

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan

The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Anxiety Level Among Pregnant Women Trimester III in Facing Childbirth Phase

Irmasanti Fajrin^{1*}, Wahyuni²

^{1,2} Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Manado, Indonesia

Abstract

Anxiety and depression in pregnancy are disorders and are the second biggest cause of disease in 2020. Pregnancies with high levels of anxiety will affect the outcome of fetal neurological development which is related to cognitive, emotional, and behavioral development until childhood. This research aimed to identify the effect of prenatal gentle yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester when facing childbirth at the Sifra Independent Practicing Midwife. This research used a quasi-experimental research design with a control group pre-post test design. The experimental group samples were 20 subjects, and the control group was 20 subjects. This research used purposive sampling technique. The results showed that the experimental group average anxiety score before and after intervention with a p -value = 0,000 (p -value < 0,05). This showed that there was a significant difference in the average anxiety score before and after being given prenatal gentle yoga intervention. The results of the study used the Independent-Sample T-Test showed that the average anxiety score after intervention in the experimental group was 8,35, while the average anxiety score after intervention in the control group was 23,05 with a mean difference of -14,700 and p -value = 0,000 (p -value < 0,05), showed a significant difference in the mean anxiety score after the intervention between the experimental group and the control group. The conclusion of the research is that prenatal gentle yoga has an effect on the anxiety level of pregnant women in the third trimester when facing childbirth.

Keywords: anxiety, pregnant women, prenatal gentle yoga

Article history:

Submitted 09 November 2022

Accepted 30 Agustus 2023

Published 31 Agustus 2023

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan gangguan dan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktik Mandiri Sifra. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *control group pre-post test design*. Jumlah sampel pada kelompok eksperimen 20 subjek dan kelompok kontrol 20 subjek. Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dengan $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Hasil penelitian menggunakan uji T Tidak Berpasangan (independent sampel t-test) diperoleh rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen yaitu 8,35, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol yaitu 23,05 dengan beda rerata -14,700 dan $p\text{-value}=0,000$ ($p\text{-value}<0,05$), hal ini menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rerata skor kecemasan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian yaitu prenatal gentle yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: kecemasan, ibu hamil, *prenatal gentle yoga*

*Penulis Korespondensi:

Irmasanti Fajrin, email: irmasantifajrin@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Pada kehamilan, kecemasan dan depresi sangat umum, dengan tingkat 12,5–42%, dan diperkirakan akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Ashari *et al.*, 2019). Jumlah kecemasan dan depresi berkisar antara 7 dan 20 persen di negara maju, dan lebih dari 20 persen di negara berkembang (Biaggi *et al.*, 2016). Hasil perkembangan saraf janin, termasuk perkembangan kognitif, emosi, dan perilaku, akan dipengaruhi oleh kehamilan dengan kecemasan (Aprillia, 2014). Menurut *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), sekitar 12.230.142 juta ibu yang mengalami masalah selama trimester ketiga persalinan mengalami kecemasan, 30% diantaranya mengalami kecemasan (Miarso *et al.*, 2018)

Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang disertai dengan gejala fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang akan datang. Dalam trimester pertama kehamilan, kecemasan meningkat sebesar 50%, 71,4% pada trimester kedua, dan 80% pada trimester ketiga. Kecemasan prenatal meningkat sebesar 13,1% pada trimester pertama, 12,2% pada trimester kedua, dan 18,2% pada trimester ketiga, menurut penelitian yang dilakukan pada 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan ibu hamil mengalami kecemasan, yang paling umum terjadi pada trimester ketiga kehamilan (Gourounti *et al.*, 2015).

Berbagai metode terapi alternatif, seperti pemijatan dan terapi energi, massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch, mind body healing seperti gambar, meditasi/yoga, berdoa, dan refleksi biofeedback, dapat membantu mengatasi kecemasan ibu hamil. Menurut penelitian, salah satu cara mengatasi kecemasan melalui yoga.

Senam hamil dan prenatal yoga adalah dua contoh solusi *self-help* yang membantu mengurangi kecemasan. Salah satu cara untuk membantu diri sendiri selama kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuhan anak adalah yoga prenatal. Yoga untuk kehamilan memiliki banyak manfaat karena menekankan ritme nafas dan membuat latihan terasa nyaman dan aman. Yoga, sebuah kombinasi latihan fisik, mental, dan psikologis, sangat membantu ibu hamil menjadi lebih santai dan menenangkan, terutama selama trimester ketiga kehamilan. Ini membantu mengurangi kecemasan, stres, ketidaknyamanan, sakit, dan nyeri persalinan (Aprillia, 2014).

Survey awal yang dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri Sifra mulai Januari hingga Mei tahun 2021 didapatkan ibu hamil trimester tiga sebanyak 97 orang. Dengan demikian, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Bidan Praktik Mandiri Sifra”. Tujuan Khusus dalam penelitian ini yaitu diketahuinya pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktik Mandiri Sifra.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Sifra. Desain penelitian *pre-eksperimen* teknik rancangan *Post-Test Only Control Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi penelitian yaitu Ibu Hamil Trimester III bulan Juli sampai Oktober 2022. Sampel dalam penelitian yaitu ibu hamil trimester III sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel diperoleh menggunakan rumus, didapatkan pada setiap kelompok sebanyak 18 subjek, dengan estimasi *drop out* 10%, sehingga total sampel sebanyak 20 subjek. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* (Dahlan, 2013). Kriteria inklusi: setuju menjadi subjek, ibu hamil primigravida trimester tiga, mengikuti kegiatan prenatal gentle yoga sebanyak 12 kali pertemuan (4 kali dalam 1 bulan) dengan durasi 30-60 menit/sesi, tidak pernah mengalami penyakit degeneratif selama kehamilan sebelumnya. Kriteria eksklusi: ibu multigravida dan grandemultipara, ibu hamil yang memiliki kondisi yang dilarang berlatih prenatal gentle yoga (memiliki kontraindikasi) seperti: memiliki anemia, hiperemesis gravidarum, kehamilan ganda, sesak nafas, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung, dan preeklampsia berat (PEB). Kriteria drop out: ibu hamil tidak mengikuti kegiatan prenatal gentle yoga selama 3 kali berturut-turut.

Penelitian telah memiliki izin kode etik dari Komisi Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Manado dengan No. KEPK.01/07/112/2022. Tahapan *pre test* peneliti memberikan kuesioner Skala HARS untuk mengukur kecemasan, selanjutnya peneliti memberikan prenatal gentle yoga selama 12 kali latihan (12 minggu). Pada kelompok eksperimen durasi latihan selama 30-60 menit. Kelompok kontrol diberikan video senam hamil. Pada *post test* peneliti memberikan kuesioner Skala HARS untuk mengukur kecemasan setelah diberikan intervensi (Aswitami, 2017). Setelah data didokumentasikan, selanjutnya analisis univariat melihat distribusi frekuensi dan presentase masing-masing variabel. Pada pembuktian hipotesis untuk melihat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan dianalisis dengan uji statistik yaitu uji parametrik yang digunakan jika data dinyatakan berdistribusi normal dimana uji ini berupa uji T berpasangan (*paired sampel t-test*) yakni digunakan untuk membandingkan dua mean populasi yang sama dan uji T tidak berpasangan (*independent sample t-test*) dengan

nilai signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian rerata skor kecemasan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai 25,75, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai 8,35 dengan beda rerata 17,40 dan diperoleh nilai p value 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Pada kelompok kontrol, skor kecemasan sebelum intervensi dengan nilai 26,20, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol dengan nilai 23,05 dengan beda rerata 3,15 dan diperoleh nilai P value 0,000 ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa video senam hamil.

Tabel 1. Perbedaan rerata skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	Skor Kecemasan				Beda Rerata	<i>p-value</i>
	Pre		Post			
	Rerata	SD	Rerata	SD		
Eksperimen	25,75	3,82	8,35	2,56	17,40	0,000*
Kontrol	26,20	4,49	23,05	4,89	3,15	0,000*
Beda Rerata	-0,450		-14,700			
<i>p-value</i>	0,735**		0,000**			

Keterangan: * Uji *paired-sample t test* signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

**Uji *independent-sample t test* signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian rerata skor kecemasan sebelum intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai 25,75, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dengan nilai 8,35 dengan beda rerata 17,40 dan diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil tersebut adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Pada kelompok kontrol, skor kecemasan sebelum intervensi dengan nilai 26,20, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol dengan nilai 23,05 dengan beda rerata 3,15 dan diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan bermakna pada rerata skor kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa video senam hamil.

Hasil penelitian selanjutnya menggunakan Uji T Tidak Berpasangan (*independent-sampel t-test*) diperoleh rerata skor kecemasan setelah intervensi di kelompok eksperimen yaitu 8,35, sedangkan rerata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol dengan nilai 23,05 dengan beda rerata -14,700 dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$). Data tersebut menunjukkan terdapat perbedaan bermakna rerata skor kecemasan setelah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kesimpulan bahwa prenatal gentle yoga menjadikan skor kecemasan ibu hamil menurun pada kelompok eksperimen. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan

oleh Ashari *et al.* (2019) terhadap 60 subjek kelompok eksperimen dan 60 subjek kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa intervensi senam prenatal yoga mengurangi kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value}=0,000$.

Hasil penelitian terhadap 13 orang yang berpartisipasi dalam kelompok eksperimen dan 13 orang yang berpartisipasi dalam kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa senam hamil yoga mempengaruhi kadar endorfin dan tingkat kecemasan dengan $p\text{ value } 0,000$ (Yanti, 2022). Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa yoga prenatal yang halus berkontribusi secara signifikan pada penurunan tingkat kecemasan ibu hamil yang akan menghadapi persalinan (Maharani and Hayati, 2020).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi emosi yang tidak jelas tentang hal-hal tertentu atau rasa takut atau perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya. Ketakutan ini sering dirasakan selama kehamilan pertama, terutama saat menghadapi persalinan. Wanita yang mengalami kecemasan selama kehamilan mengalami beban psikologis yang lebih besar selama trimester ketiga kehamilan. Wanita yang mengalami kecemasan selama kehamilan lebih cenderung mengalami persalinan yang tidak normal dan bahkan dapat mengakibatkan kematian ibu dan janin (Ashari *et al.*, 2019). Ini sejalan dengan temuan penelitian ketika subjek diwawancarai tentang kecemasan yang terjadi. Ibu mengalami kecemasan karena ini adalah kehamilan pertama mereka dan memikirkan apakah mereka mampu melakukan persalinan, bagaimana keadaan bayinya nanti, dan apakah mereka mampu merawat bayinya (Sulistiyaningsih and Rofika, 2020).

Suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan ketakutan prasangka juga dikenal sebagai kecemasan. Ibu hamil dapat mengalami kecemasan karena masa menanti kelahiran yang tidak pasti. Selain itu, membayangkan peristiwa mengerikan yang terjadi selama proses persalinan, meskipun apa yang dia bayangkan tidak selalu terjadi. Situasi ini menyebabkan perubahan besar secara fisik dan psikologis (Aswitami, 2017).

Yoga telah terbukti efektif dalam menghilangkan gejala gangguan mental termasuk depresi dan kecemasan. Penting untuk dicatat bahwa pendekatan gaya hidup yogal meliputi: positif pemikiran, meditasi, teknik pernafasan dan relaksasi teknik, dengan baik menggunakan yoga pose. Aspek penting dari rancangan program yoga adalah mengajarkan pernapasan ibu yang rileks, teknik berpikir positif, dan tempat tidur yang aman selama melakukan gerakan yang disesuaikan sehingga dia dapat dengan mudah meniru di luar yang dijadwalkan dari kunjungan instruktur yoga. Hal ini pun ditunjukkan dengan hasil penelitiannya, dengan subjek tujuh puluh sembilan subjek hamil yang diperintahkan dokter untuk tirah baring di rumah sakit, kemudian diacak ke dalam dua kelompok, kelompok pertama menerima yoga sebanyak dua minggu sekali (kelompok intervensi), kelompok yang satunya tidak menerima yoga (kelompok kontrol), meski hanya tiga sesi, menunjukkan dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan dan depresi tingkat tinggi. risiko ibu hamil pada tirah baring rawat inap. Kecemasan dan depresi yang dirasakan skor keseluruhan lebih rendah di kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol ($p\text{-value}<0,001$) (Gallagher *et al.*, 2020).

Hal ini sejalan dengan temuan sebuah penelitian yang menemukan bahwa terapi yoga lembut selama kehamilan menurunkan depresi pada ibu hamil usia antara 20 dan 35 tahun. Hasil dari Beck Depression Inventory-II (BDI-II) sebelum perawatan, empat minggu setelah perawatan, dan delapan minggu setelah perawatan menunjukkan hal ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi lebih rendah pada ibu hamil. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, nilai rata-rata menunjukkan penurunan tingkat depresi yang signifikan berdasarkan skor Beck Depression Inventory-II (BD-II). Selain

itu, berdasarkan perbandingan data post-test antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diperoleh nilai p-value 0,005 (Bakri *et al.*, 2021).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Adnyani dkk (2023) menunjukkan bahwa 8 (53,3 %) dari kelompok perlakuan mengalami kecemasan sedang, dan 11 (73,3 %) dari kelompok post-test mengalami kecemasan sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal dengan kombinasi minyak lavender esensial mempengaruhi tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan data pretest dan posttest (Adnyani *et al.*, 2023).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dari lima belas ibu menyusui sebelum senam yoga, lima memiliki tingkat stres dengan kriteria ringan dan sepuluh memiliki tingkat stres sedang. Setelah yoga diberikan dua kali seminggu selama dua minggu, ada penurunan tingkat stres pada ibu menyusui dengan kriteria stres ringan sebanyak dua belas orang dan tingkat stres sedang tiga orang ($p\text{-value}=0,008$) (Putri *et al.*, 2023).

Gerakan fisik dan yoga sama-sama menampilkan gerakan dan tindakan. Fokus dari postur yoga adalah untuk mengatasi dan menyeimbangkan dinding tubuh dan interiornya. Meskipun pose mungkin tampak statis, pekerjaan interior (organ tubuh, pernapasan) dan eksterior (muskuloskeletal) mencakup gerakan dan tindakan di bidang tubuh saat berpose, yang membutuhkan latihan pikiran, kesadaran, dan keterampilan. Aspek psikofisiologis dari pose fisik bertujuan untuk mengembangkan koneksi pikiran-tubuh, menumbuhkan kesadaran yang lebih dalam tentang hubungan antara keduanya untuk keseimbangan lebih lanjut dan penyesuaian tubuh dan pikiran Yoga asana dan pranayama difokuskan pada pengembangan simetri, koordinasi, dan daya tahan tubuh sambil mengaktifkan organ-organ internal untuk menciptakan fungsi yang harmonis. Dipraktikkan di bawah pengetahuan dan bimbingan instruktur yang berpengalaman, pose-pose tersebut dianggap pencegahan dan bahkan mungkin kuratif. Studi penelitian mengakui bahwa yoga adalah intervensi yang menantang tubuh fisik dengan latihan penguatan, peregangan, dan keseimbangan sambil diberikan dengan penuh perhatian dan kasih sayang. Yoga juga memberikan pikiran dan tubuh untuk secara efektif mendukung kesehatan, mengurangi stress, dan meningkatkan kesadaran diri selama kehamilan dalam persiapan untuk persalinan, saat persalinan dan pemulihan pascapersalinan serta transisi menjadi seorang ibu (Vaamonde *et al.*, 2022).

Dalam pelaksanaannya, yoga terdiri dari lima bagian, yaitu latihan fisik (asana), latihan pernapasan (pranayama), latihan posisi (Nidra), latihan meditasi (dhyana), dan latihan relaksasi dalam yang dikombinasikan dengan afirmasi positif. Yoga membantu menjaga keseimbangan yang sehat antara tubuh dan pikiran, meningkatkan ikatan batin ibu dan janin, menciptakan kondisi rileks, dan memberikan aura positif pada tubuh (Sulastris *et al.*, 2021). Oleh karena itu, kecemasan selama kehamilan tidak dapat dihindari karena kehamilan merupakan sumber stressor kecemasan terkait dengan kondisi mental, emosional, dan perilaku. Kecemasan sendiri adalah respons emosional terhadap keyakinan subjektif seseorang yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar, tetapi tidak ada sumber yang jelas untuk kecemasan. Akibatnya, dalam menangani kecemasan, ibu hamil membutuhkan terapi yang aman dan nyaman, seperti yoga.

KESIMPULAN

Ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen sebelum dan setelah intervensi, yang menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga sebelum persalinan berdampak pada tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga yang menghadapi persalinan. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan berbagai metode dan variabel serta metodologi penelitian yang telah dikembangkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak, termasuk Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, lokasi penelitian Bidan Praktik Mandiri Sifra, dan penyedia dana, Dirjen Tenaga Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang telah bersedia membantu tim peneliti menjalankan penelitian ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani NWS, Dewi AAS, Yuniati MG, Widiastuti NMR. 2023. Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 12(2): 50–56. <https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.96>
- Aprillia Y. 2014. *Gentle Birth Balance : Persalinan Holistik Mind, Body, and Soul*. Bandung: Qanita.
- Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisai A. 2019. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1): 55-62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Aswitami NGAP. 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):1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Bakri KRR, Usman AN, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. 2021. The Effectiveness of Gentle Prenatal Yoga on the Recovery of Depression Level in Pregnant Women Aged. *Gaceta Sanitaria*, 35(S2): S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- Biaggi A, Conroy S, Pawlby S, Pariante CM. 2016. Identifying the Women at Risk of Antenatal Anxiety and Depression: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 191: 62–77. <https://doi.org/10.1016%2Fj.jad.2015.11.014>
- Dahlan MS. 2013. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gallagher A, Kring D, Whitley T. 2020. Effects of Yoga on Anxiety and Depression For High Risk Mothers on Hospital Bedrest. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 38:1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.101079>
- Gourounti K, Karapanou V, Karpathiotaki N, Vaslamatzis G. 2015. Anxiety and Depression of High Risk Pregnant Women Hospitalized in Two Public Hospital Settings in Greece. *International Archives of Medicine*, 8(25): 1-6 <https://doi.org/10.3823/1624>
- Maharani S, Hayati F. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1): 161–167. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Miarso C, Novyriana E, Muthoharoh S. 2018. Lavender Aromatherapy Techniques To Reduce Anxiety of Pregnant Women Facing Labor. *Proceeding of The 8th University Research Colloquium 2018: Bidang MIPA dan Kesehatan*, 557–560.
- Putri RA, Hilda, Purwaningsih D. 2023. Gerakan Yoga terhadap Tingkat Stres Ibu Menyusui. *Mahakam Midwifery Journal*, 8(1): 68–75.
- Sulastri A, Syamsuddin S, Idris I, Limoa E. 2021. The Effectiveness of Gentle Prenatal Yoga on the Recovery of Anxiety Level in Primigravid and Multigravid

- Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35(S2): S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Sulistiyaningsih SH, Rofika A. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1): 34–45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Vaamonde D, Algar-Santacruz C, Pettit J, Chacon B, Dillard DM. 2022. Chapter 20- The Importance of Yoga and Mindfulness During Pregnancy. *Fertility, Pregnancy, and Wellness*, 367–413. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818309-0.00018-6>
- Yanti LC. 2022. Pengaruh Senam Hamil Yoga terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1): 75–81. <http://dx.doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>