



## Efektivitas Yoga Prenatal terhadap *Self-Efficacy* dan Persepsi Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan

Maria Ulfa Nur Hidayanti<sup>1✉</sup>, Brema JK Damanik<sup>2</sup>, Maria Estela Karolina<sup>1</sup>, Prima Novitasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Anusandhana Graha, Indonesia

### Article Info

History article :

Submit: 2025-04-28

Accepted: 2025-07-10

Publish: 2025-07-30

Keywords:

Labor, Perception, Prenatal gentle yoga, Self confidence

DOI:

<https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i1.24063>

### Abstrak

**Latar Belakang:** Persepsi yang berkembang di masyarakat umum mengenai persalinan adalah bahwa persalinan merupakan pengalaman yang menyakitkan dan berisiko. Hal ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Gentle birth merupakan salah satu pendekatan dalam asuhan kehamilan dan persalinan yang dapat membantu ibu mengurangi tingkat kecemasan sejak masa kehamilan. Untuk mendukung keberhasilan gentle birth, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan berlatih prenatal gentle yoga. Tujuan penelitian: Penelitian ini menilai hubungan antara praktik yoga prenatal, persepsi ibu hamil tentang persalinan, dan tingkat *self-efficacy* dalam menghadapi proses kelahiran.

**Metode:** Desain penelitian adalah cross-sectional dengan 54 responden ibu hamil tanpa komplikasi di Kabupaten Blora (2025). Persepsi diukur menggunakan skala persepsi manfaat yoga, sedangkan *self-efficacy* dinilai memakai Childbirth Self-Efficacy Inventory (CBSEI). Uji Chi-Square dan Fisher Exact digunakan untuk menganalisis keterkaitan variabel.

**Hasil:** Sebanyak 64,8 % responden mengikuti yoga prenatal. Jumlah kehamilan berhubungan signifikan dengan persepsi ibu ( $p = 0,034$ ); ibu multipara cenderung melihat persalinan secara lebih positif. Tingkat *self-efficacy* dipengaruhi oleh wilayah tempat tinggal ( $p = 0,006$ ) dan partisipasi yoga ( $p < 0,001$ ). Ibu yang tinggal di perkotaan serta rutin berlatih yoga menunjukkan keyakinan diri lebih tinggi menghadapi persalinan dibandingkan kelompok lainnya.

**Kesimpulan:** Yoga prenatal bukan hanya latihan fisik, tetapi juga sarana meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil. Integrasi kelas yoga dengan edukasi kebidanan berbasis komunitas—terutama di wilayah pedesaan—direkomendasikan untuk memperkuat kepercayaan diri ibu dan mendorong pengalaman persalinan yang lebih positif.

### Abstract

**Background:** In many communities, childbirth is widely perceived as a painful and high-risk experience, which can undermine a pregnant woman's confidence. Gentle birth is an antenatal and intrapartum approach designed to reduce anxiety from early pregnancy onward. Practising prenatal gentle yoga is one strategy believed to enhance the success of gentle birth. Research objectives: his study investigated the relationships between prenatal yoga practice, pregnant women's perceptions of childbirth, and their *self-efficacy* in facing labour.

**Method:** A cross-sectional survey was carried out in 2025 among 54 healthy pregnant women in Blora Regency, Indonesia. Perceptions were measured using a Yoga Benefit Perception Scale, and *self-efficacy* was assessed with the Childbirth Self-Efficacy Inventory (CBSEI). Associations between variables were examined with Chi-Square and Fisher's Exact tests.

**Results:** A total of 64.8 % of participants practised prenatal yoga. Parity was significantly associated with childbirth perception ( $p = 0.034$ ), with multiparous women tending to view labour more positively than primigravidae. *Self-efficacy* was significantly influenced by place of residence ( $p = 0.006$ ) and yoga participation ( $p < 0.001$ ). Women living in urban areas who practised yoga regularly reported higher confidence in coping with labour than their rural or non-yoga counterparts.

**Conclusion:** Prenatal yoga serves not only as physical exercise but also as a means of enhancing psychological readiness for childbirth. Integrating yoga classes into community-based antenatal education especially in rural settings is recommended to strengthen maternal *self-confidence* and foster a more positive birth experience.

©2025 Universitas Negeri Semarang

✉ Correspondence Address:  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.  
Email : mariaulfanh@mail.unnes.ac.id

## Pendahuluan

Persalinan merupakan proses fisiologis yang secara alami dialami oleh setiap perempuan pada akhir masa kehamilan. Proses ini tidak hanya berdimensi biologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial yang kompleks. Dalam pengalaman umum masyarakat, persalinan kerap dianggap sebagai suatu peristiwa yang menakutkan, penuh dengan rasa sakit, serta menyimpan risiko bagi ibu maupun bayi (Aprilia, 2020). Persepsi negatif ini diperkuat oleh cerita-cerita dari generasi ke generasi yang menekankan penderitaan saat melahirkan, serta oleh sistem pelayanan kesehatan yang kadang tidak memberikan pengalaman yang humanis dan suportif bagi ibu hamil. Akibatnya, banyak ibu hamil yang memasuki masa persalinan dengan tingkat kecemasan tinggi dan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi proses alamiah tersebut.

Nyeri merupakan bagian yang hampir tidak terpisahkan dari proses persalinan. Secara fisiologis, rasa nyeri muncul akibat kontraksi otot uterus yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks untuk memfasilitasi keluarnya janin melalui jalan lahir. Meskipun merupakan bagian dari mekanisme normal, persepsi terhadap nyeri ini dapat dipengaruhi oleh kondisi psikologis, sosial, dan kultural individu. Ibu hamil yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan kurangnya pemahaman terhadap proses persalinan cenderung merasakan nyeri yang lebih berat, serta berisiko mengalami komplikasi akibat stress yang berlebihan (Puspitasari, 2023).

Dalam konteks ini, pendekatan *gentle birth* hadir sebagai alternatif yang menekankan proses persalinan yang lembut, sadar, dan penuh penghormatan terhadap tubuh serta pengalaman perempuan. *Gentle birth* merupakan suatu filosofi kelahiran yang memandang ibu hamil secara holistik sebagai makhluk biopsikososial dan kultural, bukan sekadar objek dari intervensi medis. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah membantu ibu menjalani proses persalinan secara sadar, tenang, dan penuh percaya diri. Salah satu metode yang banyak digunakan dalam pendekatan *gentle birth* adalah latihan prenatal *gentle yoga* (Rafidah, 2023).

Persepsi ibu terhadap persalinan memainkan peran penting dalam menentukan pengalaman melahirkan yang positif atau negatif. Persepsi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti informasi yang diterima, pengalaman pribadi, lingkungan sosial, nilai budaya, serta kesiapan mental dan fisik. Penelitian oleh Bohren et al. (2015) menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap persalinan berkaitan dengan meningkatnya rasa takut, kecemasan, dan keputusan untuk melakukan intervensi medis yang tidak selalu dibutuhkan. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan juga menjadi hambatan utama dalam proses persalinan normal yang aman dan nyaman (Lowe, 2000).

Kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dapat dipahami melalui teori *Self-Efficacy* dari Bandura (1977), yang menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuannya memengaruhi bagaimana ia merespons situasi menantang. Dalam konteks persalinan, ibu yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, memilih metode coping yang adaptif, dan menjalani persalinan dengan lebih tenang. Teori ini menekankan pentingnya pengalaman langsung, persuasi sosial, serta regulasi emosional sebagai komponen pembentuk *self-efficacy*.

Selain itu, *Mind-Body Connection Theory* juga menjelaskan bahwa pikiran dan tubuh memiliki keterkaitan yang kuat. Ketika pikiran berada dalam kondisi tenang dan positif, tubuh pun merespons secara lebih adaptif terhadap stres dan nyeri. Dalam praktik kebidanan modern, pendekatan yang memadukan dimensi fisik dan psikologis telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil, terutama dalam mempersiapkan persalinan (Field, 2011).

Salah satu intervensi yang mengintegrasikan pendekatan fisik dan mental adalah yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan tubuh, serta melatih teknik relaksasi dan pernapasan. Latihan ini tidak hanya membantu menyiapkan tubuh untuk proses melahirkan, tetapi juga membantu

menenangkan pikiran dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Kinser & Masho, 2015). Studi oleh Field (2011) menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan memiliki tingkat Self-Efficacy lebih tinggi dibandingkan yang tidak melakukannya. Penelitian lain oleh Aprilia (2020) juga menyatakan bahwa prenatal gentle yoga membantu ibu meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan melalui penguatan koneksi tubuh dan pikiran secara sadar.

Di Indonesia, praktik yoga prenatal mulai dikenal dalam beberapa dekade terakhir sebagai bagian dari pendekatan gentle birth. Pendekatan ini mendorong ibu untuk menjalani kehamilan dan persalinan dengan penuh kesadaran, ketenangan, dan kepercayaan diri. Meskipun begitu, masih terdapat kesenjangan dalam implementasi yoga prenatal, terutama di daerah-daerah yang memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan holistik. Beberapa ibu belum memahami manfaat yoga secara menyeluruh, atau menganggapnya sebagai aktivitas yang hanya berfokus pada aspek fisik semata (Rafidah, 2023).

Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada dampak yoga terhadap aspek fisik seperti nyeri punggung, keluhan trimester pertama, atau durasi persalinan (Satyapriya, 2009; Field, 2011; Curtis et al, 2012; Kozasa et al, 2008; Battle et al, 2015). Masih sedikit penelitian yang secara khusus menilai bagaimana praktik yoga prenatal berhubungan dengan aspek psikologis ibu, seperti persepsi terhadap persalinan dan tingkat kepercayaan diri, khususnya di Indonesia (Rakhshani et al, 2012; Kinser & Masho, 2015; Aprilia, 2020). Padahal, kedua aspek tersebut sangat menentukan kualitas pengalaman persalinan ibu dan berkontribusi terhadap penurunan angka intervensi medis yang tidak diperlukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini menjadi penting dilakukan untuk menilai persepsi ibu hamil terhadap manfaat yoga prenatal serta menganalisis hubungan antara praktik yoga prenatal dengan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi

promotif dan preventif berbasis yoga prenatal dalam pelayanan kebidanan, serta menjadi dasar dalam merancang kelas ibu hamil yang holistik dan kontekstual

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner untuk mengukur Tingkat kepercayaan diri dan persepsi ibu tentang manfaat yoga untuk kehamilan dan persalinan. Penelitian dilakukan pada tahun 2025 dengan 54 responden penelitian adalah ibu hamil di wilayah Kabupaten Blora. Responden dalam penelitian ini merupakan ibu yang menjalani kehamilan normal tanpa komplikasi berat baik yang melakukan yoga prenatal ataupun tidak. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah prenatal gentle yoga dan variabel terikatnya Kepercayaan diri ibu hamil (tinggi/rendah), diukur dengan Childbirth Self-Efficacy Inventory (CBSEI) dan Persepsi ibu hamil tentang kehamilan dan persalinan melalui yoga (positif/negatif), diukur dengan skala persepsi tentang manfaat yoga untuk mengurangi stres, mempersiapkan persalinan, dan meningkatkan pengalaman melahirkan. Analisis Data yang digunakan adalah Uji statistik Chi-Square dan Fisher's Exact Test untuk melihat hubungan antara yoga prenatal dan variabel-variabel terikat. Penelitian ini sudah melewati uji kelayakan komisi etik FK UNNES dengan nomor register No. 964/KEPK/FK/KLE/2025.

## Hasil dan Pembahasan

Sebelum memaparkan hasil secara kuantitatif, penting untuk memahami bahwa penelitian ini bertujuan menilai persepsi dan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan, serta hubungannya dengan praktik prenatal gentle yoga. Sejalan dengan teori Self-Efficacy Bandura (1977), Mind-Body Connection Theory, dan Transactional Model of Stress and Coping (Lazarus & Folkman, 1984), faktor internal seperti pengalaman kehamilan, dukungan sosial, serta aktivitas promotif seperti yoga sangat berpengaruh terhadap kesiapan dan keyakinan ibu dalam menjalani proses persalinan.

**Tabel 1.** Distribusi Faktor Sosio Demografi Responden

No	Komponen	Frekuensi (N=54)	%
1	<b>Usia</b>		
	<30 tahun	21	38,9
	≥30 tahun	33	61,1
2	<b>Kecamatan</b>		
	Banjarejo	2	3,7
	Blora	27	50,0
	Cepu	1	1,9
	Jepon	3	5,6
	Kunduran	4	7,4
	Ngawen	12	22,2
	Randublatung	2	3,7
	Tunjungan	3	5,6
3	<b>Kategori Wilayah</b>		
	Pedesaan	26	48,1
	Perkotaan	28	51,9
4	<b>Tingkat Pendidikan</b>		
	SD	5	9,3
	SMP	2	3,7
	SMA	3	5,6
	Diploma	3	5,6
	Strata-1 dan Strata-2	41	75,9
5	<b>Status Bekerja</b>		
	Bekerja	32	59,3
	Tidak Bekerja	22	40,7
6	<b>Jenis Pekerjaan</b>		
	Ibu Rumah Tangga	22	40,7
	Kantoran	30	55,6
	Bukan Kantoran	2	3,7
7	<b>Jumlah Kehamilan</b>		
	Kehamilan 1	36	66,7
	Kehamilan 2	12	22,2
	Kehamilan 3	6	11,1
8	<b>Partisipasi Yoga</b>		
	Yoga	35	64,8
	Tidak Yoga	19	35,2

Berdasarkan hasil analisis univariat pada 54 responden, distribusi karakteristik menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia ≥30 tahun (61,1%) dibandingkan dengan yang berusia <30 tahun (38,9%). Dari segi wilayah tempat tinggal, terdapat keseimbangan antara responden yang tinggal di pedesaan (48,1%) dan perkotaan (51,9%). Kecamatan dengan jumlah responden terbanyak adalah Blora (50,0%), diikuti oleh Ngawen (22,2%), sementara kecamatan dengan jumlah responden paling sedikit adalah Cepu (1,9%). Dalam hal tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi, dengan 75,9% lulusan Strata-1 dan

Strata-2, sementara sisanya terdiri dari lulusan SD (9,3%), SMP (3,7%), SMA (5,6%), dan Diploma (5,6%). Dari segi pekerjaan, lebih dari separuh responden bekerja (59,3%), sementara 40,7% tidak bekerja. Jenis pekerjaan yang paling umum adalah pekerjaan kantoran (55,6%), sedangkan 40,7% adalah ibu rumah tangga, dan hanya 3,7% yang memiliki pekerjaan di luar kategori tersebut. Terkait jumlah kehamilan, sebagian besar responden mengalami kehamilan pertama (66,7%), sedangkan kehamilan kedua dan ketiga masing-masing sebesar 22,2% dan 11,1%. Dalam hal partisipasi yoga, 64,8% dari responden mengikuti yoga, sedangkan 35,2% tidak mengikuti yoga. Secara

keseluruhan, mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan perempuan usia  $\geq 30$  tahun, berpendidikan tinggi (Strata-1 atau Strata-2), bekerja dalam pekerjaan kantoran, dan berada dalam kehamilan pertama. Selain itu, lebih dari separuh responden aktif dalam mengikuti yoga, yang dapat menjadi faktor penting dalam penelitian ini.

### Hubungan Faktor Sosiodemografi terhadap Persepsi Ibu dalam Menghadapi Persalinan

Analisis bivariat dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara faktor-faktor sosiodemografi dengan persepsi ibu hamil terhadap proses persalinan. Tabel 2 menyajikan hasil analisis hubungan antara masing-masing variabel sosiodemografi dengan persepsi ibu.

**Tabel 2.** Analisis Bivariat Faktor Sosiodemografi terhadap Persepsi

Independent	Persepsi		p value	Keterangan
	Persepsi Buruk	Persepsi Baik		
<b>Usia</b>				
<30 tahun	10	11	0,876	Tidak Berhubungan
$\geq 30$ tahun	15	18		
<b>Total</b>	25	29		
<b>Wilayah</b>				
Pedesaan	14	12	0,284	Tidak Berhubungan
Perkotaan	11	17		
<b>Total</b>	25	29		
<b>Tingkat Pendidikan</b>				
SD/SMP/SMA	6	4	0,485	Tidak Berhubungan
Diploma/S1/S2	19	25		
<b>Total</b>	25	29		
<b>Status Bekerja</b>				
Tidak Bekerja	13	9	0,167	Tidak Berhubungan
Bekerja	12	20		
<b>Total</b>	25	29		
<b>Jumlah Kehamilan</b>				
Kehamilan 1	13	23	0,034	Berhubungan
Kehamilan 2 dst	12	6		
<b>Total</b>	25	29		
<b>Yoga</b>				
Tidak Yoga	6	13	0,110	Tidak Berhubungan
Yoga	19	16		
<b>Total</b>	25	29		

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara berbagai variabel independen dengan persepsi ibu hamil terhadap persalinan, ditemukan bahwa sebagian besar variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan, kecuali jumlah kehamilan. Persepsi merupakan penilaian individu terhadap suatu kejadian, atau objek yang akan memengaruhi proses seseorang dalam bersikap dan mengambil keputusan atau Tindakan. Persepsi akan memengaruhi proses pengambilan keputusan, cara bersikap, pola perilaku seseorang dalam merespon suatu peristiwa (Irianti, 2022; Lubis, 2024)

Pada variabel usia, hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu hamil dengan persepsi mereka terhadap persalinan dengan nilai p sebesar

0,876. Baik ibu yang berusia di bawah 30 tahun maupun yang berusia 30 tahun ke atas memiliki persepsi yang hampir seimbang antara buruk dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia tidak berperan dalam membentuk persepsi ibu mengenai persalinan, sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa persepsi lebih dipengaruhi oleh pengetahuan, akses informasi, dan pengalaman kehamilan daripada faktor usia biologis (Irianti, 2022; Lubis, 2024).

Hasil analisis variabel wilayah tempat tinggal juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara wilayah tempat tinggal ibu dengan persepsi mereka terhadap persalinan dengan nilai p sebesar 0,284. Baik ibu yang tinggal di daerah pedesaan maupun perkotaan memiliki persepsi



yang tidak jauh berbeda. Ini menunjukkan bahwa perbedaan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan yang mungkin ada di wilayah pedesaan dan perkotaan tidak secara signifikan memengaruhi persepsi ibu terhadap persalinan. wilayah tempat tinggal bukanlah faktor tunggal yang dapat menjelaskan variasi persepsi ibu hamil terhadap persalinan. Diperlukan pendekatan yang lebih holistik yang memperhatikan konteks sosial, budaya, dan psikologis individu dibandingkan hanya melihat aspek geografis secara sempit (Abdollahpour et al, 2015; Bohren et al, 2015; Irianti, 2022).

Pada variabel tingkat pendidikan, juga tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan persepsi ibu terhadap persalinan dengan nilai  $p$  sebesar 0,485. Baik ibu dengan pendidikan rendah (SD, SMP, SMA) maupun ibu dengan pendidikan tinggi (Diploma atau Sarjana) menunjukkan persepsi yang tidak jauh berbeda. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan formal tidak secara langsung menentukan bagaimana seorang ibu memandang proses persalinan. Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan formal bukan satu-satunya penentu persepsi ibu terhadap persalinan. Interaksi sosial, dukungan dari tenaga kesehatan, serta pengalaman individual lebih menentukan bagaimana ibu memandang proses kelahiran (Bohren et al, 2015; Lubis, 2024; Irianti, 2022)

Variabel status bekerja juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan persepsi terhadap persalinan dengan nilai  $p$  sebesar 0,167. Ibu yang bekerja maupun yang tidak bekerja memiliki persepsi yang hampir seimbang antara buruk dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas pekerjaan tidak menjadi faktor utama dalam membentuk persepsi ibu mengenai persalinan. Hal ini sesuai dengan penelitian Handayani et al. (2024) yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi positif pada ibu hamil lebih banyak dipengaruhi oleh keikutsertaan dalam kelas prenatal dan akses informasi yang tepat, bukan status pekerjaan formal.

Yoga prenatal juga memiliki hasil serupa, yang mana hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara praktik yoga prenatal dengan persepsi ibu

terhadap persalinan dengan nilai sebesar 0,110. Ibu yang rutin melakukan yoga maupun yang tidak melakukan yoga memiliki persepsi yang tidak jauh berbeda. emuan ini mengindikasikan bahwa meskipun yoga memberikan banyak manfaat secara fisik dan psikologis, tidak secara langsung mengubah persepsi kognitif ibu terhadap proses persalinan. Hal ini dapat dijelaskan karena persepsi terhadap persalinan merupakan hasil konstruksi yang kompleks dari pengalaman masa lalu, nilai budaya, serta narasi sosial yang diterima ibu dari lingkungan sekitar. Aprilia (2020) menyebutkan bahwa manfaat yoga lebih terasa dalam aspek seperti pengurangan nyeri, pengendalian napas, dan peningkatan relaksasi, bukan secara langsung dalam pembentukan persepsi atau penilaian subjektif terhadap persalinan. Selain itu, Field (2011) dalam tinjauan riset klinis menyatakan bahwa yoga prenatal memang efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional. Namun, efek ini lebih bersifat internal coping dan kesiapan fisik, bukan persepsi terhadap persalinan yang biasanya terbentuk dari pengalaman langsung atau informasi sosial. Sejalan dengan itu, Kinser & Masho (2015) menambahkan bahwa yoga perlu dipadukan dengan pendekatan edukatif dan dukungan emosional untuk berdampak pada persepsi dan sikap terhadap proses persalinan. Rafidah et al. (2023) juga menjelaskan bahwa yoga dalam program gentle birth sebaiknya disertai dengan penyuluhan tentang fisiologi persalinan dan pengelolaan rasa takut. Tanpa informasi yang memadai, praktik yoga hanya akan menjadi latihan fisik biasa tanpa mengubah persepsi ibu terhadap persalinan secara signifikan. Dengan demikian, meskipun yoga prenatal terbukti bermanfaat bagi aspek fisiologis dan psikologis ibu, tidak terdapat hubungan langsung dengan persepsi terhadap persalinan. Untuk membentuk persepsi yang positif, perlu pendekatan terintegrasi yang mencakup edukasi kesehatan, pendampingan emosional, dan pengalaman nyata yang membangun keyakinan ibu (Aprilia, 2020; Field, 2011; Kinser & Masho, 2015; Rafidah, 2023).

Jumlah kehamilan memiliki hubungan yang signifikan dengan persepsi ibu terhadap

persalinan dengan nilai  $p$  sebesar 0,034. Ibu yang baru pertama kali hamil cenderung memiliki persepsi yang lebih buruk terhadap persalinan dibandingkan dengan ibu yang sudah mengalami kehamilan lebih dari satu kali. Ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) cenderung memiliki persepsi yang lebih negatif terhadap persalinan dibandingkan ibu yang sudah mengalami kehamilan lebih dari satu kali (multigravida). Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui teori Self-Efficacy oleh Bandura (1977) yang menekankan bahwa pengalaman langsung merupakan salah satu sumber utama dalam pembentukan keyakinan dan persepsi. Ibu yang pernah mengalami persalinan sebelumnya memiliki referensi nyata atas proses tersebut, sehingga mereka lebih siap secara mental dan memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap persalinan. Studi oleh Lowe (2000) mendukung temuan ini, dengan menyatakan bahwa ibu primigravida memiliki tingkat kecemasan dan ketakutan yang lebih tinggi dibandingkan multiparitas, karena mereka belum pernah mengalami sensasi nyeri persalinan, ketidakpastian proses, serta perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menjelang kelahiran. Kecemasan ini berkontribusi pada terbentuknya persepsi negatif terhadap persalinan. Sementara ibu multiparitas cenderung menilai proses persalinan sebagai sesuatu yang bisa dihadapi karena pernah melewati pengalaman tersebut. Penelitian dari Rahmawati & Marlita (Rahmawati & Marlita, 2021) di Indonesia juga menemukan bahwa ibu hamil yang baru pertama kali hamil menunjukkan persepsi lebih cemas dan takut, terutama jika tidak mendapatkan edukasi atau pendampingan yang cukup selama kehamilan. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman empiris dalam kehamilan sebelumnya menjadi modal penting dalam membentuk persepsi yang lebih positif dan konstruktif terhadap persalinan.

#### **Hubungan Faktor Sosiodemografi terhadap Kepercayaan Diri Ibu dalam Menghadapi Persalinan**

Berdasarkan hasil analisis hubungan antara berbagai variabel independen dengan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan, ditemukan bahwa beberapa variabel

memiliki hubungan yang signifikan, sementara yang lain tidak. Pada variabel usia, hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu hamil dengan tingkat kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan dengan nilai  $p$  sebesar 0,780. Hal ini menunjukkan bahwa baik ibu hamil yang berusia di bawah 30 tahun maupun yang berusia 30 tahun ke atas memiliki tingkat kepercayaan diri yang relatif sama, sehingga usia bukan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri ibu dalam penelitian ini. Usia bukanlah indikator tunggal yang dapat memprediksi tingkat kepercayaan diri ibu hamil. Dibutuhkan pendekatan promotif yang fokus pada pengalaman, edukasi, dan dukungan sosial untuk membentuk kepercayaan diri ibu, tanpa memandang usia biologisnya (Bandura, 1977; Handayani et al, 2024; Lubis, 2024).

Tingkat Pendidikan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan nilai  $p$  sebesar 0,484. Baik ibu yang berpendidikan SD/SMP/SMA maupun yang memiliki pendidikan diploma atau sarjana memiliki tingkat kepercayaan diri yang tidak jauh berbeda, sehingga faktor pendidikan dalam penelitian ini tidak menjadi penentu utama tingkat kepercayaan diri. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan peningkatan kepercayaan diri ibu hamil perlu difokuskan pada penyediaan informasi yang akurat, pengalaman belajar langsung, dan pendampingan yang intensif selama kehamilan, bukan hanya memperhatikan latar belakang pendidikan (Bandura, 1977; Handayani et al, 2024; Lubis, 2024). Status bekerja tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kepercayaan diri ibu hamil dengan nilai  $p$  sebesar 0,580. Hal ini berarti bahwa baik ibu yang bekerja maupun yang tidak bekerja memiliki kepercayaan diri yang relatif serupa dalam menghadapi persalinan, sehingga faktor pekerjaan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri. Pendekatan berbasis pengalaman, edukasi yang kontekstual, dan dukungan sosial tetap menjadi kunci dalam membangun keyakinan diri yang kuat menjelang kelahiran (Sapkota et al, 2012; Bandura, 1977; Lubis, 2024).

**Tabel 3.** Analisis Bivariat Faktor Sosiodemografi terhadap Kepercayaan Diri

Independent	Kepercayaan Diri		p value	Keterangan
	Tidak Percaya Diri	Percaya Diri		
<b>Usia</b>				
<30 tahun	11	10	0,780	Tidak Berhubungan
≥30 tahun	16	17		
<b>Total</b>	27	27		
<b>Wilayah</b>				
Pedesaan	18	8	0,006	Berhubungan
Perkotaan	9	19		
<b>Total</b>	27	27		
<b>Tingkat Pendidikan</b>				
SD/SMP/SMA	6	4	0,484	Tidak Berhubungan
Diploma/S1/S2	21	23		
<b>Total</b>	27	27		
<b>Status Bekerja</b>				
Tidak Bekerja	10	12	0,580	Tidak Berhubungan
Bekerja	17	15		
<b>Total</b>	27	27		
<b>Jumlah Kehamilan</b>				
Kehamilan 1	18	18	1,000	Tidak Berhubungan
Kehamilan 2 dst	9	9		
<b>Total</b>	27	27		
<b>Yoga</b>				
Tidak Yoga	17	2	0,000	Berhubungan
Yoga	10	25		
<b>Total</b>	27	27		

Jumlah kehamilan juga menunjukkan hasil serupa. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah kehamilan dengan tingkat kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dengan nilai p sebesar 1,000. Baik ibu yang baru pertama kali hamil maupun yang sudah mengalami kehamilan lebih dari satu kali memiliki tingkat kepercayaan diri yang tidak jauh berbeda, sehingga pengalaman kehamilan sebelumnya tidak berpengaruh signifikan dalam membangun kepercayaan diri ibu. Jumlah kehamilan menunjukkan hasil yang berbeda ketika dianalisis terhadap dua variabel: persepsi dan kepercayaan diri ibu hamil. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman kehamilan sebelumnya memengaruhi cara ibu memandang atau menilai persalinan, namun tidak serta merta meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam menjalaninya. Hal ini dapat terjadi karena persepsi adalah hasil dari proses kognitif berdasarkan informasi, pengalaman, atau narasi sosial, sedangkan kepercayaan diri (self-efficacy) lebih kompleks dan melibatkan aspek emosional, motivasional, serta dukungan

sosial. Menurut Bandura (1977) dalam teori Self-Efficacy, kepercayaan diri tidak hanya dibangun dari pengalaman langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh persuasi verbal, dukungan lingkungan, dan pengaturan kondisi emosi. Sehingga, ibu yang sudah pernah hamil belum tentu merasa lebih percaya diri jika pengalaman sebelumnya negatif atau jika mereka kurang mendapat dukungan emosional dan informasi praktis dalam kehamilan berikutnya. Dengan demikian, temuan ini memperkuat bahwa persepsi dan kepercayaan diri adalah dua konstruk psikologis yang berbeda, meskipun saling terkait. Pengalaman kehamilan dapat memperbaiki persepsi, tetapi kepercayaan diri memerlukan pendekatan intervensi yang lebih menyeluruh, termasuk aspek edukasi, komunikasi, dan dukungan emosional (Bandura, 1977; Lowe, 2000; Handayani et al, 2024).

Variabel wilayah dan yoga prenatal memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan dengan nilai p sebesar 0,006 dan 0,000. Ibu yang tinggal di wilayah perkotaan cenderung



memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tinggal di wilayah pedesaan. Hal ini dapat disebabkan oleh akses yang lebih baik terhadap informasi, fasilitas kesehatan, serta dukungan sosial yang lebih luas di daerah perkotaan. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap informasi, fasilitas kesehatan yang lebih lengkap, serta eksposur terhadap kelas-kelas edukatif atau kelompok pendamping ibu hamil yang lebih umum di kota. Studi oleh Abdollahpour et al. (2015) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa persepsi kesehatan diri dan kesiapan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan kualitas layanan di sekitarnya. Di wilayah perkotaan, ibu juga lebih terbiasa mencari informasi melalui media digital dan memiliki lebih banyak opsi dalam memilih layanan pendampingan persalinan. Sementara itu, hasil signifikan pada variabel yoga prenatal menunjukkan bahwa praktik ini berkontribusi besar terhadap peningkatan kepercayaan diri ibu hamil. Ibu yang rutin mengikuti yoga prenatal memiliki tingkat kepercayaan diri yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan yoga. Hal ini sejalan dengan teori Self-Efficacy oleh Bandura (1977), yang menyatakan bahwa pengalaman langsung dalam menguasai keterampilan (seperti teknik relaksasi dan pernapasan pada yoga) dapat meningkatkan efikasi diri secara signifikan. Berbagai penelitian juga mengonfirmasi manfaat yoga prenatal terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis ibu hamil. Field (2011) dalam tinjauan riset menyimpulkan bahwa yoga prenatal mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperkuat persepsi positif terhadap kemampuan diri sendiri. Selain itu, Kinser & Masho (2015) menyebutkan bahwa praktik yoga secara teratur dapat memperkuat regulasi emosi, meningkatkan kesadaran tubuh (body awareness), dan membentuk sikap mental yang lebih siap dalam menghadapi tantangan persalinan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya menyediakan akses dan kesempatan untuk mengikuti latihan yoga prenatal sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan ibu hamil, terutama di wilayah pedesaan. Disparitas

wilayah terhadap kepercayaan diri ibu dapat diminimalkan dengan mendekatkan edukasi berbasis pengalaman seperti yoga, serta memperluas dukungan sosial di komunitas ibu hamil (Bandura, 1977; Abdollahpour et al, 2015; Field, 2011; Rafidah, 2023).

## Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor sosiodemografi seperti usia, pendidikan, dan status pekerjaan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap persepsi maupun kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Namun, jumlah kehamilan ditemukan berhubungan signifikan dengan persepsi ibu, di mana ibu yang sudah pernah hamil sebelumnya cenderung memiliki persepsi yang lebih positif terhadap proses persalinan. Sementara itu, kepercayaan diri ibu dalam menghadapi persalinan dipengaruhi secara signifikan oleh dua faktor, yaitu wilayah tempat tinggal dan praktik yoga prenatal. Ibu yang tinggal di wilayah perkotaan dan yang rutin mengikuti yoga prenatal menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa akses terhadap informasi, dukungan sosial, serta keterlibatan dalam aktivitas seperti yoga prenatal berperan penting dalam membentuk kesiapan mental ibu hamil. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan promotif seperti yoga prenatal sebagai intervensi non-farmakologis yang mendukung kesiapan psikologis ibu hamil. Meskipun yoga tidak secara langsung memengaruhi persepsi, praktik ini terbukti meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, yang merupakan salah satu faktor kunci dalam menciptakan pengalaman persalinan yang positif dan aman.

## Daftar Pustaka

- Abdollahpour, S., Keramat, A., & Hajian, S. (2015). Factors affecting perceived health status of pregnant women: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15(1), 86. <https://doi.org/10.1186/s12884-015-0518-8>
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal gentle yoga: Kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying

- theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential benefits of prenatal yoga for women with antenatal depression. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), 203–209. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>
- Bohren, M. A., Vogel, J. P., Hunter, E. C., Lutsiv, O., Makh, S. K., Souza, J. P., ... & Gülmezoglu, A. M. (2015). The mistreatment of women during childbirth in health facilities globally: A mixed-methods systematic review. *PLOS Medicine*, 12(6), e1001847. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001847>
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 715942. <https://doi.org/10.1155/2012/715942>
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Handayani, N., Munjidah, A., Abidah, S. N., Kencana, J. P., Zannah, M., & Fakultas Keperawatan. (2024). Prenatal class sebagai upaya untuk meningkatkan self efficacy ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 527–534.
- Irianti, B., Hartiningtiyaswati, S., & Kunci, K. (2022). Persepsi perempuan mengenai persalinan (Studi deskriptif mengenai pandangan perempuan pada persalinan, dan kekhawatirannya). *Media Informasi*, 18(1), 1–7.
- Kinser, P. A., & Masho, S. W. (2015). Yoga and mindfulness for postpartum depression: A review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, Article ID 849801. <https://doi.org/10.1155/2015/849801>
- Kuder, L., Dinevski, D., Vesnjak Dinevski, I., Takač, I., Mujezinović, F., & Elvedi Gašparović, V. (2025). Benefits of yoga in pregnancy: A randomized controlled clinical trial. *Journal of Perinatal Medicine*, 53(3), 350–357. <https://doi.org/10.1515/jpm-2024-0422>
- Kozasa, E. H., Santos, R. F., Rueda, A. D., & Benedito-Santos, K. (2008). Evaluation of physical and subjective aspects of prenatal yoga practice. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 12(4), 344–347. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.05.004>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lubis, D. H., Ginting, L., Kaban, N. B., Flora, I. K., & Universitas Negeri Medan. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi ibu hamil tentang nyeri persalinan di Klinik Pratama Khadijah Medan. *Excellent Midwifery Journal*, 7(1), 1–7.
- Lowe, N. K. (2000). Self-Efficacy for labor and childbirth fears in nulliparous pregnant women. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 21(4), 219–224.
- Nadholta, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women – YOGESTA – a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, 11, 1201371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
- Newham, J., Wittkowski, A., Hurley, J., & Slade, P. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(6), 424–432. <https://doi.org/10.1089/acm.2013.0461>
- Pirdel, M., & Pirdel, L. (2009). Perceived environmental stressors and pain perception during labor among primiparous and multiparous women. *Journal of Reproductive Medicine*, 54(6), 377–382.
- Puspitasari, I., Trisanti, I., & Pusparatri, E. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap efikasi diri ibu hamil menghadapi persalinan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJB)*, 7(2), 10–16. <https://doi.org/10.26751/ijb.v7i2.2148>
- Rahmawati, I., & Marlita, A. (2021). Pengaruh usia terhadap kecemasan menjelang persalinan pada primigravida. *Jurnal Bidan*, 7(1), 44–50.
- Rafidah, I., Isnaniah, I., Prihatanti, N. R., & Poltekkes Kemenkes Banjarmasin. (2023). Gentle birth untuk persalinan nyaman pada kelas ibu hamil di Polindes Desa Awang Bangkal. *Jurnal Rakat Sehat (JRS)*, 2(1), 66–71.
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhasker, R., & Nagendra, H. R. (2012). Effects of yoga on the psychological functioning of pregnant women: A systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(4), 34–40.
- Sapkota, S., Kobayashi, T., & Kakehashi, M. (2012). Barriers to providing informed choice to women during childbirth: A qualitative study in Nepal. *Midwifery*, 28(1), 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2010.11.002>
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218–222.

- Shukla, A., Prasad, D., Sharma, K. A., Shainy, P., Singh, D., Sharma, V., Vanamail, P., & Sharma, G. (2023). A prospective randomized controlled trial to study the effect of prenatal yoga on maternal weight gain and psychological stress in pregnancy and its association with pregnancy outcomes. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 12(8), 2437–2444. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20232287>