0%), diikuti trimester III sebanyak 6 orang (30,0%), dan trimester I sebanyak 4 orang (20,0%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesiapan mental dan fisik antara sebelum dan sesudah pelaksanaan program *Prenatal Yoga Couple* pada pasangan suami istri. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh intervensi terhadap peningkatan kesiapan menghadapi persalinan, baik secara psikologis maupun fisik. Karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka pengujian dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 3. Pengaruh Yoga Prenatal Couple terhadap Kesiapan Mental Suami dalam Menghadapi Persalinan di RS Eka Hospital Cibubur

No	Yoga Prenatal Couple	Kesiapan Mental Suami dalam Menghadapi Persalinan						Jumlah	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Sebelum	12	60,0	8	40,0	0	0	20	100

2.	Sesudah	0	0	14	70,0	6	30,0	20	100
Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test		$p=0,000<\alpha=0,005$							

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Prenatal Yoga Couple*, sebagian besar suami berada pada kategori kesiapan mental kurang sebanyak 12 responden (60,0%), dan 8 responden (40,0%) berada pada kategori cukup, sedangkan tidak ada yang termasuk kategori baik. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana tidak ada lagi responden dengan kesiapan mental kurang, 14 responden (70,0%) berada pada kategori cukup, dan 6 responden (30,0%) masuk kategori baik. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesiapan mental suami sebelum dan sesudah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*.

Tabel 4. Pengaruh Yoga Prenatal Couple terhadap Kesiapan Fisik Suami dalam Menghadapi Persalinan di RS Eka Hospital Cibubur

No	Yoga Prenatal Couple	Kesiapan Fisik Suami dalam Menghadapi Persalinan						Jumlah	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Sebelum	14	70,0	6	30,0	0	0	20	100
2.	Sesudah	2	10,0	13	65,0	5	25,0	20	100
Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test		$p=0,000<\alpha=0,005$							

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Prenatal Yoga Couple*, sebagian besar suami memiliki kesiapan fisik kurang sebanyak 14 responden (70,0%), sedangkan 6 responden (30,0%) berada pada kategori cukup, dan tidak ada yang termasuk kategori baik. Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan yang jelas, di mana responden dengan kesiapan fisik kurang menurun menjadi 2 orang (10,0%), sementara yang memiliki kesiapan cukup meningkat menjadi 13 orang (65,0%) dan baik sebanyak 5 orang (25,0%). Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kesiapan fisik suami sebelum dan sesudah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*.

Tabel 5. Pengaruh Yoga Prenatal Couple terhadap Kesiapan Mental Istri dalam Menghadapi Persalinan di RS Eka Hospital Cibubur

No	Yoga Prenatal Couple	Kesiapan Mental Istri dalam Menghadapi Persalinan						Jumlah	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Sebelum	13	65,0	7	35,0	0	0	20	100
2.	Sesudah	0	0	12	60,0	8	40,0	20	100
Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test		$p=0,000<\alpha=0,005$							

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Prenatal Yoga Couple*, sebagian besar istri memiliki kesiapan mental kurang sebanyak 13 responden (65,0%) dan 7 responden (35,0%) berada pada kategori cukup, sedangkan tidak ada yang termasuk kategori baik. Setelah pelaksanaan program, terjadi peningkatan yang nyata, di mana tidak ada lagi responden dengan kesiapan mental kurang, 12 responden (60,0%) berada pada kategori cukup, dan 8 responden (40,0%) menunjukkan kesiapan mental baik. Hasil uji Wilcoxon Signed-

Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesiapan mental istri sebelum dan sesudah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*.

Tabel 6. Pengaruh Yoga Prenatal Couple terhadap Kesiapan Fisik Istri dalam Menghadapi Persalinan di RS Eka Hospital Cibubur

No	Yoga Prenatal Couple	Kesiapan Fisik Istri dalam Menghadapi Persalinan						Jumlah	
		Kurang		Cukup		Baik		n	%
		n	%	n	%	n	%		
1.	Sebelum	13	65,0	7	35,0	0	0	20	100
2.	Sesudah	0	0	12	60,0	8	40,0	20	100
Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test		$p=0,000<\alpha=0,005$							

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *Prenatal Yoga Couple*, sebagian besar istri memiliki kesiapan fisik kurang sebanyak 13 responden (65,0%) dan 7 responden (35,0%) berada pada kategori cukup, sementara tidak ada yang termasuk kategori baik. Setelah mengikuti intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana seluruh responden beralih ke kategori cukup sebanyak 12 responden (60,0%) dan baik sebanyak 8 responden (40,0%), tanpa ada lagi yang termasuk kategori kurang. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kesiapan fisik istri sebelum dan sesudah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden menggambarkan profil pasangan suami istri yang mengikuti program *Prenatal Yoga Couple*. Mayoritas responden berada pada kelompok usia 21–35 tahun, yang merupakan usia reproduktif ideal dengan kesiapan fisik dan mental lebih stabil dibandingkan usia muda maupun usia lanjut. Kelompok usia ini cenderung memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang lebih baik terhadap perubahan selama masa kehamilan dan menjelang persalinan (Rahmawati, 2023). Tingkat pendidikan yang didominasi oleh lulusan SMA dan D3/S1 juga memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup untuk menerima informasi baru, memahami manfaat yoga prenatal, serta menerapkan teknik pernapasan dan relaksasi secara efektif (Sufiani & Bustamin, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa karakteristik demografis berperan dalam mendukung keberhasilan program edukatif dan terapeutik yang bersifat partisipatif seperti *Prenatal Yoga Couple*.

Pekerjaan responden yang beragam, seperti karyawan swasta, petani, pedagang, dan PNS, menunjukkan bahwa program yoga dapat diikuti oleh kelompok sosial ekonomi yang heterogen. Aktivitas kerja memengaruhi kondisi fisik dan stres psikologis seseorang, sehingga partisipasi dalam yoga dapat menjadi sarana relaksasi dan penyeimbang aktivitas sehari-hari (Nafisah *et al.*, 2025). Pada sisi istri, sebagian besar berada pada paritas primipara dengan usia kehamilan trimester II, kondisi ini menggambarkan masa adaptasi penting terhadap perubahan fisiologis dan emosional yang intens. Ibu hamil pada tahap ini umumnya mulai mengalami kecemasan menjelang proses persalinan. Oleh karena itu, keterlibatan pasangan dalam kegiatan *Prenatal Yoga Couple* menjadi bentuk dukungan yang membantu ibu hamil membangun rasa aman, meningkatkan kesiapan mental, dan memperkuat hubungan emosional antara suami dan istri dalam menghadapi masa persalinan (S. Handayani & Rasumawati, 2022).

Kesiapan mental suami setelah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple* menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum intervensi, sebagian besar suami berada pada kategori kesiapan mental rendah, yang mengindikasikan kurangnya pemahaman, kepercayaan diri, dan ketenangan dalam menghadapi proses persalinan. Setelah mengikuti dua sesi yoga prenatal, hasil menunjukkan peningkatan pada kategori cukup hingga baik. Perubahan ini mencerminkan bahwa keterlibatan suami dalam aktivitas bersama istri memiliki pengaruh positif terhadap stabilitas emosi dan kesiapan psikologisnya. Latihan pernapasan, relaksasi, serta meditasi dalam yoga

berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri (Imanah & Oktaviani, 2023). Suami yang terlibat langsung dalam pendampingan prenatal cenderung memiliki empati dan kesadaran emosional lebih tinggi terhadap kondisi istri, sehingga membentuk kesiapan mental yang lebih matang menjelang kelahiran anak (Handayani, 2022).

Kesiapan fisik suami juga menunjukkan peningkatan nyata setelah mengikuti *Prenatal Yoga Couple*. Sebelum intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori rendah dengan kemampuan tubuh terbatas dalam menjaga keseimbangan dan daya tahan fisik. Setelah mengikuti program, mayoritas suami menunjukkan peningkatan pada kategori cukup dan baik. Yoga secara fisiologis meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki pernapasan, serta melancarkan sirkulasi darah yang membantu mengurangi ketegangan tubuh akibat stres kerja atau kelelahan (Nerlita, 2022). Selain itu, partisipasi fisik dalam kegiatan yoga bersama istri mendorong rasa keterlibatan yang lebih besar, menjadikan suami tidak hanya sebagai pendamping pasif tetapi juga peserta aktif dalam proses persiapan persalinan. Secara psikoneuroimunologis, peningkatan kondisi fisik juga berdampak pada kestabilan emosi karena tubuh yang bugar memengaruhi keseimbangan hormon stres seperti kortisol (Adnyani, 2021).

Kesiapan mental dan fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi usia, tingkat pendidikan, pengalaman sebelumnya, dan kondisi psikologis individu. Usia reproduktif yang matang berhubungan dengan kemampuan pengendalian emosi dan ketahanan mental yang lebih baik (Sunarmi, 2023). Pendidikan berperan dalam meningkatkan pemahaman terhadap proses persalinan dan pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari pasangan, keluarga, serta tenaga kesehatan, yang semuanya berkontribusi terhadap pembentukan kesiapan emosional dan fisik menjelang kelahiran. Lingkungan yang suportif dan informasi yang memadai juga dapat menurunkan tingkat stres, memperbaiki pola tidur, serta meningkatkan motivasi ibu dan suami dalam menjalani masa kehamilan secara positif (Hesti *et al.*, 2022).

Kesiapan mental dan fisik yang baik ditandai oleh kemampuan individu untuk tetap tenang, percaya diri, dan mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan menjelang persalinan. Kesiapan mental yang optimal tercermin dari sikap positif terhadap proses kelahiran, kemampuan menerima perubahan tubuh, serta keterbukaan terhadap dukungan pasangan dan tenaga kesehatan (Sujawaty *et al.*, 2024). Sementara kesiapan fisik yang baik ditandai oleh tubuh yang lentur, otot panggul yang kuat, pola pernapasan stabil, serta kemampuan menahan rasa nyeri dengan relaksasi yang tepat (Mu'alimah *et al.*, 2022). Individu dengan kesiapan mental dan fisik yang baik akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap kontraksi, berpartisipasi aktif dalam proses kelahiran, dan mengurangi risiko komplikasi akibat stres maupun kelelahan berlebih (Arpen *et al.*, 2024). Dengan demikian, keseimbangan kedua aspek ini menjadi kunci keberhasilan persalinan yang aman dan nyaman.

Kesiapan mental istri mengalami peningkatan yang signifikan setelah pelaksanaan *Prenatal Yoga Couple*. Sebelum intervensi, sebagian besar istri masih berada pada kategori rendah hingga sedang, menggambarkan adanya kecemasan, keraguan, dan rasa takut terhadap proses persalinan. Setelah intervensi, banyak responden berpindah ke kategori cukup dan baik, menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, ketenangan, dan kemampuan mengelola emosi. Yoga prenatal berperan dalam menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis yang terkait dengan stres, serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis yang mendukung relaksasi. Gerakan dan pernapasan ritmis yang diajarkan dalam yoga membantu ibu hamil menenangkan pikiran serta membentuk koneksi tubuh-j jiwa yang lebih baik (Fitriani *et al.*, 2025). Dukungan emosional dari suami yang turut berpartisipasi juga memperkuat kesiapan mental istri karena perasaan aman dan dihargai secara emosional terbukti berpengaruh positif terhadap keseimbangan psikologis ibu hamil (Prasetya, 2023).

Kesiapan fisik istri setelah mengikuti program *Prenatal Yoga Couple* juga meningkat secara bermakna. Latihan yoga terbukti memperkuat otot panggul, melatih kontrol pernapasan, dan meningkatkan kelenturan tubuh yang penting dalam mempersiapkan proses persalinan. Sebelum intervensi, sebagian besar istri memiliki kesiapan fisik rendah akibat keterbatasan pengetahuan dan latihan tubuh. Setelah mengikuti dua sesi yoga, responden menunjukkan peningkatan pada kategori cukup hingga baik, menandakan bahwa latihan sederhana namun rutin memberikan dampak fisiologis yang nyata (Putri *et al.*, 2022). Yoga prenatal membantu memperlancar aliran darah, mengurangi edema, serta memperbaiki postur tubuh, terutama pada trimester akhir kehamilan. Peningkatan kesiapan fisik ini selaras dengan peningkatan kesiapan

mental karena tubuh yang kuat dan rileks secara langsung memengaruhi rasa percaya diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Sugesti *et al.*, 2025).

Keterlibatan pasangan dalam *Prenatal Yoga Couple* memberikan manfaat sinergis yang memperkuat keseimbangan fisik dan mental kedua pihak. Suami memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang kondisi emosional dan fisik istri, sementara istri merasa lebih didukung dan tidak sendiri dalam menghadapi perubahan selama kehamilan. Hubungan interpersonal yang harmonis antara suami dan istri berperan besar dalam menciptakan kesiapan menghadapi proses kelahiran, baik secara emosional maupun fisiologis (Alfina & Irianti, 2021). Kegiatan yoga bersama meningkatkan komunikasi nonverbal, menumbuhkan empati, serta memperkuat rasa saling percaya. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa keterlibatan suami dalam pendampingan persalinan berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kepuasan ibu dalam proses melahirkan (Handayani & Rasumawati, 2022).

Selain meningkatkan kesiapan individual, *Prenatal Yoga Couple* juga berkontribusi terhadap kualitas hubungan pasangan secara keseluruhan. Melalui interaksi dalam setiap sesi latihan, pasangan belajar untuk menyelaraskan ritme pernapasan, memperhatikan kebutuhan emosional satu sama lain, serta membangun komunikasi yang lebih terbuka. Aktivitas ini menumbuhkan rasa kebersamaan dan tanggung jawab bersama terhadap proses kehamilan, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional dalam rumah tangga (Wirabakti & Septiyono, 2022). Suami yang aktif terlibat dalam pendampingan istri selama masa prenatal cenderung menunjukkan peningkatan empati, kepedulian, dan keterlibatan pascapersalinan. Hal ini sejalan dengan konsep *family-centered maternity care* yang menekankan pentingnya peran suami sebagai pendamping utama dalam menciptakan pengalaman persalinan yang positif dan bermakna (Wirabakti & Septiyono, 2022).

Dari sisi fisiologis, latihan yoga prenatal terbukti memengaruhi keseimbangan hormonal dan sistem saraf otonom. Gerakan pernapasan dan relaksasi mendalam mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, serta meningkatkan sekresi endorfin dan oksitosin yang berperan dalam rasa tenang dan ikatan kasih sayang (Masita *et al.*, 2023). Pada pasangan suami istri, kondisi ini menciptakan sinkronisasi emosional yang meningkatkan ketenangan, keintiman, dan kesiapan menghadapi perubahan menjelang kelahiran. Dengan relaksasi yang teratur, tekanan darah dan detak jantung menjadi lebih stabil, sementara sistem imun bekerja lebih optimal (Palifiana & Jati, 2019). Secara psikologis, hal ini mengurangi risiko kecemasan antenatal dan *postpartum blues*, serta meningkatkan kesejahteraan emosional baik bagi ibu maupun suami.

Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa pendekatan holistik dalam persiapan persalinan tidak hanya berfokus pada aspek fisik ibu, tetapi juga pada kesiapan mental dan dukungan sosial dari pasangan. Program *Prenatal Yoga Couple* menjadi bentuk intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menyiapkan pasangan menghadapi persalinan secara harmonis dan sadar diri. Keterpaduan antara relaksasi, pernapasan, dan dukungan emosional berperan dalam mengoptimalkan keseimbangan hormon oksitosin yang penting dalam proses kelahiran (Handayani & Rasumawati, 2022). Dengan demikian, penerapan *Prenatal Yoga Couple* layak direkomendasikan sebagai bagian dari program edukasi antenatal di fasilitas kesehatan, guna meningkatkan kesiapan fisik dan mental pasangan dalam menghadapi kelahiran secara alami, tenang, dan penuh kesadaran.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program *Prenatal Yoga Couple* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan mental suami dan istri dalam menghadapi persalinan. Partisipasi aktif suami dalam setiap sesi yoga memperkuat dukungan emosional yang diterima istri, sehingga menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri menjelang proses kelahiran. Melalui kegiatan ini, pasangan mampu mengembangkan komunikasi yang lebih baik, saling memahami kebutuhan emosional, serta membangun ikatan psikologis yang positif. Kesiapan mental yang baik tercermin dari meningkatnya ketenangan, optimisme, dan rasa kebersamaan antara suami dan istri dalam menghadapi proses persalinan secara sadar dan harmonis.

Program *Prenatal Yoga Couple* juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesiapan fisik pasangan suami istri dalam menghadapi persalinan. Latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi yang dilakukan secara teratur membantu meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot panggul, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi keluhan ketegangan tubuh selama kehamilan. Keterlibatan suami dalam kegiatan ini tidak hanya memberikan dukungan moral, tetapi juga membantu dalam memahami kebutuhan fisik istri menjelang persalinan. Dengan demikian, *Prenatal Yoga Couple* menjadi pendekatan holistik yang efektif dalam menyiapkan kondisi fisik pasangan agar lebih bugar, rileks, dan siap menghadapi proses persalinan secara alami dan optimal.

Saran

Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan instruktur yoga kehamilan, dapat mengintegrasikan program ini sebagai bagian dari kegiatan edukasi antenatal di fasilitas pelayanan kesehatan. Implementasi *Prenatal Yoga Couple* secara rutin diharapkan mampu menjadi alternatif nonfarmakologis dalam menyiapkan pasangan secara komprehensif, baik secara emosional maupun fisik, untuk menghadapi proses kelahiran yang sehat dan penuh kesadaran.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga hasil yang diperoleh dapat menggambarkan efektivitas program secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji pengaruh *Prenatal Yoga Couple* terhadap aspek lain seperti penurunan tingkat stres, peningkatan kualitas tidur, serta kepuasan persalinan. Pendekatan multidisipliner yang melibatkan psikolog, fisioterapis, dan tenaga medis juga diharapkan dapat memperkaya perspektif dan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi holistik untuk kesehatan ibu dan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35–48. <http://ejournal.ihtn.ac.id/>
- Alfina, T., & Irianti, S. (2021). Reducing Anxiety Facing Childbirth through Prenatal Yoga. *International Seminar of Gender Equity Maternal and Child Health*, 1(1), 154–161. <https://doi.org/10.34305/gemic.v1i1.501>
- Alises, O. V., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). 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*, 20(2), 1556. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Arpen, R. S., Afnas, N. H., Silvia, E., & Ulya, R. (2024). Edukasi Pentingnya Menghadapi Psikologi Ibu Terhadap Kesiapan Fisik Dan Mental Ibu Dalam Mempersiapkan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 15–24. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i2/316/5/juramas>
- Astiti, N. K. E., & Purnamayanti, N. M. D. (2022). Identification of the Needs of Couples Toward Prenatal Class Program in Badung Regency. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 10(1), 76–83. [https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10\(1\).76-88](https://doi.org/10.21927/jnki.2022.10(1).76-88)
- Basyiroh, A. N., & Lailiyah, S. (2022). Studi Literatur (Systematic Review): Hubungan Dukungan Suami dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida terhadap Proses Persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.78>
- Fitriani, D. R., Anggraeni, R. D., Atikah, E., Rahayu, Y. S., Ginting, A. K., Kedaton, A. S., & Restu, R. (2025). Peningkatan Kesiapan Fisik dan Mental Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Melalui Program Senam Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(9), 4323–4333. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i9.21340>
- Handayani, S., & Rasumawati. (2022). The Effectiveness of Prenatal Couple Gentle Yoga and Birth Ball on Maternal Mental Readiness and the length of Labor at the Depok Regional Health Center. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, 12(3), 100–102. <https://doi.org/10.22270/jddt.v12i3.5476>

- Handayani, T. P. (2022). Pengaruh Meditation Prenatal Yoga dan Dukungan Suami terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kelurahan Jayaraga Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 179–184. <https://doi.org/10.55912/jks.v10i2.106>
- Hesti, N., Wildayani, D., & Zulfita. (2022). Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Serta Pendamping Persalinan pada Kelompok Ibu Hamil. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 154–159. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.178>
- Imanah, N. D. N., & Oktaviani, A. S. (2023). Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Dalam Mengikuti Kelas Yoga Prenatal. *Jurnal Bina Cipta Husada (JBCH)*, 19(1), 88–97. <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/93>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368 (1-15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Mardiyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Masita, Rasumawati, & Astuti, Y. L. (2023). Peningkatan Pengetahuan mengenai Prenatal Couple Yoga di Masa Pandemi Covid-19 dengan Menggunakan Media Video di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Cilandak Timur. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 78–84. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1049>
- Mu'alimah, M., Saidah, H., Wigati, P. W., Sutrisni, S., Kartikasari, D., & Sunaningsih. (2022). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan menerapkan Prenatal Gentle Yoga menuju Kehamilan Sehat pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(1), 38–41. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.295>
- Munkhondya, B. M. J., Munkhondya, T. E., Chirwa, E., & Wang, H. (2020). Efficacy of Companion-Integrated Childbirth Preparation for Childbirth Fear, Self-Efficacy, and Maternal Support in Primigravid Women in Malawi. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 48–56. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2717-5>
- Nafisah, D., Susanto, H., Wahyuni, S., & Khasanah, N. N. (2025). Hubungan Usia, Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Gema Keperawatan*, 18(1), 84–96. <https://doi.org/10.33992/jgk.v18i1.4077>
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 1075–1082. <https://doi.org/10.5362/5/jirk.v1i9.1450>
- Palifiana, D. A., & Jati, R. K. (2019). Optimalisasi Peran Suami sebagai Persiapan Pendamping Persalinan melalui Prenatal Couple Yoga di Wilayah Yogyakarta Tahun 2018. *Avicenna : Journal of Health Research*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i1.254>
- Podungge, Y. (2020). Asuhan Kebidanan Komprehensif. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v2i2.7102>
- Prasetya, P. A. C. (2023). Hubungan Usia, Pekerjaan, dan Dukungan Suami Terhadap Keikutsertaan Ibu Hamil Primigravida Pada Kelas Prenatal Yoga. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 157–164. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2643>
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29–35. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Rahmawati, W. (2023). The Factor of Primipara Age on the Taking In Phase Process in the Puerperium Period. *Media Husada Journal of Midwifery Science*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.33475/mhjms.v1i1.6>
- Seftiani, D., Situmorang, R. B., & Saputri, M. T. (2025). Relationship Between Knowledge And Family Support With Pregnant Women's Interest In Participating In Prenatal Yoga At Rsu Ummi Bengkulu In 2024. *Journal Student Scientific*, 3(2), 167–178. <https://doi.org/https://doi.org/10.37676/ssj.v3i2.8213>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>

- Sufiani, A., & Bustamin, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Video Animasi Dalam Upaya Mengurangi Ketakutan Persalinan (Fear Of Childbirth) Pada Ibu Hamil. *Journal Of Holistic Health and Nursing (JOHN)*, 1(1), 43–57. <https://pusdig.biz.id/index.php/John/article/view/1>
- Sugesti, A., Masruroh, Apriyati, S., Mudrikah, Utami, S. R., Novitasari, D., Pagirik, S., & Watmawati. (2025). Kelas Ibu Hamil dan Prenatal Yoga sebagai Upaya Persiapan Persalinan. *Prosiding: Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 102–112. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1215>
- Sujawaty, S., Oil, N., Rasyid, P. S., Yulianingsih, E., & Podungge, Y. (2024). Analisis Dampak Pemberian Edukasi Antenatal terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 5(2), 1078–1084. <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i2.3935>
- Sunarmi, A. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Ibu Hamil: Scoping Review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 32–38. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2068>
- Wahyuni, I., Kirana, D. N., & Hayati, S. (2023). Prenatal Yoga Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dalam Menghadapi Persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 129–137. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3387>
- Wirabakti, G., & Septiyono, E. A. (2022). Peran Suami dalam Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Indonesia: Literature Review. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v1i2.485>
- World Health Organization. (2019). Perinatal Mental Health. In *Mental Health, Brain Health and Substance Use*.