



## Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di Puskesmas Lubuk Baja

Catur Yulinawati<sup>1\*</sup>, Mona Rahayu Putri<sup>2</sup>, Hazen Aziz<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup>Institut Kesehatan Mitra Bunda, Indonesia

Alamat: Institut Kesehatan Mitra Bunda, Jl. Seraya No. 1 Batam

Korespondensi penulis: [catur.yulinawati@gmail.com](mailto:catur.yulinawati@gmail.com)\*

**Abstract.** Increased blood pressure is very influential, especially if it occurs in pregnant women. If it is not treated properly, it can make the situation worse, causing complications called preeclampsia. As many as 62,000-77,000 deaths every year and 18.1% are caused by preeclampsia. Prenatal yoga exercises are a non-pharmacological therapy that can lower blood pressure by relaxing muscles and relaxing breathing which can stabilize emotions, eliminate anxiety, calm the mind and increase concentration and body balance. This study aims to determine whether there is an effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women at the Lubuk Baja Community Health Center. The method in this research is a Quasy Experimental type of research using a One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used was Total Sampling, and data collection techniques were through interviews and secondary data. There were 15 pregnant women who experienced an increase in blood pressure. Results: The statistical test used was Paired Sample T-Test with P-Value  $0.000 < 0.05$ . Conclusion: This research shows the effect of prenatal yoga exercises on reducing blood pressure in pregnant women. Suggestion: It is hoped that all health workers and health services can make promotive and preventive efforts in an effort to reduce blood pressure, especially in pregnant women.

**Keywords:** Hypertension, Prenatal Yoga, Pregnant Mother

**Abstrak.** Kenaikan tekanan darah sangat berpengaruh, terutama jika terjadi pada ibu hamil. Jika tidak ditangani dengan baik maka dapat memperparah keadaan sehingga menimbulkan komplikasi yang disebut dengan preeklamsi. Sebanyak 62.000-77.000 kematian setiap tahun dan 18,1% disebabkan oleh Preeklamsi. Senam prenatal yoga adalah salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah dengan relaksasi otot dan relaksasi pernafasan yang dapat menstabilkan emosi, menghilangkan kecemasan, menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi dan keseimbangan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Lubuk Baja. Metode dalam penelitian ini adalah dengan jenis penelitian Quasy Eksperimental dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Total Sampling*, dan teknik pengambilan data melalui wawancara dan data sekunder. Terdapat 15 ibu hamil yang mengalami kenaikan tekanan darah. Hasil : Uji statistic yang digunakan Paired Sampel T-Test dengan P-Value  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan : Penelitian ini terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Saran : Di harapkan semua tenaga kesehatan dan pelayanan kesehatan dapat melakukan upaya promotif dan preventif dalam upaya menurunkan tekanan darah terutama pada ibu hamil.

**Kata kunci:** Tekanan darah Tinggi, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

### 1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah bagian dari hidup wanita, kehamilan merubah sistem metabolisme tubuh pada ibu hamil yaitu diantaranya terjadi perubahan pada bagian tubuh, perubahan psikologis dan perubahan social dan perubahan sistem kardiovaskuler, pada sistem kardiovaskuler terjadi peningkatan tekanan darah pada ibu hamil. peningkatan tekanan darah pada ibu hamil menyebabkan hipertensi dalam kehamilan (Fitriani, 2020) dan (Yulivantina 2023).

Hipertensi dalam kehamilan muncul lebih awal, yaitu kenaikan tekanan darah sistolik naik 30 mmHg atau lebih dan mencapai 140 mmHg atau lebih. Sedangkan kenaikan tekanan darah diastolic yaitu apabila naik sebanyak 15 mmHg atau lebih (Akbar et al, 2021). Setiap tahun lebih dari 5,2 juta wanita meninggal karena komplikasi terkait kehamilan diseluruh dunia. Sebanyak 62.000-77.000 kematian setiap tahun, preeklamsi yang merupakan keberlanjutan komplikasi dari tekanan darah tinggi pada ibu hamil menyumbang sekitar 18,1 % dari jumlah kematian ibu hamil (WHO, 2023).

Kenaikan tekanan darah dapat berlanjut menjadi preeklamsi yang akan berdampak pada ibu dan janin diantaranya yaitu dampak jangka pendek seperti eklamsi, perdarahan, isemik stroke, kerusakan hati, syndrome, gagal hati, disfungsi ginjal, abruption plasenta, preterm, gangguan pertumbuhan janin bahkan terjadi kematian pada janin. Sedangkan dampak dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi seperti komplikasi kardiovaskuler, penyakit ginjal dan timbul kanker (Nainggolan & Ujung, 2022).

Upaya yang dilakukan pemerintah yaitu merancang berbagai program untuk penurunan angka kematian pada ibu. Program tersebut adalah dengan melakukan peningkatan pelayanan kesehatan (Nur Fatimah Sam Pohan et al., 2022). Adapun untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi dalam kehamilan memerlukan keterlibatan seluruh tenaga kesehatan dalam melakukan pemantauan pengukuran tekanan darah secara rutin. pemantauan minum obat secara teratur, pemberian edukasi dan deteksi dini terhadap preeklamsi (Kartini et al, 2023).

Penataksanaan mengatasi tekanan darah yang tinggi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. upaya farmakologi dengan memberikan obat kombinasi nifedifine dan metildopa (Melelo, 2023). Sedangkan upaya non farmakologi diantaranya adalah merendam kaki dengan air hangat, terapi bekam kering, massage, dan senam prenatal yoga (Rosmadewi & Rudiyaniti, 2018).

Prenatal yoga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang tidak penting bagi tubuh. latihan prenatal yoga juga mampu meringkankan kaki atau tangan yang mengalami edema, meningkatkan sistem pencernaan sehingga mampu meningkatkan nafsu makan, meningkatkan energy tubuh, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan, dan nifas (Wicaksana & Rachman, 2022).

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil”. Dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui apakah prenatal yoga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini, termasuk jenis penelitian experimental dengan desain quasi experimental dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian dengan design melakukan percobaan (eksperimen) yang bertujuan mengetahui hubungan atau pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat dalam hal ini untuk melihat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil.

Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol atau pembanding dan dilakukan observasi pertama (pretest) sehingga peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan (posttest). Desain penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Adapun perlakuan yang dilakukan dengan prenatal yoga selama 4 minggu sebanyak 1 x dalam seminggu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami peningkatan tekanan darah di Puskesmas Lubuk Baja. Adapun jumlah ibu hamil yang mengalami tekanan darah tinggi sebanyak 46 ibu hamil dengan usia kehamilan berkisar dari 23 sampai dengan 36 minggu. Kriteria ibu hamil dalam penelitian ini diantaranya adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 22 – 36 minggu, ibu hamil dengan kenaikan sistolik diatas 30 mmHg dan diastolic diatas 15 mmHg. Namun kondisi ibu hamil yang tidak memenuhi kriteria adalah ibu hamil dengan penyakit penyerta seperti plasenta previa, solution plasenta, penyakit jantung, perdarahan pervaginam, asma dan riwayat abortus.

### **Analisis Data**

Analisis untuk mengetahui adanya hubungan atau pengaruh antar variabel dilakukan dengan analisa data univariat dan bivariate. uji statistic menggunakan uji dependent T-test (Paired sampel T-Test) dengan bantuan SPSS. P value < (0.05), dengan demikian disimpulkan maka HO ditolak atau H1 diterima, yang berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan senam prenatal yoga.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

##### a. Univariat

Hasil Rata-rata Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik) sebelum Dilakukan Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

Kelompok	Tekanan Darah		
	Mean	N	SD
Tekanan darah (Sistolik)	135.53	15	3.204
Tekanan darah (Diastolik)	97.7	15	5.815

Hasil Rata-rata Tekanan Darah (Sistolik dan Diastolik setelah dilakukan Senam Prenatal yoga pada Ibu Hamil

Kelompok	Tekanan Darah		
	Mean	N	SD
Tekanan darah (Sistolik)	124.40	15	2.204
Tekanan darah (Diastolik)	87.07	15	3.738

#### Bivariat

Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil

Kelompok	Tekanan Darah			
	Mean	N	SD	P-Value
Tekanan Darah Sistolik sebelum	135.53	15	3.204	0.000
Tekanan darah Diastolik sebelum	97.67	15	5.815	
Tekanan darah Sistolik sesudah	124.40	15	2.414	0.000
Tekanan darah Sistolik sesudah	87.07	15	2.738	

#### Pembahasan

Senam Yoga telah menjadi pendekatan pengobatan alternative yang mampu menurunkan tekanan darah, baik pada pasien yang mengalami hipertensi ringan dan sedang dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan. Dalam studi yang dilakukan bahwa dengan penurunan kecil dengan rata-rata 2 mmHg dapat menurunkan 7-10 % kematian akibat iskemik penyakit jantung (Cohen *et al.*, 2016).

*American Heart Association* telah mengutip yoga merupakan sebagai pengobatan alternative atau sebagai intervensi pengobatan secara non farmakologi yang tidak menimbulkan banyak dampak atau efek samping (McCall, 2014) dan (Brook *et al.*, 2025).

Prenatal yoga adalah salah satu bentuk senam atau latihan jasmani yang bertujuan untuk melatih elastisitas otot terutama pada otot panggul, sebagai relaksasi tubuh, memperbaiki sikap tubuh dan melatih teknik pernafasan. Dengan melakukan prenatal yoga dapat mengurangi aktivitas syaraf simpatik sehingga menghambat medulla adrenal dalam

melepaskan katekolamin seperti epinefrin serta norepinefrin. Penurunan katekolamin ini dapat mengakibatkan pembuluh darah di organ ginjal serta sebagian besar organ visceral melebar sehingga mampu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh (Mutmainah, 2023).

Senam Prenatal Yoga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Prenatal yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat meringankan edema dan kram yang terjadi pada trimester ke tiga selain juga mampu membuka pelvis atau panggul dalam mempermudah proses selama bersalin serta mampu memulihkan kecemasan selama proses kehamilan dan dalam menghadapi proses persalinan (Rudiyanti, 2022)

Zhu dkk (2022) menyatakan dalam penelitian *Randomized Controlled Trial* dengan melakukan prenatal yoga pada ibu hamil yang sedang mengalami kenaikan tekanan darah memberikan efek kenyamanan, ketenangan dan keamanan dalam menghadapi perubahan fisik dan mampu menurunkan tekanan darah. Hasil lainnya dengan dilakukannya prenatal yoga dapat meningkatkan aliran darah ke plasenta, menurunkan hormone stress dari ibu sehingga mampu mencegah kelahiran premature, Prenatal yoga dilakukan dengan tenang, rileks.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan:

1. Terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga yaitu terdapat penurunan tekanan darah pada ibu hamil.
2. Prenatal yoga memiliki pengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil

#### **Saran**

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efektivitas prenatal yoga menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.
2. Perlu nya seluruh tenaga kesehatan mampu untuk menerapkan prenatal yoga terutama pada ibu hamil yang mengalami kenaikan tekanan darah sebagai pengobatan alternative nonfarmakologi.

## DAFTAR REFERENSI

- Akbar, M. I., Rodiani, R., & Putri, G. T. (2021). Terapi farmakologis preeklampsia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Dan Agromedicine*, 8, 7655–7800. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/3064#:~:text=Penatalaksanaan%20Preeklampsia>
- Brook, R. D., Appel, L. J., Rubenfire, M., Ogedegbe, G., Bisognano, J. D., Elliott, W. J., Fuchs, F. D., Hughes, J. W., Lackland, D. T., Staffileno, B. A., Townsend, R. R., & Rajagopalan, S. (2025). Beyond medications and diet: Alternative approaches to lowering blood pressure: A scientific statement from the American Heart Association. *Hypertension*, 61(6), 1360–1383. <https://doi.org/10.1161/HYP.0b013e318293645f>
- Cohen, D. L., Boudhar, S., Bowler, A., & Townsend, R. R. (2016). Blood pressure effects of yoga, alone or in combination with lifestyle measures: Results of the Lifestyle Modification and Blood Pressure Study (LIMBS). *Journal of Clinical Hypertension*, 18(8), 809–816. <https://doi.org/10.1111/jch.12772>
- Fitriani, I. S. (2020). Refocusing problem ibu hamil. In *Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents*.
- Marniarti, Rahmi, N., & Djokusujono, K. (2016). Hubungan usia, status gravida dan usia kehamilan dengan pre-eklampsia pada ibu hamil di Rumah Sakit Umum Dr. Zaionel Abidin Provinsi Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 99–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/jhtm/article/view/353>
- McCall, M. C. (2014). In search of yoga: Research trends in a western medical database. *International Journal of Yoga*, 7(1), 4. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.123470>
- MELELO, S. S. (2023). Penatalaksanaan preeklampsia pada ibu hamil. 5, 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Nainggolan, D. R., & Ujung, R. M. (2022). Peningkatan pengetahuan dan deteksi dini tanda bahaya kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Sipahutar Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2022.
- Rosmadewi, R., & Rudiyaniti, N. (2018). Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kejadian preeklampsia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas wilayah kerja Dinkes Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(1), 33. <https://doi.org/10.26630/jkm.v11i1.1767>
- WHO. (2023). Trends in maternal mortality 2000 to 2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and UNDESA/Population Division. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240068759>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan kejadian preeklampsia pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Mitra Bangsa Pati. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>