

INTISARI

Latar Belakang: Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk intervensi yang terbukti aman dan bermanfaat dalam proses kehamilan. Prenatal yoga bermanfaat untuk kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan risiko komplikasi kehamilan, memperkuat hubungan ibu dan janin, serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Tujuan: Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap aktivitas fisik dan kesejahteraan ibu hamil di Kabupaten Sleman.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment pretest posttest with control group* yang melibatkan 66 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di empat puskesmas di Kabupaten Sleman, pada Januari hingga Maret 2025. Prenatal yoga diberikan kepada kelompok intervensi dengan intensitas satu kali dalam seminggu selama empat minggu. Penelitian dilaksanakan pada 08 Februari hingga 18 Maret 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner PPAQ dan WiP. Analisis data menggunakan *Mann Whitney* untuk membandingkan perubahan aktivitas fisik dan kesejahteraan ibu hamil antara kedua kelompok.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga terhadap aktivitas fisik ibu hamil ($p=0,009$), dan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik ibu hamil sebelum dan setelah diberikan ANC ($p=0,543$). Pada kesejahteraan ibu hamil, kelompok intervensi terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga ($p=0,006$), dan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan ANC ($p=0,185$). Hasil menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna skor aktivitas fisik antara kedua kelompok ($p=0,812$), rata-rata skor kelompok intervensi 26,92 MET-jam/minggu dan pada kelompok kontrol 30,67 MET-jam/minggu. Hasil juga menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna skor kesejahteraan ibu hamil antara kedua kelompok ($p=0,009$), rata-rata skor kelompok intervensi 59,64 dan pada kelompok kontrol 55,12.

Kesimpulan: Prenatal yoga efektif meningkatkan kesejahteraan ibu hamil, tetapi tidak memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik ibu hamil. Prenatal yoga dapat menjadi salah satu pilihan dalam melakukan olahraga terstruktur yang aman bagi ibu hamil.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Aktivitas Fisik, Kesejahteraan, Ibu Hamil

ABSTRACT

Background: *Prenatal yoga is a form of intervention that is proven to be safe and beneficial in the pregnancy process. Prenatal yoga is beneficial for the physical and psychological health of pregnant women. Various studies have shown that prenatal yoga can reduce the risk of pregnancy complications, strengthen the relationship between mother and fetus, and improve the quality of life of pregnant women.*

Objective: *To know the effect of prenatal yoga on physical activity and well-being in pregnant women in Sleman district.*

Method: *This study was a quantitative study with a quasi experiment pretest posttest with control group design involving 66 pregnant women who were divided into intervention and control groups. The study was conducted in four health centers in Sleman Regency, from January to March 2025. Prenatal yoga was given to the intervention group with an intensity of one time a week for four weeks. The study was conducted from February 08 to March 18, 2025. Data were collected through PPAQ and WiP questionnaires. Data analysis used Mann Whitney to compare changes in physical activity and well-being between the two groups.*

Result: *The results showed that in the intervention group there was a significant difference between before and after being given prenatal yoga on the physical activity of pregnant women ($p=0.009$), and in the control group there was no significant difference between the physical activity of pregnant women before and after being given ANC ($p=0.543$). In the well-being of pregnant women, the intervention group had a significant difference before and after prenatal yoga ($p=0.006$), and in the control group there was no significant difference before and after ANC ($p=0.185$). The results showed that there was no significant difference in physical activity scores between the two groups ($p=0.812$), the average score of the intervention group was 26.92 MET-hours/week and in the control group 30.67 MET-hours/week. The results also showed that there was a significant difference in the well-being score of pregnant women between the two groups ($p=0.009$), the average score of the intervention group was 59.64 and in the control group was 55.12.*

Conclusion: *Prenatal yoga effectively improves the well-being of pregnant women, but has no effect on the physical activity of pregnant women. Prenatal yoga can be one of the options in doing structured exercise that is safe for pregnant women.*

Keyword: *Prenatal Yoga, Physical Activity, Wellbeing, Pregnant Women*