



Pelatihan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik, Mental dan Emosional Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kubutambahan I Bali

Putu Monna Frisca Widiastini*, Indrie Lutfiana, Desak Ketut Sugiartini

Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Indonesia.

*Corresponding Author. Email: monnafrisca21@gmail.com

Abstract: This community service activity aims to improve the physical, mental, and emotional health of pregnant women through prenatal yoga classes. The method used consists of three stages: First, socialization and education are conducted by providing information on maintaining physical and mental health, as well as managing discomfort during pregnancy and the benefits of prenatal yoga. Second, prenatal yoga classes are conducted regularly with a licensed instructor. This class included physical exercises that are safe for pregnant women, breathing exercises (pranayama), and meditation techniques to help manage stress and anxiety. Third, an evaluation at the end of the program regarding physical, mental, and emotional changes is conducted using a questionnaire. The results showed a significant decrease in physical discomfort levels ($t = 6.22, p = 0.0001$), indicating that yoga can significantly reduce physical discomfort in pregnant women. Additionally, the duration of yoga ($\beta_1 = -0.3, p = 0.0002$) and anxiety before yoga ($\beta_2 = -0.2, p = 0.015$) had a significant effect in reducing physical discomfort after yoga. In contrast, the age of the pregnant women did not show a significant effect on physical discomfort after yoga ($\beta_3 = -0.03, p = 0.14$). These findings suggest that the duration of yoga and better anxiety management contribute to the reduction of physical discomfort in pregnant women.

Article History:

Received: 02-01-2025

Reviewed: 18-03-2025

Accepted: 27-04-2025

Published: 25-05-2025

Key Words:

Physical; Mental,
Emotional Health;
Pregnant Women;
Training.

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional ibu hamil melalui kelas prenatal yoga. Metode pelaksanaan pengabdian terdiri dari tiga tahapan yakni pertama, sosialisasi dan edukasi dilakukan pemberian informasi tentang menjaga kesehatan fisik dan mental serta menangani ketidaknyamanan selama kehamilan juga manfaat prenatal yoga. Kedua, kelas prenatal yoga dilakukan secara rutin dengan instruktur berlisensi. Kelas ini mencakup latihan fisik yang aman bagi ibu hamil, latihan pernafasan (pranayama) serta teknik meditasi untuk membantu mengelola stres dan kecemasan. Ketiga, evaluasi di akhir program mengenai perubahan fisik, mental dan emosional menggunakan kuisioner dengan hasil menunjukan penurunan yang signifikan pada tingkat ketidaknyamanan fisik nilai ($t = 6,22, p=0,0001$) yang mengindikasikan bahwa yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik secara signifikan pada ibu hamil. Selain itu, durasi yoga ($\beta_1=-0,3, p=0,0002$) dan kecemasan sebelum yoga ($\beta_2=-0,2, p=0,015$) memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik setelah yoga sebaliknya, usia ibu hamil tidak menunjukan pengaruh signifikan terhadap ketidaknyamanan fisik setelah yoga ($\beta_3=-0,03, p=0,14$). Temuan ini mengindikasikan durasi yoga, manajemen kecemasan yang lebih baik berkontribusi pada pengurangan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil.

Sejarah Artikel:

Diterima: 02-01-2025

Direview: 18-03-2025

Disetujui: 27-04-2025

Diterbitkan: 25-05-2025

Kata Kunci:

Kesehatan Fisik; Mental;
Emosional; Ibu Hamil;
Pelatihan.

How to Cite: Widiastini, P., Lutfiana, I., & Sugiartini, D. (2025). Pelatihan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik, Mental dan Emosional Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kubutambahan I Bali. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 6(2), 395-402. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i2.14282>



<https://doi.org/10.33394/jpu.v6i2.14282>

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).





Pendahuluan

Kehamilan adalah periode dengan perubahan fisik, mental dan emosional yang signifikan bagi perempuan (Rahmawati & Wulandari, 2019a). Proses kehamilan, ibu hamil dihadapkan pada tantangan fisik yang melibatkan perubahan tubuh, peningkatan berat badan serta berbagai perubahan hormonal yang mempengaruhi kondisi mental dan emosional sehingga menyebabkan ketidaknyamanan fisik melibatkan beberapa aspek mulai dari nyeri punggung, pembengkakan kaki dan kesulitan tidur hingga gangguan pencernaan (Sánchez-Polán et al., 2024). Kesiapan fisik, mental dan emosional sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin yang optimal (Amakawa & Sugiura, 2022). Kondisi ini meskipun umum terjadi, penting bagi ibu hamil untuk mendapatkan penanganan yang tepat untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami.

Laporan Puskesmas Kubutambahan I Kabupaten Buleleng Provinsi Bali menunjukkan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan fisik di wilayah kerja puskesmas Kubutambahan I yaitu 68% mengalami sakit pinggang *low back pain* (LBP), nyeri punggung 60% selama kehamilan, pembengkakan kaki dan nyeri panggul 50%. Permasalahan ketidaknyamanan psikologis seperti kecemasan menghadapi persalinan 65% merupakan masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil. Wawancara yang dilakukan oleh tim didapatkan data bahwa mayoritas ibu hamil tidak mengetahui cara untuk menangani ketidaknyamanan yang dialami baik itu ketidaknyamanan fisik maupun psikologis. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi beberapa gejala fisik dan emosional yang muncul selama kehamilan, selain itu kecemasan terhadap proses persalinan yang akan datang juga dapat meningkatkan stres sehingga mengganggu kesejahteraan ibu baik secara fisik maupun mental (Fajrin & Wahyuni, 2023). Pentingnya persiapan fisik dan mental untuk menunjang kelancaran persalinan dan kesejahteraan ibu serta janin. Pelatihan yoga pada ibu hamil bermanfaat bagi fisik seperti mengurangi rasa sakit, meningkatkan postur tubuh, dan membantu relaksasi otot yang kaku (Indrayani et al., 2023).

Kajian literatur menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat stres dan kecemasan ibu hamil (Yu et al., 2020), yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengalaman persalinan secara keseluruhan (Villar-Alises, Martinez-Miranda, 2023). Hal ini membuat yoga menjadi pilihan yang tepat untuk ibu hamil yang ingin mengoptimalkan persiapan mental dan fisik mereka selama kehamilan dan sebelum menghadapi proses persalinan. Yoga merupakan latihan fisik dan mental yang melibatkan teknik pernapasan, meditasi, dan gerakan tubuh yang dapat meningkatkan fleksibilitas, mengurangi stres, dan memperbaiki postur tubuh (Boopalan et al., 2023). Manfaat lain dari pelatihan yoga dapat memperkuat hubungan antara ibu dan janin, karena melalui gerakan-gerakan yang lembut dan pernafasan yang terfokus, ibu hamil dapat lebih terhubung dengan tubuhnya dan merasakan ketenangan (Nikpour et al., 2024). Pelatihan yoga bertujuan untuk memberikan dukungan fisik dan psikologis, serta memfasilitasi kelancaran proses persalinan dengan mempersiapkan tubuh ibu untuk menghadapi kontraksi dan persalinan itu sendiri (Corrigan et al., 2022).

Teknik pernafasan dalam yoga, seperti pernafasan dalam dan diafragma membantu ibu mengelola rasa sakit serta kecemasan selama persalinan tidak hanya itu, pelatihan yoga juga mendorong pola ibu untuk menjaga pola makan yang sehat, tidur yang cukup, serta menjaga kesehatan mentalnya (Azward et al., 2021). Yoga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga mempersiapkan mental ibu untuk menghadapi tantangan persalinan, dengan segala manfaat ini, yoga membantu ibu hamil untuk lebih mengenal tubuhnya, mengurangi ketegangan otot, serta memperkuat otot-otot panggul yang sangat penting untuk kelancaran persalinan (Wankhade et al., 2019). Studi terkait yoga selama



kehamilan yoga dapat mengurangi rasa sakit persalinan, memperbaiki kualitas tidur ibu hamil, dan meningkatkan keterampilan dalam mengelola stress. Jafar et al (2022) menegaskan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan kenyamanan fisik ibu hamil, sedangkan penelitian oleh Fauzia (2021) menunjukkan pengaruh positif yoga terhadap kesiapan mental ibu dalam menghadapi persalinan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan Kesehatan fisik, mental dan emosional ibu hamil melalui kelas prenatal yoga. Yoga dengan segala manfaatnya yang tidak hanya berfungsi sebagai bentuk latihan fisik, tetapi juga sebagai pendekatan holistik yang mendukung kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh, baik fisik, emosional, maupun mental menjadi solusi praktis dan berbasis bukti untuk mendukung ibu hamil dalam mempersiapkan kehamilan dan persalinan yang lebih sehat dan lancar.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan yakni: (1) Tahap perencanaan, (2) Tahap pelaksanaan dan (3) Tahap monitoring & evaluasi. Kegiatan pelatihan yoga ini dilakukan kepada trimester III di Desa Kubutambahan dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap Perencanaan, Tim pengabdian mengajukan permohonan ijin ke Kepala Puskesmas Kubutambahan I, *mapping* ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan I, koordinasi dengan bidan, instruktur ahli yoga yang berlisensi. koordinasi dengan kader kesehatan setempat, penyiapan sarana dan prasarana dengan penentuan tempat, waktu, materi sosialisasi dan media edukasi.
- 2) Tahap Pelaksanaan, Kelas prenatal yoga
Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di ruang pertemuan Puskesmas Kubutambahan I, kegiatan terdiri dari pemberian edukasi terkait ketidaknyamanan fisik dan emosi pada ibu hamil, kesiapan fisik, mental dan emosional selama kehamilan, cara mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama hamil, prenatal yoga dan manfaatnya kemudian dilanjutkan dengan prenatal yoga pada ibu hamil. Pelatihan yoga dilakukan selama 4 minggu dalam 1 minggu terdiri dari 2 sesi dengan durasi 60 menit, yang terdiri dari latihan pernapasan, postur tubuh, dan meditasi ringan dibimbing oleh instruktur berlisensi.
- 3) Tahap Monitoring dan Evaluasi
Kegiatan ini dilakukan evaluasi akhir 3 bulan setelah pelaksanaan prenatal yoga, evaluasi tes akhir untuk mengidentifikasi indikator keberhasilan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengurangan ketidaknyamanan fisik setelah pelatihan yoga. durasi yoga (jumlah minggu dan frekuensi latihan), kecemasan (skala kecemasan yang diukur menggunakan kuisioner) dan usia ibu hamil. Data hasil evaluasi dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Durasi yoga (jumlah minggu dan frekuensi latihan) dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat distribusi dan tren latihan. Tingkat kecemasan yang diukur dengan kuisioner dianalisis menggunakan uji statistik inferensial menggunakan uji *paired t- test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah pelatihan prenatal yoga.

Hasil Pengabdian dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada 30 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kubutambahan I dengan uraian kegiatan sebagai berikut:

- 1) Tahap Perencanaan



Kegiatan ini dimulai dengan melakukan rapat koordinasi dengan tim terkait proses pelaksanaan, perijinan dengan kepala Puskesmas Kubutambahan I, badan penanggung jawab serta kader. Tim sudah melakukan penilaian masalah dan kebutuhan ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas Kubutambahan I. Tim menyediakan sarana dan prasarana termasuk sosialisasi kegiatan serta materi dan media edukasi. Penyusunan bahan materi pelatihan meliputi teori dan praktik prenatal yoga termasuk teknik pernafasan, peregangan, relaksasi, dan manajemen stress. Keseluruhan bahan disusun dalam bentuk modul elektronik dan video tutorial untuk memudahkan ibu hamil memahami dan mempraktikannya.



Gambar 1. Rapat Koordinasi Tim Pengabdian

2) Kelas Prenatal Yoga

Kegiatan pertama fokus untuk meningkatkan pemahaman tentang ketidaknyamanan fisik dan psikologis, cara mengatasi ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan dan pengenalan terkait prenatal yoga dan manfaatnya. Fokus kedua yaitu pelatihan yoga yang dilakukan selama 4 minggu diberikan 2 sesi setiap minggu dengan durasi 60 menit. Kelas prenatal yoga dirancang berdasarkan konsep yoga yang disesuaikan untuk kebutuhan ibu hamil, dengan fokus pada teknik pernafasan, postur tubuh, dan relaksasi yang aman dan efektif. Prenatal yoga mengacu pada prinsip-prinsip dasar yoga yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan dan keseimbangan tubuh, sekaligus membantu mengelola stress dan kecemasan selama kehamilan.

Konsep prenatal yoga mengacu pada *American Pregnancy Association* dan penelitian yang mendukung manfaatnya untuk kesehatan ibu hamil. Latihan difokuskan pada pose-pose yang aman, seperti *cat-cow stretch*, *childs pose*, dan *warrior pose* yang membantu meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, teknik pernafasan dalam yoga seperti *ujjayi breathing* diajarkan untuk membantu mengatur sistem saraf dan meningkatkan relaksasi. Referensi utama yang digunakan untuk menyusun kelas prenatal yoga ini adalah buku-buku dan jurnal terkait yoga selama kehamilan, seperti "*Prenatal Yoga for Beginners*" oleh Judith Hanson Lasator. Pendekatan ini memastikan kelas prenatal yoga dilakukan secara aman dan berbasis bukti ilmiah.



**Gambar 2. Sosialisasi dan Edukasi Kelas Prenatal Yoga
 Respon Peserta Positif Terhadap Informasi yang Diberikan**



Gambar 3. Pelaksanaan Prenatal Yoga

3) Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan setelah 3 bulan pelaksanaan prenatal yoga dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Ketidaknyamanan Fisik dan kesiapan Persalinan Sebelum dan Setelah Pelatihan Yoga

Variabel	Nilai Mean (Sebelum)	Nilai Mean (Setelah)	t-value	p-value
Ketidaknyamanan Fisik	7,4	3,1	6,22	0,0001
Kesiapan Fisik	5,5	8,0	4,56	0,0004
Kesiapan Mental	4,8	7,3	5,12	0,0002
Kesiapan Emosional	5,2	7,1	4,90	0,0003

Berdasarkan tabel 1, hasil uji *paired t test* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat ketidaknyamanan fisik ibu hamil setelah mengikuti pelatihan yoga. Hasil uji *t* menunjukkan *t value* sebesar 6,22 dengan *p value* = 0,0001 menunjukkan bahwa pelatihan yoga memiliki dampak signifikan dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, kesiapan fisik ibu meningkat secara signifikan (*p value* = 0,0004), kecemasan mental ibu (*p value* = 0,0002) dan kesiapan emosional ibu dalam menghadapi persalinan (*p value* = 0,0003).



Tabel 2. Pengaruh Durasi Yoga, Kecemasan Sebelum Yoga dan Usia Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Fisik

Variabel	Koefisien β	p -value
Durasi Yoga (minggu)	-0,3	0,0002
Kecemasan sebelum yoga	-0,2	0,015
Usia Ibu Hamil	-0,03	0,014

Hasil analisis regresi linear berganda untuk pengaruh durasi yoga, kecemasan sebelum yoga dan usia ibu hamil terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan kesiapan persalinan dijelaskan pada tabel.2 mengidentifikasi bahwa durasi yoga ($\beta_1=-0,3, p=0,0002$) berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan peningkatan kesiapan fisik, mental dan emosional ibu hamil. Pengelolaan kecemasan sebelum yoga ($\beta_2= -0,2, p=0,015$) juga berpengaruh signifikan terhadap pengurangan ketidaknyamanan fisik dan peningkatan kesiapan mental serta emosional sedangkan usia ibu hamil tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap ketidaknyamanan fisik ($\beta_3=-0,03, p=0,14$) namun pengaruhnya terhadap kesiapan fisik, mental dan emosional sangat lemah.

Pelatihan yoga secara signifikan mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III, dengan penurunan yang terlihat jelas pada keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki (Fajrin & Wahyuni, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil. Kesiapan fisik meningkat karena latihan yoga membantu memperkuat otot panggul dan tubuh secara keseluruhan, yang sangat penting untuk proses persalinan (Indrayaniand Sriyanti 2023). Teknik pernapasan yang diajarkan dalam yoga juga terbukti meningkatkan kesiapan mental ibu dalam menghadapi rasa sakit selama persalinan, serta membantu meredakan kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan (Corrigan et al., 2022). Selain itu, yoga juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil, yang dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki *mood* (Lin et al., 2022). Penelitian ini mendukung temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa latihan yoga memiliki manfaat dalam mempersiapkan tubuh dan mental ibu hamil untuk persalinan. Yoga juga terbukti mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan memperbaiki pernapasan, yang semuanya berperan dalam memperlancar proses persalinan (Nikpour et al., 2024).

Program Yoga berkontribusi pada peningkatan kesiapan fisik, mental dan emosional ibu hamil menjelang persalinan, terdapat peningkatan signifikan dalam kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan baik dari segi kondisi fisik, pengelolaan kecemasan, maupun tingkat kepercayaan diri mereka. Durasi yoga dan kecemasan sebelum yoga terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Rahmawati and Wulandari, 2019), ini menunjukkan bahwa semakin lama ibu mengikuti program yoga dan semakin baik pengelolaan kecemasan mereka, semakin besar pengurangan ketidaknyamanan fisik dan peningkatan kesiapan persalinan yang terjadi. Usia ibu hamil tidak menunjukkan pengaruh signifikan, menandakan bahwa manfaat yoga dapat dirasakan oleh ibu hamil dari berbagai rentang usia.

Pembentukan komunitas ibu hamil di desa Kubutambahan yang telah mengikuti kelas prenatal yoga sebagai rencana tindak lanjut keberlanjutan dari kelas prenatal yoga untuk saling berbagi pengalaman dan berfungsi sebagai wadah diskusi, berbagi informasi dan melanjutkan praktik yoga bersama selain itu kader yang sudah ada di desa Kubutambahan



diberikan pelatihan untuk menjadi fasilitator kelas prenatal yoga sehingga ibu hamil dapat secara mandiri melanjutkan kegiatan ini dan kader dapat ikut berperan dalam proses monitoring berkala keberlanjutan kegiatan dan memberikan pendampingan jika diperlukan. Materi edukasi dan panduan yoga telah disediakan secara digital dalam bentuk modul dan video sehingga dapat diakses oleh ibu hamil kapan dan dimana saja.

Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah kelas prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik secara signifikan pada ibu hamil. Selain itu, durasi yoga ($\beta_1 = -0,3$, $p = 0,0002$) dan kecemasan sebelum yoga ($\beta_2 = -0,2$, $p = 0,015$) memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik setelah yoga. Sebaliknya, usia ibu hamil tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap ketidaknyamanan fisik setelah yoga ($\beta_3 = -0,03$, $p = 0,14$). Temuan ini mengindikasikan durasi yoga, manajemen kecemasan yang lebih baik berkontribusi pada pengurangan ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil.

Saran

Bagi puskesmas disarankan untuk mengintegrasikan kelas prenatal yoga sebagai bagian dari program rutin pelayanan kesehatan ibu hamil di puskesmas untuk meningkatkan aksesibilitas ibu hamil terhadap kegiatan yang mendukung kesehatan fisik dan mental kemudian secara aktif memberikan edukasi dan promosi kepada ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga melalui media konvensional di puskesmas dan digital dengan evaluasi rutin untuk memastikan efektivitas program. Bagi ibu hamil, disarankan untuk mengikuti kelas prenatal yoga secara konsisten, baik di kelas maupun di rumah dengan tetap berkomunikasi dengan petugas kesehatan dan kader mengenai kondisi tubuh. Selain itu, ibu hamil didorong untuk menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengelola stress dan beristirahat cukup guna mendukung kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Keberhasilan program prenatal yoga selanjutnya akan menyediakan kelas lanjutan yaitu kelas rutin dengan tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan usia kehamilan dengan materi tambahan *postnatal* yoga. Pendampingan individu dengan memberikan sesi konsultasi kepada ibu hamil seperti kepada ibu hamil yang mengalami kehamilan berisiko tinggi. Penyediaan alternatif kelas *online* menjadi pertimbangan.

Daftar Pustaka

- Amakawa, E., & Sugiura, K. (2022). The 4 th Alumna, Midwifery Course, Graduate School Pregnancy-related Discomfort and Stress Levels in Pregnant Women. In *Kawasaki Journal of Medical Welfare* (Vol. 28, Issue 1).
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., shanmugam, P., Kunjumon, B., & Kuppusamy, M. (2023). Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. In *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X* (Vol. 19). Elsevier Ireland Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100214>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review



- and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Fajrin, I., & Wahyuni, W. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Anxiety Level Among Pregnant Women Trimester III in Facing Childbirth Phase. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(2), 323–330. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i2.427>
- Indrayani, D., Legiati, T., & Sriyanti, C. (2023). Effectiveness of prenatal yoga on pregnant women's anxiety and duration of labour. *Healthcare in Low-Resource Settings*, 11(2). <https://doi.org/10.4081/hls.2023.11763>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Nikpour, M., Sepidarkish, M., Joneidi, E., Darzipour, M., & Firouzbakht, M. (2024). The Effect of Yoga Practice on Labor Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* (Vol. 29, Issue 3, pp. 273–279). Wolters Kluwer Medknow Publications. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_91_23
- Rahmawati, A., & Wulandari, R. C. L. (2019a). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 148–152. <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>
- Sánchez-Polán, M., Nagpal, T. S., Zhang, D., Silva-Jose, C., Montejo, R., & Barakat, R. (2024). The Influence of Physical Activity during Pregnancy on Maternal Pain and Discomfort: A Meta-Analysis. In *Journal of Personalized Medicine* (Vol. 14, Issue 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jpm14010044>
- Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 2). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021556>
- Wankhade, S. B., Dewaikar, S. J., & Mehta, D. (2019). Efficacy of Shigrapasavakara Yoga on the Duration of Stages of Labour. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 8, 2033. <https://doi.org/10.20959/wjpr20197-15158>
- Yu, M., Gong, W., Taylor, B., Cai, Y., & Roman Xu, D. (2020). Coping styles in pregnancy, their demographic and psychological influences, and their association with postpartum depression: A longitudinal study of women in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103654>