

Prenatal Yoga terhadap Ruptur Perinium dan Lama Kala II

The Prenatal Yoga on Perineal Rupture and Duration of Stage II

Budi Rahayu^{1*}, Nur Rahmawati Solihah¹

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Abstract

Contractions that are disturbed due to tension in smooth muscles and blood vessels cause stiffness of the cervix, causing perineal rupture and also the lack of progress in the labor process, especially the second stage, which will increase maternal and infant morbidity and mortality. Prenatal yoga is an exercise using slow movements combined with breathing exercises to maintain the mother's posture during pregnancy, preparing for the birth process by reducing the sensation of pain with breathing exercises. The aim of this research was to examine the effect of prenatal yoga on perineal rupture and the duration of the second stage of labor. This study used a quasi-experimental design with a post-test control group. A total of 42 pregnant women participated in this study. The participants were divided into two groups: a control group and a treatment group. The sampling technique used was purposive sampling. Data were analyzed using the Mann-Whitney test. The results of this study indicated that the p-value was 0,00 <0,05 for perineal rupture and the p-value was 0,01 <0,05. These results indicated that there are differences in perineal rupture and duration of kala II between the control group and the treatment group. The Conclusion is that there is an effect of prenatal yoga on perineal rupture and length of stage II. Pregnant women can empower themselves by doing prenatal yoga so that labor is minimally traumatic and smooth.

Keywords: *prenatal yoga, perinium rupture, birth*

Article history:

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

Submitted 19 Maret 2024

Accepted 25 April 2025

Published 30 April 2025



Abstrak

Kontraksi yang terganggu akibat ketegangan otot polos dan pembuluh darah mengakibatkan kekakuan dari servik sehingga menyebabkan ruptur perinium dan juga ketidakmajuan proses persalinan terutama kala II yang akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. *Prenatal yoga* merupakan latihan dengan menggunakan gerakan yang lambat dikombinasikan dengan olah pernapasan untuk menjaga postur tubuh ibu selama hamil, mempersiapkan proses kelahiran dengan mengurangi sensasi nyeri dengan latihan nafas. Tujuan penelitian diketahuinya pengaruh *prenatal yoga* terhadap rupture perinium dan durasi lama kala II. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan menggunakan *design post-test control group design*. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 42 ibu hamil. Kelompok penelitian dibagi menjadi dua yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Teknik pengambilan subjek dengan *purposive sampling*. Analisis data dengan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ untuk ruptur perineum dan $p\text{-value } 0,01 < 0,05$. Hasil ini memperlihatkan adanya perbedaan ruptur perinium dan lama kala II antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kesimpulan ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap ruptur perinium dan lama kala II. Ibu hamil bisa memberdayakan diri sendiri dengan melakukan *prenatal yoga* agar persalinan minim trauma dan lancar.

Kata Kunci: *prenatal yoga, ruptur perinium, kelahiran*

*Penulis Korespondensi:

Budi Rahayu email: budiayu88@gmail.com



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

Highlight:

- Yoga prenatal secara signifikan menurunkan tingkat pecahnya perineum, dengan rata-rata derajat robekan lebih rendah pada ibu yang melakukan yoga dibandingkan yang tidak ($p\text{-value}=0,00$).
- Durasi kala II (tahap kedua persalinan) lebih singkat pada kelompok yang melakukan prenatal yoga, dengan rata-rata 24,23 menit vs 30,23 menit pada kelompok kontrol ($p\text{-value}=0,01$).
- Prenatal yoga membantu ibu mengelola napas dan ketegangan otot selama persalinan, meningkatkan kesiapan fisik dan mental sehingga memperlancar proses kelahiran dan mengurangi trauma persalinan.

PENDAHULUAN

Setiap wanita menginginkan proses persalinan dengan minimal traumatis, minimal rasa sakit, dan kelancaran pada saat proses persalinan. Faktor yang berperan penting dalam persalinan adalah kecemasan saat melahirkan yang mampu menyebabkan ketegangan pada pembuluh darah dan otot polos, sehingga mengakibatkan kekakuan serviks dan hipoksia uterus, sehingga terjadi peningkatan impuls nyeri, yang berjalan melalui talamus limbik ke korteks serebri, timbulah perasaan takut pada akhirnya dapat mengurangi kontraksi pada rahim. Akibat dari tidak adanya kontraksi saat persalinan menyebabkan waktu persalinan yang memanjang, atau mungkin memerlukan alat bantu, dan bahkan dilakukan tindakan operasi caesar (Rahayu, 2023). Ibu hamil yang mengalami kecemasan pada kehamilannya masih tergolong cukup tinggi. Data yang dihimpun oleh *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) mengenai kasus kecemasan yaitu pada angka kurang lebih 30% dari 12.230.142 ibu

hamil yang memiliki masalah pada kehamilannya. Indonesia merupakan negara berkembang dan dalam kejadian angka kecemasan pada ibu hamil masih tergolong tinggi yaitu 373.000.000 orang (Harpitria dan Kristianti, 2023). Angka kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan sebanyak 107.000.000 (28,7%) dimana kecemasan tersebut terjadi saat menjelang proses bersalin. Kecemasan saat kehamilan dan dalam proses persalinan akan menimbulkan komplikasi baik bagi ibunya dan janinnya, diantaranya ibu kurang percaya diri terhadap tubuhnya sehingga menyebabkan kesulitan berkonsentrasi saat proses persalinan dan menimbulkan ruptur perineum maupun menjadikan lama proses kala II yang juga akan berdampak kepada bayinya (Yuanti et al., 2021).

Persalinan dengan kontraksi uterus yang sangat kuat dan ibu yang tidak mampu mengatur pernapasannya seringkali menyebabkan ibu selalu ingin mengejan walaupun pembukaannya belum sempurna. Kondisi tersebut menyebabkan robekan pada perineum, jika tidak ditangani dengan benar, perineum yang robek dapat menyebabkan perdarahan dan infeksi yang lebih (Lisa dan Harmillidya, 2017).

Tahun 2015 kejadian global ruptur perinium pada wanita melahirkan mencapai angka 2,7 juta. Tahun 2050 diperkirakan bisa mencapai angka 6,3 juta. Di Asia saja, 50% wanita yang melahirkan menderita robekan perineum. Kejadian Robekan jalan lahir atau trauma pada perinium di Indonesia terjadi kelompok usia reproduktif diantara 25-30 tahun sekitar 24% dan pada ibu usia 32-39 tahun sekitar 62%.

Upaya-upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah atau meminimalisir robekan jalan lahir adalah dengan melakukan pemijatan perinium selama kehamilan, melakukan teknik penguasaan napas pada yoga. Selain itu, masalah penting dalam proses persalinan, adalah riwayat persalinan normal, vakum atau operasi caesar, dan faktor lainnya, juga sangat menentukan persalinan ibu berikutnya. Persalinan adalah pengeluaran hasil konsepsi diantaranya janin, plasenta, dan selaput ketuban dari dalam rahim melewati jalan lahir. Proses ini dimulai dengan pembukaan dan pelebaran serviks akibat frekuensi, durasi, dan intensitas kontraksi uterus yang pada mulanya perlahan akan terus meningkat hingga pembukaan lengkap sampai dengan keluarnya janin dari uterus ibu (Corrigan et al., 2022).

Faktor yang mendukung kehamilan, proses persalinan, dan meminimalkan kejadian robekan perineum adalah elastisitas jalan lahir (Sari et al., 2022). Aliran yoga ada bermacam-macam, sebagian besar dunia barat seperti Amerika, Inggris sering mempraktikkan aliran *Yoga Hatha*. Teknik pemberian tubuh (teknologi kriya), teknik pengendalian energi (teknik mudra), penguncian energi (teknik bandha), teknik pernapasan (pranayama), teknik penguasaan postur tubuh (asana) merupakan jenis teknik pada aliran *Hatha Yoga* (Thakur, 2016). Secara fisik, mental, dan spiritual akan lebih memberikan banyak manfaat apalagi dengan banyak berlatih pose-pose yoga asana, dan pernapasan (pranayama) (Rong et al., 2020). Suatu penelitian dengan jumlah 33 subjek menemukan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi subjek penelitian melakukan *prenatal yoga* secara rutin dan teratur memiliki kesiapan mental dan fisik yang sangat bagus sebanyak 22 subjek, sedangkan mayoritas subjek ibu hamil yang tidak rutin yoga selama kehamilan memiliki kesiapan mental serta fisik, serta psikologis yang kurang, yaitu sebanyak 11 subjek (Rahayu dan Ariningtyas, 2022). Kesiapan fisik tersebut dibutuhkan untuk mengeluarkan janin dan mengatur pernapasan, sehingga kala II menjadi cepat dan tidak ada pemanjangan waktu persalinan (Rafika, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan *quasi-experimental design*. Teknik pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Praktik

Bidan Mandiri (PMB) Appi Amelia, Bantul, Yogyakarta pada bulan Juli tahun 2023. Adapun kriteria inklusi yaitu ibu hamil primigravida, hamil TM III dengan umur kehamilan 30 minggu keatas, tidak ada penyulit kehamilan, dan bersedia dijadikan subjek penelitian. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil dengan hipertensi, letak sungsang, dan anemia. Total subjek yang memenuhi kriteria adalah 42 ibu hamil. Jumlah subjek kemudian dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok perlakuan sejumlah 21 ibu hamil yang ikut kelas yoga minimal 4 kali dan kelompok kontrol berjumlah 21 ibu hamil yang tidak ikut kelas yoga.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan data seperti distribusi frekuensi, kemudian analisis bivariat digunakan untuk mengukur adanya perbedaan di antara 2 variabel, dependen dengan independen, yaitu *prenatal yoga* dengan terjadinya ruptur perinium, proses persalinan yaitu lama kala II dan jenis persalinan. Uji statistik menggunakan *Mann-Whitney*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$. Data yang ditampilkan berupa tabel dan narasi. Penelitian ini sudah dilakukan pengkajian kelayakan etik dan sudah lulus kaji etik di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan No. SKep/0253/KEPK/IX/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh *yoga prenatal* terhadap rupture perinium

Tabel 1 memperlihatkan bahwa 21 subjek dengan hasil nilai rata-rata atau nilai *mean* robekan perineum pada ibu yang melakukan yoga sebesar 1,24, dengan standar deviasi sebesar 0,436 dengan hasil terendah robekan atau rupture perineum adalah derajat 1 dan hasil tertinggi derajat perineum adalah 2. Sedangkan hasil nilai *mean* pada kelompok ibu hamil yang tidak melakukan yoga sebesar 2,19 dengan standar deviasi 0,512 dengan hasil rupture perineum terendah ada pada derajat 1 dan maksimal robekan perineum pada ibu yang tidak melakukan yoga adalah derajat 3.

Tabel 1. Distribusi frekuensi rata-rata rupture uteri pada ibu yang melakukan yoga dengan ibu yang tidak melakukan yoga dan analisis bivariat

Variabel	Kategori	n	SD	Mean	Min	Max	<i>p-value</i>
Rupture uteri	Yoga	21	0,436	1,24	1	2	0,00*
	Tidak Yoga	21	0,512	2,19	1	3	

Keterangan: *Uji *Mann-Whitney*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan ada perbedaan pada robekan perineum antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu $p\text{-value} = 0,00$ ($p\text{-value} < 0,05$) yang diperoleh dari hasil uji statistik maka dapat dikatakan bahwa, sehingga terdapat pengaruh yoga terhadap rupture perineum karena terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil uji statistik.

Kondisi tenang dan tidak cemas saat persalinan dibutuhkan ibu saat proses persalinan, diantaranya untuk mengatur nafas kapan ibu harus mengejan dengan benar dan baik, dan kapan ibu harus mengatur nafas. Pemberdayaan diri seorang ibu yang dilatih pada saat yoga di kehamilannya mampu menekan kondisi kecemasan sehingga ibu mampu mendengar arahan dari penolong kelahiran, dan mampu mendengar kondisi tubuhnya sendiri, sehingga proses mengejan yang baik akan mengurangi dan meminimalisir robekan jalan lahir. Resiko terjadinya rupture perinium bisa dikurangi dengan melakukan *prenatal yoga* dengan melatih pernapasan ibu agar bisa menggunakan nafasnya saat dibutuhkan untuk mengejan yang bertujuan untuk mengeluarkan bayi dan bisa merelaksasikan nafasnya saat tidak ada kontraksi, sehingga

apabila dibutuhkan untuk mengejan bisa melakukan persiapan dengan tenang dan tidak cemas (Avin et al., 2018).

Melatih otot panggul dengan menguatkan dan mempertahankan elastisitas otot pada dinding abdomen, ligamen, otot dasar panggul, otot paha di bagian dalam sehingga pada saat persalinan ibu bisa menguasai dirinya dan bisa mengenali tubuhnya saat dibutuhkan untuk mengaktifkan panggul dan merelaksasikan panggul, sehingga dengan demikian ibu bisa menyimpan tenaga saat benar-benar tenaga tersebut dibutuhkan untuk mengejan mengeluarkan bayi (Levett et al., 2016).

Latihan yoga yang rutin selama proses kehamilan mampu memperkuat dan meregangkan otot secara maksimal pada saat proses persalinan sehingga ibu bisa meregangkan secara maksimal tulang panggulnya dengan rileks dan tidak kaku serta stamina ibu yang bagus, dan proses pernapasan yang stabil. Latihan yoga selama kehamilan terutama dengan gerakan asana yang bertujuan untuk memperkuat dan meningkatkan fleksibilitas otot-otot dasar panggul seperti otot perinium, otot vagina, otot springer ani, dan otot saluran kemih, dengan bertambahnya fleksibilitas tersebut maka mampu menambah diameter pelvik saat mengangkat kaki pada saat proses persalinan sehingga mampu memfasilitasi sebuah persalinan yang minim traumatis dan mampu menurunkan durasi pada fase kala II persalinan (Campbell dan Nolan, 2019).

Prenatal yoga khususnya pada gerakan *warming up* (pemanasan) dan pranayama (pernapasan) biasanya secara berkelanjutan akan diajarkan sesuai dengan tahapan dan usia kehamilan. Kehamilan di Trimester III untuk latihan yoga biasanya lebih fokus pada persiapan persalinan dalam olah nafas dan juga gerakannya, sehingga pada saat dibutuhkan untuk mengejan dan memposisikan diri ibu sudah terbiasa karena sudah terlatih (Rahayu dan Ariningtyas, 2022). Latihan yoga ini berfokus pada memperkuat otot dasar panggul dan otot perut sehingga ibu bisa dengan mudah kapan harus mengencangkan otot dan kapan harus mengendurkan pernapasan dan otot, sehingga membantu perinium tetap utuh (Rahayu 2023).

Pencegahan ruptur perinium dapat dilakukan di antaranya dengan melakukan pengaturan posisi yang benar dan tidak mengangkat bokong pada saat proses persalinan. Subjek yang mengalami robekan perinium derajat 1 atau bahkan tidak terjadi robekan perinium dimungkinkan karena bisa melakukan pengaturan nafas yang baik dan mengatur posisi pada saat proses persalinan dengan benar. Pengaturan nafas serta juga pengaturan posisi melahirkan dilatih secara berkesinambungan saat yoga (Crow et al., 2015).

Pengaruh prenatal yoga terhadap proses persalinan

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata durasi kala II proses persalinan pada ibu dalam kelompok perlakuan adalah 24,23 menit, dengan standar deviasi 4,52 menit. Waktu tercepat yang dicatat adalah 15 menit, sedangkan waktu terlama adalah 30 menit. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata durasi kala II tercatat sebesar 30,23 menit dengan standar deviasi 6,42 menit. Durasi tercepat yang tercatat adalah 25 menit, dan yang terlama mencapai 45 menit. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan ada perbedaan pada lama durasi kala II antara kelompok perlakuan yaitu yang melakukan yoga dan kelompok kontrol yang tidak melakukan yoga yaitu $p\text{-value}=0,01$ ($p\text{-value}<0,05$). Hal ini sesuai dengan penelitian Wulandari et al. (2018) bahwa ada perbedaan pada lama durasi kala II antara kelompok perlakuan yaitu yang melakukan yoga dan kelompok kontrol yang tidak melakukan yoga. Hasil ini juga sejalan dengan Campbell dan Nolan (2019) bahwa ada pengaruh antara yoga dengan proses persalinan pada lama durasi kala II.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nilai rata-rata lama kala II pada ibu yang melakukan prenatal yoga dengan ibu yang tidak melakukan prenatal yoga dan analisis bivariat

Variabel	Kategori	n	Mean	SD	Min	Max	p-value
Lama kala II	Yoga	21	24,23	4,53	15	30	0,01*
	Tidak Yoga	21	30,23	6,41	25	45	

Keterangan: *Uji Mann-Whitney, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

Yoga yang teratur pada saat kehamilan terutama dilakukan pada trimester ke III akan memperbaiki teknik pernapasan pada saat proses persalinan. Teknik pernapasan yang sering di latih dengan yoga seperti napas perut, napas dada, napas nadhi sodhana, teknik nafas ini bisa membuat tenang sebanyak 62% ibu hamil dan mengurangi kecemasan saat proses persalinan sehingga ibu kondisi psikologis ibu saat bersalin bisa tenang dan stabil (Rahayu, 2023). Kondisi ibu yang baik dan tenang serta mampu menguasai dirinya sendiri akan membuat ibu menjadi rileks, sehingga pembuluh darah akan terbuka lancar dan otot menjadi tidak kaku, sehingga perinium menjadi elastis dan pembukaan serviks tidak terhambat. Teknik pernapasan yang sering di latih melalui yoga saat hamil juga mampu melancarkan peredaran darah dan aliran oksigen uteroplasenta dari ibu ke janin terpenuhi dengan baik sesuai dengan kebutuhan. Fungsi latihan yoga pada saat kehamilan juga terbukti mempercepat proses saat persalinan karena yoga tersebut mampu menguatkan serta membantu elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen, dan otot pada bagian dalam pinggul dan berpengaruh pada persendian (Solehati, 2018).

Yoga memiliki manfaat mampu menjaga elastisitas dan kekuatan dari ligament panggul, pinggul, dan otot-otot yang berada di kaki, dimana bagian-bagian tersebut sangat berperan penting pada saat hamil dan juga melahirkan. Peningkatan kekuatan pada otot panggul, pinggul, dan kaki dengan melakukan yoga mampu mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan dari kontraksi persalinan, dan mengejan saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, sehingga mampu memberikan kenyamanan pada ibu pada saat setelah melahirkan yaitu 2 jam setelah persalinan serta resiko persalinan lama saat kala II bisa berkurang (Rahayu dan Ariningtyas, 2022).

KESIMPULAN

Yoga kehamilan yang diberikan dan dilakukan oleh kelompok perlakuan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap derajat rupture uteri dan proses lamanya kala II. Yoga kehamilan penting untuk diinformasikan kepada ibu hamil sebagai sarana pemberdayaan diri sebagai persiapan persalinan minim trauma dengan meminimalisir kecemasan, mampu mengolah emosi saat terjadi kontraksi pada saat proses persalinan, dan mampu meningkatkan fleksibilitas otot dan kekuatan otot.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih disampaikan penulis kepada pihak-pihak yang terlibat pada proses penelitian dan ibu hamil yang bersedia menjadi subjek untuk penelitian baik yang mau diberikan perlakuan yoga ataupun yang tidak melakukan yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Avin, A., Khojasteh, F., Ansari, H., 2018. The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017. *Specialty Journal of Medical Research and Health Science* 3(4), 24-31. <https://sciarena.com/article/the-effect-of-yoga-on-anxiety-in-pregnant-women-in-their-first-pregnancy-of-zahedan-city-in-2017>
- Hapitria, P., Kristianti, B., 2023. Relationship of Anxiety Level of Pregnant Womens in The Covid-19 Pandemic with The Attitude to Preventing Covid-19 Transmission. [Prosiding]. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0>.
- Campbell, V., Nolan, M., 2019. It Definitely Made A Difference: A Grounded Theory Study of Yoga for Pregnancy and Women's Self-Efficacy for Labour. *Midwifery* 68, 74-83. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>.
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Cook, J.E., Daly, D., 2022. The Characteristics and Effectiveness of Pregnancy Yoga Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Bmc Pregnancy and Childbirth* 9, 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Crow, E.M., Jeannot, E., Trehwela, A., 2015. Effectiveness of Iyengar Yoga in Treating Spinal (Back and Neck) Pain : A Systematic Review. *International Journal of Yoga* 8(1), 3-14. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.146046>
- Levett, K.M., Smith, C.A., Bensoussan, A., Dahlen, H.G., 2016. Complementary Therapies for Labour and Birth Study : A Randomised Controlled Trial of Antenatal Integrative Medicine for Pain Management in Labour. *BMJ Journals* 6(7), 1-16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010691>
- Lisa, U.F., Harmillidya, M.R., 2017. Efektifitas Pijat Perinium terhadap Tingkat Ruptur Perinium pada Ibu Hamil Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Alue Bilie dan Suka Mulia Kecamatan Darul Makmur Kabupaten Nagan Raya. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 3(1), 58-67. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/viewFile/259/74>
- Rafika, R., 2018. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* 9(1), 86-91. <https://doi.org/10.26630/Jk.V9i1.763>
- Rahayu, B., 2023. Prenatal Yoga to Relief Back Pain Among Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan. Embrio* 15(1), 28-33. https://www.researchgate.net/publication/371366273_Prenatal_Yoga_to_Relief_Back_Pain_among_Pregnant_Women
- Rahayu, B., Ariningtyas, R.E., 2022. Reduction of Anxiety and Pain in Primigravida Mothers with Modi Fi Ed Iyengar Yoga : A Clinical Study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 14(1), 1-5. <https://doi.org/10.1016/J.Jaim.2022.100584>
- Rong, L., Dai, L., Ouyang, Y., 2020. Complementary Therapies in Clinical Practice The Effectiveness of Prenatal Yoga on Delivery Outcomes: A Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 39, 1-5. <https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2020.101157>
- Sari, A., Hati, S.C., Rahman, R.T.A., 2022. Hypnobirthing and Prenatal Yoga on Pain and Labor Duration: Literature Review. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences* 16(03), 2-6. <https://pjmhsonline.com/index.php/pjmhs/article/view/194>
- Solehati, T., 2018. Terapi Nonfarmakologi Nyeri pada Persalinan: Systematic Review.

- Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 3(1), 50-73.
<https://doi.org/10.30651/Jkm.V3i1.1568>
- Thakur, J.. 2016. Yoga in Pregnancy: A Boon to Motherhood. *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine* 3(6), 121-129.
<http://103.8.127.205/~Vasantja/Index.Php/Jahm/Article/View/417>.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., Aliyah, E., 2018. The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Ejournal Keperawatan* 1(10), 25-34.
<https://www.neliti.com/id/publications/255800/the-effect-of-prenatal-yoga-on-primigravida-trimester-ii-and-iii-in-studio-qita>
- Yuanti, Y., Daniah, D., Nuraini, N., Putri, C.R.A., 2021. Kecemasan Ibu Hamil terhadap Covid-19 (Systematic Literature Review). *Spirakel* 13(2), 88-93.
https://www.researchgate.net/publication/357531207_Kecemasan_Ibu_Hamil_Terhadap_Covid-19_Systematic_Literature_Review