

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL: LITERATURE REVIEW

Muliatul Jannah<sup>1</sup>, Tri Retna Ningsih<sup>2</sup>

1Magister Ilmu Biomedik, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung  
Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

2Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung  
Jl. Raya Kaligawe Km. 4, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: [muliatuljannah@unissula.ac.id](mailto:muliatuljannah@unissula.ac.id), [triretnaningsih@std.unissula.ac.id](mailto:triretnaningsih@std.unissula.ac.id)

### Abstrak

Latar Belakang: selama periode kehamilan hingga masa nifas banyak sekali perubahan yang akan dialami perempuan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Kecemasan dapat dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan dan perasaan mendalam, perasaan cemas pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis dan kehamilannya. Ibu hamil dapat melatih keterampilan olah pikiran berupa teknik pengembangan fisik, psikis dan spiritual melalui prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk metode non farmakologis dalam mengatasi kecemasan ibu hamil. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Metode: literatur mancanegara dan lokal ditelusuri melalui sarana media elektronik dengan penuntun kata kunci. Artikel terseleksi sejumlah 5 mancanegara dan 3 lokal, yang masing-masing mewakili pengaruh prenatal yoga dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Hasil: prenatal yoga merupakan metode efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kesimpulan: berdasarkan analisa yang telah dilakukan yaitu prenatal yoga efektif mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil, karena terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan.

**Kata Kunci:** Yoga Prenatal, Kecemasan, Ibu Hamil

### Abstract

*Background: During the period of pregnancy to the puerperium, a lot of changes will be experienced by women, both physical and psychological changes. Anxiety can be felt by everyone if they experience deep pressure and feelings, feelings of anxiety in pregnant women will affect their psychological condition and pregnancy. Pregnant women can practice mental skills in the form of physical, psychological and spiritual development techniques through prenatal yoga. Prenatal Yoga is a form of non-pharmacological method in dealing with anxiety of pregnant women. Purpose: to determine the effect of prenatal yoga on the level of sensitivity in pregnant women. Methods: International and local literature traced through electronic media with keyword guidance. The articles were selected as many as 5 foreign and 3 local each of which represents the effectiveness of prenatal yoga in overcoming anxiety in pregnant women. Results: Prenatal Yoga is an effective method to reduce anxiety levels in pregnant women. Conclusion: Based on the analysis that has been done, prenatal yoga is effective in reducing anxiety experienced by pregnant women, because there is a significant difference between anxiety levels before and after treatment.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnancy

## I. PENDAHULUAN

Wanita hamil sering mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan perubahan fisik, mental, dan sosial yang terkait dengan perkembangan kehamilan, yang dapat memicu respon stres psikologis dan fisiologis. Respon stres termasuk gejala depresi dan

kecemasan dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan persalinan termasuk kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Stres fisiologis yang tinggi dapat memicu kelahiran prematur karena sekresi kortisol yang tinggi dapat mengganggu regulasi hormonal plasenta dan janin (Kusaka *et al.*, 2016).

Kecemasan berhubungan erat dengan kondisi takut yang menimbulkan rasa khawatir, perasaan yang tidak tentu ataupun tidak berdaya, serta kondisi emosi yang tidak stabil. Perasaan takut ini kerap dialami wanita dengan kehamilan pertama dan saat menjelang proses persalinan. Beban psikologi yang dirasakan semakin bertambah pada usia kehamilan trimester III. Wanita hamil yang mengalami kecemasan berlebihan semakin berisiko terhadap persalinan abnormal yang dapat memicu komplikasi bahkan kematian ibu dan janin (Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, 2016).

Bentuk olahraga yang disarankan bagi ibu hamil untuk mengatasi kecemasan secara non-farmakologis yaitu prenatal yoga. Ketika ibu hamil melatih tubuh dengan prenatal yoga, banyak manfaat yang bisa diperoleh, baik secara fisik maupun mental (Aprilia, 2020). Prenatal yoga membuat ibu memiliki energi yang baik sehingga mempermudah dan memperlancar proses persalinan. Latihan prenatal yoga meliputi berbagai teknik olah napas, relaksasi, mengatur postur tubuh dan meditasi (Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R. and Jawiah, 2014).

Yoga merupakan proses penyatuan dari badan (*body*), benak (*mind*) serta jiwa (*soul*). Yoga menggabungkan metode bernapas, relaksasi serta meditasi dan latihan peregangan. Yoga disarankan karena relaksasi yang ditimbulkan mempercepat peredaran darah ke segala organ tubuh. Peredaran darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik. Riset menunjukkan bahwa perpaduan antara yoga dan meditasi dapat meningkatkan metabolisme tubuh (Yulinda, Purwaningsih and Sudarta, 2017).

Yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan menjelang persalinan, mempersiapkan mental ibu, menguatkan secara fisik serta dapat mempermudah fleksibilitas. Metode olah napas yang diterapkan sejak masa kehamilan melatih ibu lebih mudah dalam memusatkan pikiran yang sangat bermanfaat bagi kesiapan mental, menanggulangi kecemasan, dan dapat mengatur tenaga dengan baik pada detik-detik menjelang persalinan. Berlatih yoga

merupakan salah satu *self- help* yang dapat dilakukan ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan, upaya untuk menunjang keberhasilan proses persalinan serta dapat menambah kesiapan secara mental diawal masa kelahiran bayi serta saat membesarkan anak (Sindhu, 2014).

Menurut (Babbar and Shyken, 2016) yoga merupakan olahraga yang mudah dimodifikasi yang dapat memberikan manfaat bagi ibu dan janin bila dilakukan secara teratur selama kehamilan. Manfaat yoga untuk ibu hamil yaitu meningkatkan kekuatan dan kebugaran serta mengurangi stres jika dipraktikkan dengan bijak maka risiko kehamilan dengan komplikasi dapat diminimalisir pernyataan tersebut sejalan dengan berbagai temuan ilmiah yang menunjukkan manfaat yoga hamil.

Tujuan studi literatur ini adalah mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.

## II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dengan menggunakan dua database dalam mencari sumber literatur yaitu *PubMed* dan *Google Scholar*. Tujuan artikel ini adalah membahas mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Pencarian literatur menggunakan kata kunci “Prenatal Yoga (*Prenatal Yoga*)”, “Kecemasan (*Anxiety*)”, dan “Ibu Hamil (*Pregnancy*)”. Cara yang digunakan dalam mencari artikel yaitu dengan menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia yang relevan. Artikel literatur yang diperoleh selanjutnya direview untuk mendapatkan artikel yang sesuai berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kriteria inklusi yang digunakan pada pencarian dipilih berdasarkan tahun terbit yaitu dari tahun 2015 sampai tahun 2020 dan subjek penelitian merupakan ibu hamil. Kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel yang menggunakan metode sistematik review.

Pencarian artikel berdasarkan kata kunci didapatkan 79 artikel yang mendekati kriteria, penyaringan dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu: IC1= artikel dipublikasikan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, IC2= artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2015-2020, IC3= merupakan artikel primer dan *fulltext*, IC4= artikel tidak duplikat yang dipublikasikan melalui *PubMed* dan *Google Scholar*. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan IC1-IC4 dan diperoleh 24 yang tersisa, reviewer kemudian melakukan penyaringan berdasarkan IC5 berupa penyeleksian berdasarkan kesesuaian judul dan abstrak artikel sesuai dengan tujuan sistematik review dengan masalah yang diangkat yaitu pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat

kecemasan pada ibu hamil sehingga diperoleh hasil akhir 8 artikel yang terdiri dari 3 artikel berbahasa Indonesia dan 5 artikel dengan menggunakan bahasa Inggris. Proses seleksi *literatur review* dapat dilihat di diagram alur pada lampiran.

### III. HASIL

Diperoleh 8 artikel yang terpilih berdasarkan kriteria IC1-IC5. Seluruh artikel yang diperoleh menggunakan subjek penelitian ibu hamil. Berikut ini adalah proses pencarian artikel yang digunakan dalam kajian literatur dapat dilihat pada diagram alur.

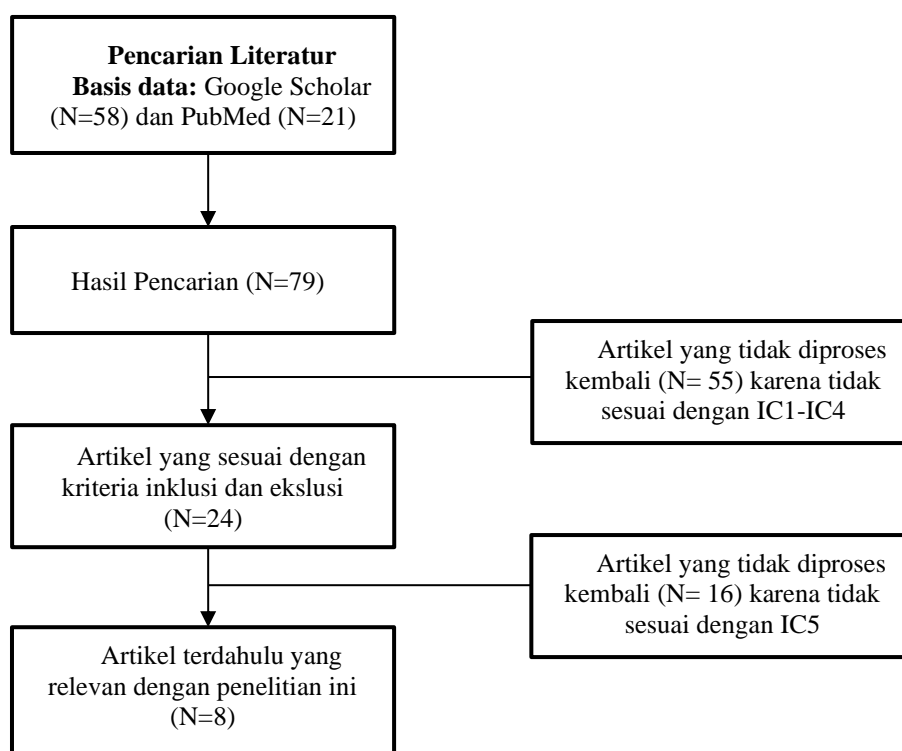


Diagram 1. Alur Pencarian Literature Review

No	Judul	Metode	Sampel	Analisa Data	Hasil Penelitian
1	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III	<i>Pre-eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i>	30 ibu hamil. Responden dilakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>prenatal gentle yoga</i>	Univariat dan bivariat dengan menggunakan <i>Uji Wilcoxon</i>	Ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan <i>prenatal gentle yoga</i> dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh <i>prenatal gentle yoga</i> terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Sulistiyaningsih and Rofika, 2020).
2	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III	Eksperimen semu (Quasi Eksperimen) dengan rancangan <i>pre and posttest one group design</i>	31 ibu hamil. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah melakukan <i>prenatal gentle yoga</i>	Univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji dependen <i>T-test</i>	Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai <i>p-value</i> 0,000 ( $\alpha=0,05$ ) yang menunjukkan ada pengaruh antara variabel independent ( <i>prenatal gentle yoga</i> ) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Bingan, 2019).
3	Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III	<i>Quasy eksperimental design</i> dengan pendekatan <i>pretest posttest design</i>	24 ibu hamil yang diukur tingkat kecemasan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan	<i>Paired t-test</i> untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga	Ada perbedaan tingkat kecemasan primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan <i>p value</i> = 0,000 ( $p<0,05$ ) dan ada perbedaan kualitas tidur primigravida trimester III sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan <i>p value</i> =0,000 ( $p<0,05$ ). Ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III. Terdapat perubahan mean tingkat kecemasan sebesar 11,3 (Amalia, Rusmini and Yuliani, 2020)
4	<i>Prenatal Yoga for Young Women a Mixed Study of</i>	<i>Mixed methods</i> (metode campuran) dengan	30 ibu hamil yang diukur sebelum dan sesudah intervensi	Statistic deskriptif dengan pendekatan an	Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga dapat diterima oleh wanita hamil. Yoga terbukti mengurangi stres dan

	<i>Acceptability and Benefits</i>	pendekatan <i>pretest posttest design</i>	yoga dan wawancara singkat	analisis regresi multiples	meningkatkan kesiapaan dalam menghadapi persalinan dan kelahiran bayi. Pelaksanaan program yoga dianjurkan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil (Styles <i>et al.</i> , 2019).
5	<i>Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy</i>	<i>Randomized controlled trial</i> (RCT) atau uji acak terkontrol	34 ibu hamil yang diukur perubahan keparahan depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi	<i>Non parametric Mann-Whitney Test</i>	Hasil menunjukkan bahwa intervensi yoga layak dilakukan pada ibu hamil karena terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Battle <i>et al.</i> , 2015)
6	<i>Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test</i>	<i>Pre-eksperimental design</i> dengan rancangan <i>one group pretest posttest design</i>	60 ibu hamil primipara tanpa komplikasi	<i>T-test dan uji wilcoxon</i>	Rata-rata kortisol saliva menurun secara signifikan dari 0,36-0,26 mg/dL ( $p < 0,001$ ) menjadi 0,32-0,26 mg/Dl ( $p = 0,001$ ) dan rata-rata konsentrasi alfa-amilase saliva juga menurun secara signifikan dari 72,2-50,8 ku/L ( $p = 0,001$ ) menjadi 70,6-52,7 ku/L ( $p = 0,006$ ). Kesimpulannya penelitian ini menunjukkan efek pengurangan stres dari dilakukannya yoga selama kehamilan (Kusaka <i>et al.</i> , 2016).
7	<i>A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression</i>	<i>Randomized controlled trial</i> (RCT) atau uji acak terkontrol	20 ibu hamil yang diukur tingkat depresi sebelum dan sesudah diberikan intervensi	<i>Non parametric Mann-Whitney Test</i>	Hasil studi menunjukkan bahwa yoga prenatal signifikan mengurangi depresi dibandingkan pendidikan kesehatan perinatal. Kesimpulannya yoga prenatal merupakan alternative bagi ibu hamil dan memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental (Uebelacker <i>et al.</i> , 2016).
8	<i>A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression</i>	<i>Randomized controlled trial</i> (RCT) atau uji acak terkontrol	46 ibu hamil dengan gejala depresi atau kecemasan yang meningkat	<i>Uji chi-square</i> untuk variable kategori dan analisis	Penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal signifikan mengurangi depresi dan cemas dibandingkan dengan pengobatan biasa. Kesimpulannya yoga prenatal

and anxiety

varians adalah intervensi yang layak (ANOVA dan dapat diterima bagi ibu ) untuk hamil dengan gejala variable kecemasan dan depresi. kontinu Responden melaporkan kredibilitas dan kepuasan yang tinggi dengan yoga dan tidak melaporkan hasil yang merugikan terkait intervensi yoga prenatal (Davis *et al.*, 2015).

#### IV. PEMBAHASAN

Dari hasil literature review yang telah dipaparkan semua artikel menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Prenatal yoga merupakan salah satu alternative pengobatan non farmakologis yang aman bagi ibu hamil untuk mengurangi tingkat kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan yoga selama kehamilan dapat mengurangi stress yang dirasakan, kecemasan dan gejala depresi serta meningkatkan kualitas hidup (Jiang *et al.*, 2015).

Hasil penelitian rata-rata membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga. Menurut penelitian yang dilakukan (Bingan, 2019) membuktikan ada pengaruh antara variabel independent (prenatal gentle yoga) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang menunjukkan keuntungan dari prenatal yoga yaitu dapat mengurangi kecemasan dan gejala depresi (Bonura, 2014).

Yoga prenatal disarankan sebagai intervensi yang dapat diterima dan aman yang dapat mengurangi gejala depresi diantara wanita hamil yang depresi (Battle *et al.*, 2010). Seperti bentuk yoga hatha lainnya, yoga

prenatal melibatkan latihan pernapasan, pilihan postur yang benar, dan meditasi. Yoga prenatal berbeda dalam kecepatan dan modifikasi gerakan menekankan pada perubahan fisik kehamilan. Studi sebelumnya menjelaskan bahwa yoga prenatal bermanfaat bagi ibu hamil karena meningkatkan

keberhasilan proses persalinan (Rakhshani *et al.*, 2012)

Menurut pernyataan (Sulistiyarningsih and Rofika, 2020) ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Aswitami, 2017) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Yoga antenatal yang diberikan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kusaka *et al.*, 2016) menjelaskan bahwa melakukan yoga antenatal secara signifikan dapat mengurangi stres (perasaan negative) dan meningkatkan semangat serta energi positif. Penelitian ini sejalan dengan pendapat (Aprilia, 2020) yang mengungkapkan bahwa yoga antenatal merupakan salah satu intervensi yang memberikan efek psikologis karena menimbulkan relaksasi pada tubuh seseorang sehingga menimbulkan efek rileks dan mengurangi kecemasan. Yoga prenatal memiliki berbagai manfaat bagi ibu hamil selain mengurangi kecemasan melakukan latihan yoga dapat memudahkan proses persalinan, mempersiapkan mental ibu, melancarkan sirkulasi darah dan membuat otot-otot menjadi rileks.

Bidan sebagai tenaga kesehatan memiliki peran yang penting dalam melakukan asuhan pada ibu hamil terutama dalam mengurangi kecemasan dan berbagai gejala depresi. Asuhan komplementer salah satunya prenatal

yoga merupakan intervensi yang terbukti secara ilmiah dapat mengurangi kecemasan dan memberikan efek positif yang bisa disarankan selama kehamilan hingga menjelang proses persalinan. Selain itu, prenatal yoga tidak menimbulkan risiko terjadinya cedera sehingga dianjurkan bagi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review dari delapan artikel dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil. Prenatal yoga terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan dan gejala depresi serta memiliki berbagai manfaat yang bisa dirasakan oleh ibu hamil. Semua artikel menjelaskan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil sehingga dapat digunakan sebagai dasar review jurnal penelitian selanjutnya.

Saran yang dapat diberikan yaitu bagi ibu hamil dianjurkan untuk melakukan latihan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan mempersiapkan fisik serta mental dalam menghadapi proses persalinan. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dengan studi literatur disarankan menggunakan database yang lebih banyak dan menggunakan artikel dengan batasan lima tahun terakhir agar literature yang diperoleh lebih update dan informatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R. and Yuliani, D. R. (2020) 'Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii', *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), pp. 29–34. doi: 10.31983/jsk.v2i1.5788.
- Aprilia, y (2020) *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aswitami, N. G. A. P. (2017) 'Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), pp. 1–5. doi: 10.36002/jkt.v1i1.155.
- Babbar, S. and Shyken, J. (2016) 'Yoga in pregnancy', *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), pp. 600–612. doi: 10.1097/GRF.0000000000000210.
- Battle, C. L. et al. (2010) 'Prenatal Yoga and Depression During Pregnancy', *Birth*, 37(4), pp. 353–354. doi: 10.1111/j.1523-536X.2010.00435\_1.x.
- Battle, C. L. et al. (2015) 'Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy', *Women's Health Issues*, 25(2), pp. 134–141. doi: 10.1016/j.whi.2014.12.003.
- Bingan, E. C. S. (2019) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 466. doi: 10.26630/jk.v10i3.1505.
- Bonura, K. B. (2014) 'Yoga Mind While Expecting: The Psychological Benefits of Prenatal Yoga Practice', *International Journal of Childbirth Education*.
- Davis, K. et al. (2015) 'A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety', *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), pp. 166–172. doi: 10.1016/j.ctcp.2015.06.005.
- Jiang, Q. et al. (2015) 'Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status', *American Journal of Perinatology*, 32(6), pp. 503–514. doi: 10.1055/s-0034-1396701.
- Kusaka, M. et al. (2016) 'Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre-post test', *Women and Birth*, 29(5), pp. e82–e88. doi: 10.1016/j.wombi.2016.04.003.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & and Jawiah, J. (2014) 'Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kedokteran & Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- Rakhshani, A. et al. (2012) 'The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial', *Preventive Medicine*, 55(4), pp. 333–340. doi: 10.1016/j.jpmed.2012.07.020.
- Salafas, E., Anisa, R., & Rusita, V. I. (2016) 'Efektifitas Hypno-EFT dan Pernafasan Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah', *Bidan Prada: Jurnal Publikasi*

- Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 7(2).
- Sindhu, P. (2014) *Yoga untuk Kehamilan Edisi yang Diperkaya; Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita.
- Styles, A. *et al.* (2019) 'Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), pp. 1–12. doi: 10.1186/s12884-019-2564-4.
- Sulistiyarningsih, S. H. and Rofika, A. (2020) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii', *Jurnal Kebidanan*, 12(01), p. 34. doi: 10.35872/jurkeb.v12i01.363.
- Uebelacker, L. A. *et al.* (2016) 'A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression', *Archives of Women's Mental Health*, 19(3), pp. 543–547. doi: 10.1007/s00737-015-0571-7.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D. and Sudarta, C. M. (2017) 'Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri', *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 5(1), p. 20. doi: 10.21927/jnki.2017.5(1).20-26.