

MEDIA ILMU KESEHATAN

ISSN 2252-3413 | E-ISSN 2548-6268

Insight and Science in the Field of Health

The effectiveness of yoga nidra for reducing anxiety levels in pregnant women

Efektifitas yoga nidra untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil

Alfie Ardiana Sari^{1*}, Ratih Kumorojati²

^{1,2}Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jl Ringroad Barat Ambarketawang Gamping, Sleman, DI Yogyakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL

ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 31 Oktober 2025
Artikel direvisi: 3 Desember 2025
Artikel disetujui: 5 Desember 2025

KORESPONDEN

Alfie Ardiana Sari,
alfieardianasari@gmail.com

ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 248 - 254

DOI:

<https://doi.org/10.30989/mik.v14i3.1792>

Penerbit:
Universitas Jenderal Achmad Yani
Yogyakarta, Indonesia.
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



ABSTRACT

Background: Pregnancy often cause discomfort, anxiety, and fear due to hormonal and physical changes in mothers. One way to overcome these problems is through yoga. Practicing yoga during pregnancy is a useful self-help method to reduce discomfort, support the birthing process, and prepare mentally for the postpartum period. One yoga technique, Yoga Nidra, a form of Savasana, helps relax the body physically and psychologically.

Objective: To determine the effectiveness of Yoga Nidra in reducing anxiety levels among pregnant women at Puskesmas Kasihan I.

Methods: This quantitative study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest without control. The population consisted of 53 pregnant women at Puskesmas Kasihan I. The sample included 16 third-trimester women selected randomly and given Yoga Nidra four times. Primary data were collected using questionnaires, while secondary data came from medical records. Data were analyzed using a paired sample t-test

Results: The Sig (2-tailed) value was $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between pretest and posttest scores.

Conclusion: Yoga Nidra effectively reduces anxiety among pregnant women at Puskesmas Kasihan I.

Keywords: Anxiety; Pregnant Women; Yoga Nidra

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan sering menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, dan ketakutan akibat perubahan hormonal dan fisik. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan yoga. Yoga berperan sebagai media *selfhelp* yang membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, mempersiapkan proses persalinan, serta kesiapan mental setelah melahirkan. Salah satu teknik yoga yaitu *Yoga Nidra*, bagian dari gerakan *Savasana*, yang bermanfaat untuk relaksasi fisik dan psikologis.

Tujuan: Untuk mengetahui efektifitas yoga nidra untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Kasihan I

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment* pretest-posttest tanpa kontrol. Populasi terdiri dari 53 ibu hamil, dengan sampel 16 ibu hamil trimester III yang dipilih secara acak dan diberikan intervensi *Yoga Nidra* sebanyak empat kali. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan rekam medis, dianalisis menggunakan *paired sample t-test*

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Yoga Nidra* efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Analisis statistik menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000(<0,05)$, yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kecemasan pretest dan posttest.

Kesimpulan: *Yoga Nidra* efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan I.

Kata kunci: Kecemasan; *Yoga Nidra*; Ibu Hamil.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan normal yang menandai pengalaman baru bagi seorang wanita yang telah menikah. Meskipun demikian, perjalanan kehamilan hingga persalinan sering disertai ketidaknyamanan fisik, seperti nyeri punggung, kram, kelelahan, serta perubahan hormon yang dapat memicu kecemasan, ketakutan, dan stres psikologis pada ibu hamil¹. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas tidur, energi, dan kesiapan menghadapi persalinan.. Yoga diyakini dapat mengatasi ketidaknyamanan dan kecemasan yang terjadi selama kehamilan berlangsung, hingga persiapan kelahiran. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak²

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan. Sebuah penelitian literatur review oleh³ menemukan bahwa kecemasan yang berlebihan selama kehamilan dapat mengakibatkan stress dan depresi. Ibu yang memiliki kecemasan berlebihan cenderung melahirkan bayi prematur serta memiliki gangguan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Latihan yoga adalah metode latihan fisik yang direkomendasikan karena murah, mudah

dioperasikan, dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Latihan yoga selama kehamilan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain senam fisik, ibu hamil juga mempunyai sikap yang positif, sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama masa kehamilan dan persalinan⁴

Gerakan yoga salah satunya adalah Nidra, dimana merupakan bagian dari gerakan savasana yang bermanfaat untuk mengendorkan semua bagian tubuh baik secara fisik dan psikologi. Penelitian ilmiah telah memverifikasi efek dan manfaat yoga nidra, yaitu dapat meningkatkan GABA atau asam gamma-aminobutryc yang merupakan obat relaksasi alami yang dikeluarkan tubuh untuk relaksasi.⁵ Dengan demikian melatonin dapat meningkat sehingga tidur menjadi lebih nyenyak. Selain itu Serotonin juga ikut meningkat dan mengakibatkan peningkatan daya ingat serta suasana hati⁶

Meskipun berbagai manfaat fisiologis dan psikologis Yoga Nidra telah dikaji, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara spesifik menilai pengaruh Yoga Nidra terhadap kecemasan pada kelompok ibu hamil. Beberapa studi terdahulu mengevaluasi Yoga Nidra pada populasi umum maupun individu dengan gangguan stres, seperti penelitian oleh Perumal et al. (2017) yang meneliti dampaknya terhadap stres psikologis. Namun, kajian yang berfokus pada ibu hamil sebagai populasi dengan kerentanan kecemasan fisiologis dan psikologis yang unik masih terbatas,

khususnya yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran pretest–posttest.⁷

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, bahwa gerakan yoga terbukti efektif untuk mengurangi keluhan fisik pada ibu hamil. Oleh karena itu perlu dikembangkan penelitian yang lebih bermutu tinggi dalam bidang kesehatan terutama pelayanan komplementer dengan tetap memperhatikan kekuatan dan kelemahan serta peluang dan tantangan di masyarakat yang saat ini lebih memilih pengobatan alami (*back to nature*). Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Kasihan 1 yang memiliki kelas ibu hamil dengan kegiatan edukatif, namun belum mengintegrasikan intervensi yoga. Meskipun kecemasan pada ibu hamil telah teridentifikasi, belum tersedia intervensi natural berbasis relaksasi sebagai upaya penanganannya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas Yoga Nidra sebagai intervensi relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, serta menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat dikembangkan dalam program kelas ibu hamil. Maka penelitian ini berfokus pada yoga nidra yang merupakan bagian dari *savasana* untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen pretest and posttest without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di

puskesmas Kasihan I berjumlah 53 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan sistem random sampling sebanyak 16 ibu hamil. Sampel diberikan intervensi yoga sebanyak 4x pertemuan.

Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah intervensi yang diperoleh langsung oleh responden sedangkan data sekunder dari rekam medis responden. Analisis data menggunakan program SPSS for windows, analisis univariate digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik, distribusi dan frekuensi variabel. Analisis bivariate untuk melihat efektivitas variabel yg diuji dengan *paired t test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
< 20 tahun	0	0
20-35 tahun	14	87,5
>35 tahun	2	12,5
Gravida		
Primigravida	11	68,7
Multigravida	5	31,25
Total	16	100%

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berada di rentang usia 20-35 tahun sebanyak 14 responden (87,5%) dan Mayoritas kehamilan pertama atau primigravida sebanyak 11 responden (68,7%)

Tabel 2 Tabel Rata-Rata Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

	Mean	N	Std Deviation	Std Error Mean
Pre	52,94	16	13,704	3,425
Post	70,31	16	5,896	1,474

Berdasarkan tabel 2 untuk nilai *pre test* diperoleh rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil sebesar 52,94. Sedangkan untuk nilai *post test* diperoleh nilai rata-rata sebesar 70,31. Maka secara deskriptif ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Tabel 3. Korelasi Antara Pre Dan Post

	N	Correlation	Sig
Pre & Post	16	0,596	0.015

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai Sig $0.015 < \text{Probabilitas } 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *pre test* dan *post test*.

Tabel 4 Uji Beda *Mean Dependent Sampel Test*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig 2-tailed)
Pre & Post	-17.375	11.236	2.809	-6.185	15	.000

**paired t-test*

Berdasarkan tabel 3 uji beda *mean dependent sampel test* diketahui nilai Sig (2-tailed) $0,000 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yang artinya Yoga Nidra memiliki efektifitas untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1.

Kecemasan pada masa kehamilan tidak dapat dihindari karena kehamilan merupakan sumber stresor kecemasan.⁸

berkaitan dengan kondisi mental, emosional, dan perilaku.⁹ Kecemasan merupakan respon emosional terhadap asumsi subjektif individu yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar namun diketahui secara jelas penyebabnya. Oleh karena itu, dalam mengatasi kecemasan, ibu hamil memerlukan terapi yang aman dan nyaman, seperti yoga. Dalam pelaksanaannya, yoga terdiri dari lima bagian, yaitu latihan fisik (*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), latihan posisi, latihan meditasi (*dhyana*), dan latihan relaksasi mendalam (*Nidra*) yang dipadukan dengan afirmasi positif.¹⁰ Yoga memberikan manfaat dalam bidang kesehatan. membangun keseimbangan yang sehat antara seluruh aspek tubuh dan pikiran, meningkatkan ikatan batin ibu dan janin, menciptakan kondisi rileks, dan memberikan aura positif pada tubuh.

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji beda *mean dependent sampel test* yang diperoleh menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) $0,000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata antara *pretest* dan *posttest* yang artinya Yoga Nidra memiliki efektifitas untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Kasihan 1.

Yoga Nidra efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menurunkan respons simpatis serta kadar kortisol sebagai hormon stres. Mekanisme ini didukung oleh peningkatan neurotransmitter GABA yang berfungsi memberikan efek menenangkan, serta peningkatan serotonin dan melatonin

yang memperbaiki suasana hati dan kualitas tidur.¹¹⁻¹² Selama praktik, munculnya gelombang otak alfa–theta membantu pengolahan emosi bawah sadar sehingga respons kecemasan menjadi lebih adaptif.¹³ Selain itu, penggunaan afirmasi positif dalam Yoga Nidra memperkuat regulasi kognitif dan mengurangi kekhawatiran ibu terkait kehamilan dan persalinan.¹⁴⁻¹⁵ Dengan demikian, Yoga Nidra memberikan efek fisiologis dan psikologis yang relevan untuk manajemen kecemasan pada kehamilan.

Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan dan Siregar (2024) bahwa terjadi penurunan kecemasan secara signifikan pada kelompok intervensi yoga nidra, dan perbaikan kualitas tidur.¹⁶ Penelitian lain menyebutkan bahwa yoga membantu meningkatkan energi mental, meningkatkan perasaan positif, dan mengurangi depresi dan kecemasan. Yoga dapat menjadi intervensi pikiran dan tubuh yang menjanjikan dan dapat digunakan secara efektif untuk mengelola nyeri pada saat persalinan.¹⁷

Menurut Peneliti ibu hamil mengalami penurunan kecemasan karena adanya peningkatan rasa nyaman, rileks dan ketenangan setelah melakukan prenatal yoga. Setelah melakukan latihan pernafasan dan gerakan fisik, ibu hamil diberikan afirmasi positif di akhir sesi yoga dengan posisi tidur *savasana*, sesi inilah yang mengarahkan ibu hamil menuju relaksasi yang dalam atau Nidra. Hasil penelitian Nabuhiko, et al bahwa Yoga diduga menurunkan sekresi CRH dari

hipotalamus, sehingga aktivitas hipofisis anterior menurun dan pelepasan ACTH serta kortisol berkurang. Sementara itu, produksi endorfin meningkat, aktivitas saraf simpatik ditekan, dan sistem parasimpatis diaktifkan, yang bersama-sama menurunkan hormon stres dan katekolamin, serta menenangkan detak jantung, pernapasan, tekanan darah, ketegangan otot, dan metabolisme.^{18 - 19}

Jadi, penurunan kecemasan tersebut karena adanya penyatuan gerakan–gerakan yoga dan meditasi yang dapat merilekskan tubuh sehingga tercipta keadaan yang lebih baik, nyaman dan tenang. Yoga pada kehamilan menekankan kenyamanan dan keamanan dalam praktik, sehingga memberikan manfaat fisiologis, psikologis, dan emosional bagi ibu hamil. Praktik yoga secara teratur dapat meningkatkan energi, vitalitas, dan daya tahan tubuh, meredakan stres serta kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta mengurangi ketegangan otot dan keluhan fisik seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan. Selain itu, yoga mendukung proses pemulihan pasca-persalinan, menstabilkan emosi yang cenderung fluktuatif, serta memperkuat tekad, keberanian, rasa percaya diri, dan fokus ibu. Melalui afirmasi positif, meditasi, dan relaksasi, yoga juga menenangkan pikiran, memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi, dan menumbuhkan kesabaran, intuisi, serta kebijaksanaan, sehingga menjadi intervensi yang komprehensif untuk kesejahteraan ibu selama kehamilan dan persalinan.^{20 - 21}

KESIMPULAN

Yoga Nidra memiliki efektifitas terhadap mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan I

TERIMA KASIH

Penelitian ini didukung oleh program hibah internal penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tahun 2023. Kami sangat berterima kasih atas dukungan finansial yang diberikan. Pihak Puskesmas Kasihan 1 atas ijin yang diberikan dan responden yang sangat patuh mengikuti kelas Yoga sesuai jadwal.

KEPUSTAKAAN

- [1] R. E. Hadisyaputri, A. O., & Safriana, "Pengaruh yoga pada ibu hamil dengan kecemasan akibat fluktuasi hormon," *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 6, no. 4, pp. 10952–10959, 2024, doi: <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48085>.
- [2] W. dkk Ernawati, "Universitas Kader Bangsa , 2 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo , 3 Universitas Kader Bangsa , 4 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Estu Utomo PENDAHULUAN Permasalahan utama Indonesia di bidang kesehatan masih jauh dari target global SDGs yaitu Angka Kem," *J. Cahaya Mandalika*, vol. 5, no. 3, pp. 1202–1214, 2025, doi: <https://doi.org/10.36312/jcm.v5i3.4172>.
- [3] I. dkk Isnaini, "Identifikasi Faktor Risiko, Dampak dan Intervensi Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Identification of Risk Factors, Impacts and Anxiety Interventions Facing Childbirth in Third Trimester Pregnant Women," *J. Magister Psikol. UMA*, vol. 12, no. 2, pp. 112–122, 2020, doi: [10.31289/analitika.v12i2.3382](https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3382).
- [4] A. Sulistyaningsih, Sri Hadi dan Rofika, "Jurnal Kebidanan PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT THE EFFECT OF GENTLE YOGA PRENATAL TO THE PREGNANT LEVEL OF," *J. kebidanan*, vol. XII, no. 01, pp. 34–45, 2020.
- [5] S. Ghai and I. Ghai, "Yoga Nidra and Pain : A Between- , Within-Group Meta-Analysis and Dose response Meta-regression," vol. 32, no. 5, 2025, doi: [10.1159/000549416](https://doi.org/10.1159/000549416).
- [6] Kamini Desai, *Yoga Nidra The Art of Transformational Sleep*. Netherlands: Lotus Press, 2017.
- [7] S. R. P. Perumal et al., "The Origin and Clinical Relevance of Yoga Nidra," *Sleep Vigil.*, vol. 6, no. 1, pp. 61–84, 2022, doi: [10.1007/s41782-022-00202-7](https://doi.org/10.1007/s41782-022-00202-7).
- [8] E. S. M. Sharon Smith Murray, *Foundations of Maternal-Newborn and Women's Health Nursing - E-Book*. Amerika Serikat: Saunders, 2017.
- [9] N. L. P. M. R. dkk Sari, "(The Correlation Between Mother ' s Knowledge Level and Husband Support Toward," *J. Ris. Kesehat. Nas.*, vol. 7, no. 1, pp. 35–44, 2023, [Online]. Available: <https://share.google/bxetlFBxPslpNZB1g>.
- [10] O. Villar-alises, P. Martinez-miranda, and J. Martinez-calderon, "Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy : An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis," *Int J Env. Res Public Heal.*, vol. 2, no. 20, pp. 1–13, 2023, doi: [10.3390/ijerph20021556](https://doi.org/10.3390/ijerph20021556).
- [11] S. S. Bandealy, N. C. Sheth, S. K. Matuella, and J. R. Chaikind, "Mind-Body Interventions for Anxiety Disorders : A Review of the Evidence Base for Mental Health Practitioners," *Focus (Am Psychiatr Publ)*, vol. 19, no. 2, pp. 173–183, 2021, doi: [10.1176/appi.focus.20200042](https://doi.org/10.1176/appi.focus.20200042).
- [12] A. Kumar, M. Sahu, and A. Yadav, "A study on the effect of Yoga Nidra on Anxiety in Pregnant Women of different Trimester," *J. Ayurveda Integr. Med. Sci.*, vol. 9, no. 5, pp. 20–24, 2024, doi: [10.21760/jaaims.9.5.4](https://doi.org/10.21760/jaaims.9.5.4).

- [13] S. Fialoke, V. Tripathi, S. Thakral, A. Dhawan, and V. Majahan, "Brain Connectivity Changes in Meditators and Novices during Yoga Nidra: A Novel fMRI Study," 2023.
- [14] R. Devi, S., Madhu, G., & Nagarathna, "Effect of integrated yoga therapy on pregnancy-related anxiety: A randomized controlled trial," *J. Complement. Integr. Med.*, vol. 18, no. 2, pp. 345–352, 2021.
- [15] Y. T. Kurniawati, "Enhancing Prenatal Mindfulness Through Self-Affirmation and Yoga: A Case Study Approach," *J. Midwifery*, vol. 13, no. 2, pp. 212–218, 2025, doi: DOI: 10.33992/jik.v13i2.4813.
- [16] D. A. Hasibuan, R. W. Siregar, M. Harahap, M. Darwin, Z. Nasution, and N. Siregar, "The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Improving Sleep Quality Among Pregnant Women A Randomized Controlled Trial," vol. 4, no. 1, pp. 353–359, 2024, doi: 10.55299/ijphe.v4i1.1414.
- [17] D. Boopalan, V. Vijayakumar, P. Ravi, B. Kunjumon, and M. Kuppusamy, "European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology : X Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis," *Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol.* X, vol. 19, no. June, p. 100214, 2023, doi: 10.1016/j.eurox.2023.100214.
- [18] A. T. Eda N, Ito H, "Beneficial Effects of Yoga Stretching on Salivary Stress Hormones and Parasympathetic Nerve Activity," *J Sport. Sci Med*, vol. 19, no. 4, pp. 695–702, 2020, [Online]. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7675619/>.
- [19] A. Aggarwal, "Hypothalamo-Pituitary-Adrenal axis and Brain during Stress, Yoga and Meditation," *Int. J. Heal. Clin. Res.*, vol. 3, no. 9, pp. 96–103, 2020, [Online]. Available: <https://www.ijhcr.com/index.php/ijhcr/article/view/237/319>.
- [20] L. Corrigan, P. Moran, N. McGrath, J. E. Cook, and D. Daly, "The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions : a systematic review and meta-analysis," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 9, pp. 1–21, 2022, doi: 10.1186/s12884-022-04474-9.
- [21] L. Kuder, "Benefits of yoga in pregnancy: a randomised controlled clinical trial," *J. Perinat. Med.*, vol. 53, no. 3, pp. 350–357, 2025, doi: 10.1515/jpm-2024-0422.