

The Effect of Prenatal Yoga on Maternal-Fetal Attachment Among Pregnant Women in the Third Trimester at The Sumidjah Blimbing Maternal and Child Health Clinic

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Maternal Fetal Attachment Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing

Najah Rosyidah^{1*}, Heny Astutik², Farida Halis DK³, Ita Yuliani⁴

¹⁻⁴ Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Indonesia.

***Corresponding Author:** naajahrosyi@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Penyerahan 24 Maret 2026

Revisi 27 April 2026

Diterima 28 Mei 2026

Kata kunci:

maternal fetal attachment,
prenatal yoga, kehamilan,
kecemasan.

Latar Belakang: Ibu hamil trimester III sering mengalami peningkatan kecemasan dan ketidakstabilan emosional akibat perubahan fisik serta kekhawatiran menjelang persalinan. Kondisi psikologis ini dapat menghambat keterlibatan emosional ibu dengan janin dan menurunkan kualitas *maternal fetal attachment* (MFA). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan prospektif. Sampel terdiri dari 32 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*, yang kemudian dibagi menjadi kelompok aktif dan tidak aktif mengikuti prenatal yoga. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Maternal Fetal Attachment Scale* (MFAS), dan data dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*. **Hasil:** Mayoritas ibu hamil pada kelompok aktif prenatal yoga memiliki tingkat maternal fetal attachment tinggi (87,5%), sedangkan pada kelompok tidak aktif sebagian besar memiliki tingkat MFA sedang (62,5%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,001$ ($\$p < 0,05\$$), yang membuktikan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Prenatal yoga terbukti efektif meningkatkan maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III melalui peningkatan kesadaran terhadap perubahan kehamilan, penguatan interaksi dengan janin, serta pemberian rasa nyaman dan relaksasi. Oleh sebab itu, prenatal yoga dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi untuk mendukung optimalisasi ikatan emosional ibu dan janin.

ABSTRACT

Keywords:

Background: Pregnant women in their third trimester often experience increased anxiety and emotional instability due to

^{1*} **Corresponding Author:** Najah Rosyidah (naajahrosyi@gmail.com) Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Indonesia

*maternal-fetal attachment,
prenatal yoga, pregnancy,
anxiety.*

*physical changes and concerns leading up to childbirth. These psychological conditions can hinder the mother's emotional connection with the fetus and reduce the quality of maternal-fetal attachment (MFA). Therefore, this study aims to determine the effect of prenatal yoga on maternal-fetal attachment in third-trimester pregnant women. **Method:** This study utilized an analytical observational design with a prospective approach. A total of 32 pregnant women in their third trimester were selected using consecutive sampling and divided into active and non-active prenatal yoga groups. Data were collected using the Maternal Fetal Attachment Scale (MFAS) questionnaire and analyzed using the Mann-Whitney U test. **Result:** In the active prenatal yoga group, nearly all participants (87.5%) demonstrated a high level of maternal-fetal attachment, whereas the majority of the non-active group (62.5%) showed a moderate level. Statistical analysis revealed a significant effect with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that prenatal yoga significantly affects maternal-fetal attachment in third-trimester pregnant women. **Conclusion:** Prenatal yoga effectively enhances maternal-fetal attachment in third-trimester pregnant women by increasing awareness of pregnancy changes, strengthening mother-fetus interaction, and providing relaxation and comfort. Consequently, prenatal yoga serves as a beneficial strategy to support the optimal development of the emotional bond between mother and fetus.*

PENDAHULUAN

Ibu hamil trimester III seringkali menghadapi peningkatan kecemasan dan labilitas emosional sebagai dampak dari perubahan fisik yang semakin nyata, kekhawatiran menjelang persalinan, rasa takut terhadap nyeri dan komplikasi obstetri, serta ketidaksiapan psikologis dalam menjalani peran sebagai ibu. Keadaan psikologis tersebut dapat menghambat keterlibatan emosional ibu dengan janin dan menurunkan kualitas ikatan ibu janin (Alhusen, 2013 kutipan dalam Ayers, 2020). Situasi ini diperkuat oleh pengaruh gaya hidup modern, khususnya paparan konten negatif di media sosial mengenai pengalaman persalinan traumatis yang berpotensi meningkatkan kecemasan tanpa disertai edukasi yang memadai tentang pentingnya keterikatan emosional selama kehamilan. Akibatnya, sebagian ibu hamil mengalami kecemasan persisten yang berdampak pada pembentukan ikatan emosional ibu dan janin (*maternal fetal attachment*) yang kurang optimal. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu, tetapi juga berpotensi berdampak pada perkembangan dan kesehatan janin.

Besarnya beban kesehatan mental pada ibu hamil tercermin dari tingginya prevalensi gangguan psikologis selama kehamilan, di mana sekitar 15,6% ibu hamil di negara berkembang mengalami gangguan mental, terutama kecemasan dan depresi (WHO, 2023), serta 29% wanita hamil menunjukkan gejala kecemasan pada salah satu tahap kehamilan (Desalegn et al., 2025). Kondisi psikologis tersebut berimplikasi langsung terhadap maternal fetal attachment (MFA), yaitu keterikatan emosional ibu terhadap janin, yang secara empiris menunjukkan bahwa sekitar 30-40% ibu hamil trimester III memiliki tingkat MFA rendah dan hanya sebagian kecil yang mencapai keterikatan optimal menjelang persalinan. Di Indonesia, sekitar 40% ibu hamil belum memperoleh edukasi yang memadai terkait aspek psikologis kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2023), sementara di Kota Malang sendiri data mengenai faktor yang memengaruhi MFA masih terbatas meskipun jumlah ibu hamil cukup tinggi (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2023). Secara etiologis, rendahnya MFA pada trimester III berkaitan dengan perubahan biologis dan psikologis yang intens seperti fluktuasi hormonal dan peningkatan kecemasan yang diperberat oleh paparan informasi negatif dan minimnya edukasi emosional selama kehamilan (Wahyuntari dan Puspitasari, 2025).



Berbagai strategi promotif dan suportif telah dikembangkan untuk mendukung kesehatan ibu hamil, antara lain kelas edukasi kehamilan, konseling antenatal, pendampingan psikososial, dan program persiapan persalinan yang mengakomodasi aspek emosional. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan psikologis dan peningkatan skor maternal fetal attachment (Mokoginta et al., 2025). Keterikatan maternal-fetal yang tidak terbentuk secara optimal berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis pascapersalinan, terutama depresi postpartum, serta mengganggu kualitas bonding ibu-bayi setelah lahir. Ibu dengan tingkat maternal-fetal attachment yang rendah cenderung memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap gejala depresi, baik selama kehamilan maupun setelah persalinan, yang dapat berdampak pada sensitivitas pengasuhan dan interaksi awal ibu anak (Němcová et al., 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas keterikatan prenatal berperan penting dalam kesiapan psikologis ibu menghadapi masa nifas dan proses pengasuhan awal bayi. Namun demikian, implementasi program tersebut masih cenderung berfokus pada kesiapan fisik dan teknis persalinan, sementara penguatan ikatan emosional ibu-janin serta evaluasi determinan psikologis MFA belum menjadi perhatian utama dan belum dikaji secara sistematis. Pendekatan yang memadukan latihan fisik ringan, pengaturan pernapasan, serta relaksasi mental, seperti prenatal yoga, berpotensi menjadi alternatif yang selaras dengan kebutuhan tersebut karena dapat membantu menstimulasi ketenangan psikologis dan meningkatkan kesadaran ibu terhadap kehadiran janin selama kehamilan (Gong et al., 2024). Keterbatasan fokus program pada aspek psikologis ini menyebabkan sebagian ibu hamil trimester III masih mengalami kecemasan berkelanjutan dan pembentukan MFA yang suboptimal, yang berpotensi memengaruhi kesehatan ibu, perkembangan janin, serta kesiapan menghadapi persalinan dan masa nifas (Syafitasari et al., 2025). Kondisi ini menegaskan pentingnya pengembangan upaya promotif dan preventif yang mampu menjawab kebutuhan psikologis ibu hamil, salah satunya melalui pendekatan non farmakologis yang mengintegrasikan relaksasi, pengendalian kecemasan, serta peningkatan kesadaran emosional ibu selama kehamilan, seperti prenatal yoga (Field, 2022).

Prenatal yoga merupakan pendekatan nonfarmakologis yang mengintegrasikan relaksasi dan kesadaran tubuh sehingga mampu menurunkan kecemasan serta meningkatkan kesadaran ibu terhadap kehadiran dan perkembangan janin. Mekanisme ini selaras dengan Mindfulness Meditation Based Theory yang menjelaskan bahwa latihan berbasis meditasi dan kesadaran tubuh dapat menurunkan reaktivitas emosional serta meningkatkan kapasitas reflektif individu terhadap pengalaman internal (Susanti, 2024), sehingga ibu hamil lebih mampu mengelola emosi dan membangun keterikatan emosional yang positif dengan janin. Urgensi penelitian ini didukung dari hasil studi pendahuluan di TPMB Sumidjah Ipung Desember 2025 yang menunjukkan bahwa ibu hamil masih memaknai pendampingan kehamilan terutama dari manfaat fisik, sementara pemahaman mengenai dampak terhadap keterikatan emosional janin masih terbatas. Pada studi pendahuluan di TPMB juga didapatkan adanya kecemasan dan ketakutan pada beberapa ibu hamil terkait persalinan yang mana hal ini akan mempengaruhi rasa keterikatan emosional ibu dengan janinnya. Meskipun prenatal yoga telah diterapkan dan diminati oleh ibu hamil trimester III dengan jumlah pasien relatif tinggi, hingga kini belum ada penelitian mengenai pengaruh terhadap maternal fetal attachment dalam konteks komunitas. Temuan penelitian sebelumnya terbatas hanya prenatal yoga berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil, khususnya dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa aman emosional pada trimester III (Wijaya, 2023). Kondisi ini menjadi penting karena aspek emosional ibu selama kehamilan berkaitan erat dengan pembentukan keterikatan emosional ibu dan janin. Penelitian lain melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu hamil dan maternal fetal attachment, dimana semakin tinggi kecemasan yang dialami ibu maka semakin rendah ikatan emosional ibu dan janin

(Wahyuntari & Puspitasari, 2021). Integrasi aktivitas fisik ringan, pengaturan pernapasan, dan relaksasi mental dalam prenatal yoga dipahami mampu memengaruhi keseimbangan psikologis dan respons fisiologis ibu secara simultan melalui mekanisme interaksi pikiran dan tubuh, sehingga mendukung proses pembentukan maternal fetal attachment yang lebih optimal. Namun, kajian empiris yang secara spesifik mengevaluasi peran prenatal yoga terhadap penguatan keterikatan emosional ibu janin pada ibu hamil trimester III masih terbatas.

Berdasarkan kesenjangan masalah psikologis selama kehamilan serta potensi manfaat prenatal yoga tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing?" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing dengan tujuan khusus: (1) mengidentifikasi tingkat maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti prenatal yoga di TPMB Sumidjah Blimbing; (2) mengidentifikasi tingkat maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III yang tidak aktif mengikuti prenatal yoga di TPMB Sumidjah Blimbing; dan (3) menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing.

METODE

Desain dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan prospektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III. Responden dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu ibu hamil trimester III dengan keikutsertaan aktif dan tidak aktif dalam prenatal yoga. Tingkat maternal fetal attachment diukur menggunakan instrumen yang telah ditetapkan dan dianalisis menggunakan uji komparasi dua sampel bebas untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2026 di TPMB Sumidjah Ipung yang berlokasi di Kecamatan Blimbing, Kota Malang.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke TPMB Sumidjah Ipung. Berdasarkan data rekam medis periode Oktober-Desember, rata-rata jumlah kunjungan ibu hamil trimester III sebanyak 34 ibu hamil per bulan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan teknik *consecutive sampling* dan memenuhi kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh sampel sebanyak 32 responden, yang terdiri dari 16 ibu hamil aktif mengikuti prenatal yoga dan 16 ibu hamil tidak aktif mengikuti prenatal yoga.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia 20-35 tahun, ibu hamil tidak dengan komplikasi kehamilan berisiko tinggi, dan ibu hamil dengan kehamilan direncanakan dan diinginkan. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang mengundurkan diri, tidak dapat diikuti, atau tidak menyelesaikan keikutsertaan dalam penelitian sampai akhir periode pengumpulan data (*drop out*).

Variabel Penelitian

Variabel independen pada penelitian ini adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependen adalah *maternal fetal attachment*.



Definisi Operasional

Prenatal yoga didefinisikan sebagai keikutsertaan ibu hamil trimester III dalam kegiatan prenatal yoga yang diberikan oleh tenaga kesehatan dan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan berturut-turut, sesuai dengan SOP prenatal yoga yang meliputi postur fisik, latihan pernapasan, konsentrasi, dan meditasi. Kategori aktif apabila ibu hamil mengikuti prenatal yoga sebanyak ≥ 4 kali berturut-turut, dan tidak aktif apabila ibu hamil mengikuti prenatal yoga sebanyak ≤ 1 kali.

Maternal fetal attachment didefinisikan sebagai tingkat keterikatan emosional ibu hamil trimester III terhadap janin diukur berdasarkan total skor kuesioner *Maternal Fetal Attachment Scale* (MFAS), mencakup interaksi dengan janin, atribusi karakteristik janin, diferensiasi diri dari janin, dan peran keibuan. Kategorisasi dilakukan berdasarkan nilai Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) total skor: rendah (Skor $< M - 1$ SD), sedang ($M - 1$ SD $\leq$ Skor $\leq M + 1$ SD), dan tinggi (Skor $> M + 1$ SD).

Alat Pengumpulan Data

Variabel prenatal yoga diukur menggunakan keaktifan dalam mengikuti prenatal yoga dan lembar observasi kepatuhan pelaksanaan prenatal yoga yang disusun berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) prenatal yoga sebagaimana dikemukakan oleh Destyanti (2022) dan Rosita (2022). Variabel *maternal fetal attachment* diukur menggunakan *Maternal Fetal Attachment Scale* (MFAS) yang dikembangkan oleh Cranley (1981) dan digunakan dalam penelitian oleh Doster et al. (2018). MFAS terdiri dari 24 item pernyataan yang menggambarkan dimensi keterikatan ibu terhadap janin, meliputi interaksi dengan janin (5 item), atribusi karakteristik janin (6 item), diferensiasi diri dari janin (5 item), dan peran keibuan (8 item). Skoring menggunakan skala Likert 1-7 pada setiap pernyataan. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor seluruh item, dengan skor minimum 24 dan maksimum 168.

Metode Pengumpulan Data

Data primer diperoleh secara langsung dari responden melalui observasi dan pengisian kuesioner, meliputi informasi mengenai pelaksanaan prenatal yoga dan data *maternal fetal attachment* menggunakan MFAS. Data sekunder diperoleh dari dokumen dan catatan pelayanan kesehatan di TPMB Sumidjah Ipung, meliputi karakteristik responden seperti usia ibu, usia kehamilan, paritas, serta riwayat pemeriksaan kehamilan.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan melalui tahap persiapan (penjajakan awal, identifikasi calon responden, penyiapan instrumen, pengajuan uji etik dan perizinan, serta koordinasi dengan badan penanggung jawab) dan tahap pelaksanaan (penyerahan surat izin dan *ethical clearance*, pengelompokan responden, pemberian penjelasan dan *informed consent*, pengumpulan data MFAS pada kedua kelompok, pendampingan pengisian kuesioner, pemeriksaan kelengkapan data, pengolahan dan analisis data, serta penyusunan laporan).

Cara Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan melalui tahapan *editing*, *coding*, *scoring*, *tabulating*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian, dan bivariat untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen menggunakan uji *Mann-Whitney U Test* sebagai uji nonparametrik untuk dua sampel bebas, karena data skor *maternal fetal attachment* tidak berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* ($p=0,032$). Kriteria pengujian hipotesis: jika nilai signifikansi ($p\text{-value} \leq$

0,05), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima; jika nilai signifikansi ($p\text{-value} > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Malang. Penelitian ini menjunjung tinggi etika penelitian meliputi penghargaan terhadap martabat dan hak individu (*respect for person*) melalui pemberian penjelasan dan *informed consent*, keadilan (*justice*) dengan perlakuan setara kepada seluruh responden, kerahasiaan (*confidentiality*) dengan menjaga identitas dan data pribadi responden, pemberian manfaat (*beneficence*), dan tidak membahayakan (*non maleficence*) dengan memastikan keamanan ibu dan janin selama pelaksanaan prenatal yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 32 responden ibu hamil trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 16 ibu hamil aktif mengikuti prenatal yoga dan 16 ibu hamil tidak aktif mengikuti prenatal yoga.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing

Karakteristik	Frekuensi (f)	%
Usia (Tahun)		
20-27	22	69 %
28-35	10	31 %
Total	32	100 %
Pendidikan		
SD/SMP	4	12,5 %
SMA	20	62,5 %
Sarjana	8	25 %
Total	32	100 %
Pekerjaan		
IRT	24	75 %
Bekerja	8	25 %
Total	32	100%
Paritas		
Primigravida	21	66 %
Multigravida	11	34 %
Grande Multigravida	0	0 %
Total	32	100 %

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia 20-27 tahun yaitu sebanyak 22 dari 32 responden (69%). Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar ibu berpendidikan SMA sebanyak 20 orang (62,5%). Berdasarkan pekerjaan, ibu rumah tangga (IRT) merupakan hampir seluruhnya dengan jumlah 24 orang (75%). Sementara itu, berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan primigravida yaitu sebanyak 21 orang (66%).

Prenatal Yoga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III yang Mengikuti Prenatal Yoga di TPMB Sumidjah Blimbing

Prenatal Yoga	Frekuensi (<i>f</i>)	%
Aktif	16	50 %
Tidak aktif	16	50 %
Total	32	100 %

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti maupun tidak aktif mengikuti prenatal yoga, yaitu masing-masing sebanyak 16 ibu hamil (50%).

Maternal Fetal Attachment

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Maternal Fetal Attachment* pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing

Prenatal Yoga	Frekuensi (<i>f</i>)	%
Rendah	2	6 %
Sedang	12	38 %
Tinggi	18	56 %
Total	32	100 %

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki maternal fetal attachment dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 18 ibu hamil (56%).

Tabulasi Silang Pengaruh Prenatal Yoga terhadap *Maternal Fetal Attachment*

Tabel 4. Tabulasi Silang Pengaruh Prenatal Yoga terhadap *Maternal Fetal Attachment* pada Ibu Hamil Trimester III

Prenatal Yoga	Maternal Fetal Attachment							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Aktif	0	0	2	12,5	14	87,5	16	100
Tidak aktif	2	12,5	10	62,5	5	25	16	100

Hasil Analisis Pengaruh Prenatal Yoga terhadap *Maternal Fetal Attachment*

Tabel 5. Analisis Pengaruh Prenatal Yoga terhadap *Maternal Fetal Attachment* pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing.

Keaktifan Prenatal Yoga	<i>Maternal Fetal Attachment</i>				<i>p-value</i>
	Min	Max	Mean	Std. Deviation	
Aktif	122	168	152,0	12,4	0,001
Tidak Aktif	90	145	121,3	15,2	

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi 0,032 ($p < 0,05$), sehingga data yang didapatkan tidak berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji

homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,273 ($p > 0,05$), yang berarti varians kedua kelompok homogen. Oleh karena data tidak berdistribusi normal meskipun varians kedua kelompok homogen, analisis perbedaan dilanjutkan menggunakan uji nonparametrik *Mann-Whitney U Test*. Berdasarkan Tabel 5 dari hasil uji *Mann-Whitney U Test* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumidjah Blimbing.

Pembahasan

Maternal Fetal Attachment pada Ibu Hamil Trimester III yang Aktif dan Tidak Aktif Mengikuti Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok ibu hamil yang aktif mengikuti prenatal yoga, hampir seluruhnya memiliki *maternal fetal attachment* kategori tinggi. Sebaliknya, pada kelompok yang tidak aktif mengikuti prenatal yoga, sebagian besar berada pada kategori sedang. Dalam penelitian ini ibu hamil trimester III yang aktif maupun tidak aktif sebagian besar berusia 20-27 tahun. Tingginya *maternal fetal attachment* pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan responden yang seluruhnya berada pada trimester III. Menurut Ko dan Lee (2025), peningkatan usia kehamilan berhubungan dengan peningkatan keterikatan ibu terhadap janin. Pada trimester III, gerakan janin semakin jelas dirasakan sehingga ibu lebih mudah menyadari keberadaan janin sebagai individu yang terpisah dari dirinya. Kondisi tersebut mendorong ibu untuk lebih sering berinteraksi dengan janin melalui sentuhan, komunikasi, maupun respons terhadap gerakan janin sehingga keterikatan emosional semakin meningkat.

Selain usia kehamilan, faktor usia ibu juga dapat memengaruhi *maternal fetal attachment*. Sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia 20-27 tahun yang termasuk usia reproduksi sehat. Pada usia tersebut ibu umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menjalani kehamilan. Kematangan emosional yang dimiliki memungkinkan ibu lebih mudah beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan serta lebih siap membangun keterikatan emosional dengan janin. Faktor pendidikan juga berperan dalam pembentukan *maternal fetal attachment*. Sebagian besar ibu hamil trimester III berpendidikan SMA dan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memungkinkan ibu memperoleh informasi kesehatan yang lebih baik terkait kehamilan dan perkembangan janin. Pengetahuan yang memadai dapat meningkatkan kesadaran ibu untuk menjaga kesehatan kehamilan serta meningkatkan perhatian terhadap kondisi janin sehingga keterikatan emosional ibu dan janin menjadi lebih kuat.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, sebagian besar ibu hamil trimester III merupakan ibu rumah tangga. Kondisi ini memungkinkan ibu memiliki waktu yang lebih banyak untuk memperhatikan kehamilan, merasakan gerakan janin, serta melakukan aktivitas yang mendukung pembentukan keterikatan dengan janin. Aktivitas tersebut sesuai dengan dimensi *maternal fetal attachment* yang dikemukakan oleh Müller (1993) dikutip oleh Sapkota dan Thapa Pandey (2024), yaitu interaksi dengan janin, atribusi terhadap janin, diferensiasi diri dengan janin, dan peran keibuan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III merupakan primigravida. Kehamilan pertama sering kali menimbulkan rasa antusias yang tinggi karena merupakan pengalaman baru bagi ibu. Perhatian yang lebih besar terhadap perkembangan janin dapat meningkatkan keterlibatan emosional ibu selama kehamilan. Kondisi tersebut memungkinkan terbentuknya *maternal fetal attachment* yang lebih baik karena ibu lebih fokus pada setiap perubahan yang dirasakan selama masa kehamilan.

Tingginya *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti prenatal yoga dapat dijelaskan melalui teori *Mindfulness Meditation Based Theory* yang menyatakan bahwa latihan berbasis *mindfulness* mampu meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang dialami (Goldberg et al., 2021). Prenatal yoga yang terdiri dari latihan pernapasan, relaksasi, meditasi, dan kesadaran tubuh membantu ibu lebih fokus terhadap kondisi dirinya maupun janin yang dikandung. Melalui proses tersebut ibu menjadi lebih peka terhadap



gerakan janin, lebih sering berinteraksi dengan janin, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan kecemasan selama kehamilan.

Asumsi peneliti adalah tingginya *maternal fetal attachment* pada sebagian besar ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh kombinasi faktor usia reproduksi yang matang, tingkat pendidikan yang cukup baik, status sebagai ibu rumah tangga, serta usia kehamilan trimester III yang memungkinkan ibu merasakan keberadaan janin secara lebih nyata. Selain itu, keterlibatan dalam prenatal yoga diduga semakin memperkuat keterikatan emosional ibu dengan janin melalui peningkatan kesadaran diri, relaksasi psikologis, dan interaksi yang lebih intens dengan janin. Oleh karena itu, ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti prenatal yoga cenderung memiliki *maternal fetal attachment* yang lebih baik dibandingkan ibu hamil trimester III yang tidak aktif mengikuti prenatal yoga. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa faktor internal ibu maupun faktor pendukung selama kehamilan berperan dalam proses pembentukan keterikatan antara ibu dan janin. Semakin baik kemampuan ibu dalam beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, maka semakin kuat pula ikatan emosional yang terbentuk dengan janin yang dikandungnya.

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap *Maternal Fetal Attachment* pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk nonfarmakologis yang dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Prenatal yoga tidak hanya berfokus pada latihan gerakan tubuh, tetapi juga mencakup teknik pernapasan, relaksasi, meditasi, dan *mindfulness* yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil beradaptasi dengan perubahan selama masa kehamilan. Menurut Ko dan Lee (2025), prenatal yoga merupakan faktor yang dapat memengaruhi *maternal fetal attachment* karena mampu menurunkan stres dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memfasilitasi keterlibatan emosional ibu terhadap janin. Selain itu, praktik prenatal yoga yang mencakup relaksasi, *mindfulness*, visualisasi, dan komunikasi dengan janin terbukti berhubungan dengan peningkatan *maternal fetal attachment*. Dengan mengikuti prenatal yoga secara aktif, ibu hamil akan lebih fokus terhadap kondisi dirinya dan janin yang dikandung. Selama latihan berlangsung, ibu diajak untuk mengatur pernapasan, melakukan relaksasi, serta meningkatkan kesadaran terhadap gerakan dan keberadaan janin. Kondisi tersebut memungkinkan ibu membangun hubungan emosional yang lebih kuat dengan janin melalui perhatian, interaksi, dan komunikasi yang dilakukan secara berulang. Semakin sering ibu merasakan dan merespons gerakan janin, maka semakin tinggi pula keterikatan emosional yang terbentuk. Keterikatan tersebut dapat terlihat melalui meningkatnya perhatian ibu terhadap kesehatan janin, munculnya perasaan kasih sayang, serta kesiapan dalam menjalani peran sebagai seorang ibu (Kurniawati, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2024) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Kondisi psikologis yang lebih baik memungkinkan ibu untuk membangun hubungan emosional yang lebih positif dengan janin. Hasil penelitian ini memperkuat teori yang menjelaskan prenatal yoga mampu meningkatkan kesadaran diri, ketenangan emosional, serta keterlibatan ibu dalam proses kehamilan. Karakteristik ibu hamil trimester III dalam penelitian ini juga dapat mendukung terbentuknya *maternal fetal attachment* yang tinggi. Sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada rentang usia 20-27 tahun (69%) yang termasuk usia reproduksi sehat sehingga memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menjalani kehamilan. Sebagian besar ibu hamil trimester III berpendidikan SMA (62,5%), yang memungkinkan ibu lebih mudah menerima informasi mengenai kesehatan kehamilan dan pentingnya menjaga hubungan dengan janin. Hampir seluruhnya ibu

hamil trimester III merupakan ibu rumah tangga (75%), sehingga memiliki waktu yang lebih banyak untuk memperhatikan kondisi kehamilan dan mengikuti kegiatan prenatal yoga. Selain itu, sebagian besar ibu hamil trimester III merupakan primigravida (66%), yang umumnya memiliki antusiasme dan perhatian lebih besar terhadap pengalaman kehamilan pertama sehingga dapat meningkatkan keterikatan emosional dengan janin.

Tingginya maternal fetal attachment pada kelompok yang aktif mengikuti prenatal yoga dalam penelitian ini didukung oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utamanya adalah prenatal yoga memberikan kesempatan bagi ibu untuk melakukan relaksasi dan meningkatkan kesadaran terhadap kehamilannya melalui latihan pernapasan, meditasi, dan mindfulness. Selain itu, selama mengikuti prenatal yoga ibu menjadi lebih fokus terhadap gerakan janin, lebih sering berinteraksi dengan janin, serta memiliki kondisi emosional yang lebih stabil. Keadaan tersebut mendukung terbentuknya hubungan emosional yang positif antara ibu dan janin. Faktor pendidikan yang cukup baik, usia reproduksi yang matang, serta usia kehamilan trimester III juga turut mendukung peningkatan maternal fetal attachment karena ibu semakin mampu merasakan keberadaan janin secara nyata dan mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Menurut asumsi peneliti, prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III yaitu semakin aktif ibu hamil mengikuti prenatal yoga maka semakin baik pula tingkat keterikatan emosional ibu dan janin. Prenatal yoga membantu ibu mencapai kondisi fisik dan psikologis yang lebih baik melalui latihan relaksasi, pengaturan napas, dan mindfulness yang dilakukan secara teratur. Kondisi tersebut membuat ibu lebih tenang, nyaman, serta lebih peka terhadap keberadaan dan perkembangan janin yang dikandungnya. Semakin aktif ibu mengikuti prenatal yoga, maka semakin besar kesempatan ibu untuk berinteraksi dan membangun hubungan emosional dengan janin. Hubungan emosional yang terbentuk akan meningkatkan maternal fetal attachment yang ditunjukkan melalui perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan janin, munculnya perasaan kasih sayang, serta kesiapan ibu dalam menjalani peran keibuan. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung peningkatan maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti prenatal yoga sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 ibu hamil (87,5%).

Tingkat *maternal fetal attachment* pada ibu hamil trimester III yang tidak aktif mengikuti prenatal yoga sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 10 ibu hamil (62,5%).

Hasil analisis statistik menunjukkan nilai yang signifikan ($p\text{-value} = 0,001 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap maternal fetal attachment pada ibu hamil trimester III. Pengaruh tersebut menunjukkan bahwa semakin aktif ibu mengikuti prenatal yoga, semakin baik pula tingkat keterikatan emosional yang terbentuk antara ibu dan janin.

SARAN

Bagi Tempat Penelitian: Diharapkan tempat penelitian dan tenaga kesehatan dapat terus mendukung pelaksanaan prenatal yoga secara berkelanjutan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil. Selain itu, kegiatan prenatal yoga diharapkan dapat dipertahankan dan dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak ibu hamil agar manfaat yang diperoleh dapat dirasakan secara lebih luas.

Bagi Ibu Hamil: Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan ibu hamil dapat lebih aktif mengikuti kegiatan prenatal yoga secara rutin selama kehamilan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya membangun hubungan emosional dengan janin. Selain itu, ibu hamil diharapkan dapat menerapkan teknik relaksasi dan pengelolaan stres yang diperoleh selama mengikuti prenatal yoga untuk mendukung kesejahteraan diri dan perkembangan janin.



Bagi Tenaga Kesehatan: Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat memberikan motivasi, edukasi, dan pendampingan kepada ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga serta pentingnya maternal fetal attachment selama kehamilan. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan pelaksanaan kelas ibu hamil dan kegiatan prenatal yoga sebagai sarana meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu hamil.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan maternal fetal attachment pada ibu hamil. Disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi maternal fetal attachment, seperti dukungan suami, tingkat kecemasan, tingkat stres, perencanaan kehamilan, serta dukungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abasi, E., Tafazzoli, M., Esmaily, H., & Hasanabadi, H. (2021). The effect of maternal-fetal attachment education on maternal mental health. *Journal of Education and Health Promotion*, 10, 45. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_631_20
- Alhusen, J. L., Gross, D., Hayat, M. J., Woods, A. B., & Sharps, P. W. (2021). The role of mental health on maternal-fetal attachment in low-income women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 50(2), 195-205. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2020.12.004>
- Ayers, S. (2020). Anxiety, depression and stress in pregnancy and childbirth. *Current Opinion in Psychology*, 36, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Destyanti, D. (2022). *Prenatal yoga: Panduan latihan aman dan efektif bagi ibu hamil*. EGC.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2023). *Profil kesehatan Kota Malang tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kota Malang.
- Doster, A., Wallwiener, S., Müller, M., Matthies, L. M., Plewniok, K., Feller, S., Zipfel, S., & Wallwiener, M. (2018). Reliability and validity of the Maternal-Fetal Attachment Scale in a German sample. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 39(4), 305-312. <https://doi.org/10.1080/0167482X.2017.1336261>
- Field, T. (2022). Prenatal anxiety effects: A review. *Infant Behavior and Development*, 68, 101728. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2022.101728>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2021). The empirical status of mindfulness-based interventions. *Psychological Science in the Public Interest*, 22(3), 73-129. <https://doi.org/10.1177/1529100621997286>
- Gong, H., Ni, C., Shen, X., Wu, T., & Jiang, C. (2024). Effects of prenatal yoga on anxiety, depression, and maternal-fetal attachment: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 112. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06321-9>
- Handayani, R., Sulastri, S., & Nuraini, S. (2022). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 85-92.
- Hofmann, S. G., Gómez, A. F., & Curtiss, J. (2021). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 44(2), 239-252. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2021.02.005>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil kesehatan Indonesia tahun 2023. Kementerian Kesehatan RI.
- Ko, E., & Lee, Y. (2025). Influencing factors and consequences of maternal-fetal attachment among pregnant women: A scoping review. *Journal of Transcultural Nursing*, 37(1), 110-125.
- Kurniawati, D. (2025). Prenatal yoga sebagai penguat mindful awareness pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 14(1), 21-30.
- Matvienko-Sikar, K., Byrne, J., Kelly, C., & Murphy, J. (2023). Mind-body interventions during pregnancy: A systematic review. *Women and Birth*, 36(2), 95-104. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2022.03.006>
- Mokoginta, F., Rahmawati, I., & Putri, A. S. (2025). Dukungan psikologis dan keterikatan ibu-janin pada kehamilan trimester akhir. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(1), 45-53.
- Nadholta, A., Sharma, S., & Verma, P. (2023). Mind-body practices and maternal well-being during pregnancy. *Journal of Integrative Medicine*, 21(4), 321-330.
- Němcová, L., et al. (2025). Prenatal attachment and postpartum depression risk. *Journal of Reproductive Psychology*, 43(2), 89-101.
- Putri, A. N., & Lestari, P. (2021). Prenatal yoga sebagai upaya promotif kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210-218.
- Rahmawati, E., Sari, D. P., & Hidayat, R. (2021). Hubungan kecemasan ibu hamil dengan maternal fetal attachment. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 88-96.
- Rosita, A. (2020). Panduan prenatal yoga untuk ibu hamil. Nuha Medika.
- Sapkota, S., & Thapa Pandey, S. (2024). Measuring maternal-fetal attachment: Psychometric review of MFAS. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24, 156. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06211-0>
- Susanti, L. (2024). Prenatal yoga dan penurunan stres maternal trimester III. *Jurnal Kebidanan Modern*, 11(1), 23-31.
- Syafitasari, D., Nuraini, S., & Hidayah, N. (2025). Kecemasan antenatal dan implikasinya terhadap kesiapan persalinan dan keterikatan prenatal. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 19(1), 23-31.
- Taylor, S. E., Stanton, A. L., & Revenson, T. A. (2021). *Health psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Education.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2022). Mind the hype: A critical evaluation of mindfulness research. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 1-24. <https://doi.org/10.1177/1745691621991875>
- Wahyuntari, E., & Puspitasari, D. (2025). Perubahan psikologis ibu hamil trimester III dan dampaknya terhadap maternal fetal attachment. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 13(1), 67-76.
- Walsh, J., Hepper, E. G., & Marshall, B. J. (2022). Investigating attachment during pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 40(2), 128-142. <https://doi.org/10.1080/02646838.2021.1875442>
- Wijaya, A. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 17(2), 112-120.
- World Health Organization. (2023). Mental health of women during pregnancy and after childbirth. WHO.
- Yuliani, S., & Setiawan, A. (2025). Prenatal yoga dan pemulihan pascapersalinan. *Jurnal Kebidanan dan Reproduksi*, 18(1), 14-22.