

**EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN DAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN : LITERATUR REVIEW****Violita Siska Mutiara<sup>1</sup>, Vivian Nanny Lia Dewi<sup>2</sup>, Tri Wahyuni<sup>3\*</sup>**<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tri Mandiri Sakti Bengkulu<sup>2,3</sup>Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung\*Email Korespondensi : [triwahyuni.yoni@gmail.com](mailto:triwahyuni.yoni@gmail.com)**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Perubahan fisiologis dan psikologis dalam kehamilan merupakan hal yang alamiah, akan tetapi jika terjadi perubahan yang berlebihan maka akan timbul komplikasi seperti kecemasan dan nyeri punggung selama kehamilan. Kecemasan dan nyeri punggung tersebut jika tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak besar terhadap persiapan persalinan dan menghadapi kelahiran bayi serta berdampak pada psikologis ibu saat hamil dan nifas. **Tujuan :** Tujuan kajian literatur review ini adalah untuk mengetahui efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan. **Metode :** Jenis penelitian ini yaitu Systematic Literature Review dengan mencari jurnal menggunakan database PubMed, dan *Google Scholar* dari tahun 2012 – 2022. Pencarian literatur menggunakan kata kunci *pregnancy, pregnant womant, prenatal yoga, anxiety* dan *low back pain* dengan kriteria inklusi, artikel fulltext dan dengan kriteria sampel ibu hamil primigravida dan multigravida, usia kehamilan TM II dan TM III, yoga minimal 4x dalam kehamilan. **Hasil :** Berdasarkan pencarian di atas didapatkan 36 artikel berdasarkan kata kunci, 5 artikel dianalisa dengan pendekatan naratif deskriptif. Dilakukan penilaian kritis (critical appraisal). **Kesimpulan :** Berdasarkan hasil review artikel ini, dengan melakukan prenatal yoga secara regular mampu menurunkan kondisi kecemasan dan nyeri pinggang pada ibu hamil.

**Kata Kunci :** Kehamilan, Prenatal Yoga, Kecemasan, Nyeri Punggung

## ABSTRACT

**Background :** *Physiological and psychological changes are natural during pregnancy, but if there are excessive changes, complications such as anxiety and back pain will arise during pregnancy. Anxiety and back pain if not handled properly will have a major impact on preparing for labor, facing the birth of a baby, and childbirth. Aim :* *The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of prenatal yoga in dealing with anxiety and back pain in pregnancy. Methods :* *This research is Systematic Literature Review by searching for journals using the PubMed database, and Google Scholar from 2012 – 2022. Literature searches used the keywords pregnancy, pregnant womant, prenatal yoga, anxiety and low back pain with inclusion criteria, full text article, the sample are primigravida and multigravida pregnant women, gestational age TM II and TM III, yoga at least 4x in pregnancy. Result :* *Based on the search above, 36 articles were found based on keywords, 5 articles being analyzed using a descriptive narrative approach, then analyzed with a critical appraisal. Conclusions :* *Based on the results of this article review, regular prenatal yoga can reduce anxiety and low back pain in pregnant women.*

**Keywords:** *Pregnancy, Prenatal Yoga, Anxiety, Low Back Pain*

## LATAR BELAKANG

Wanita sering mengalami perubahan fisik maupun psikologis pada masa-masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan dan nyeri, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayi setelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester II dan trimester III, menimbulkan kecemasan dan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021).

Perubahan berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan odema. Sejalan dengan pertumbuhan janin yang mendorong diafragma ke atas menyebabkan bentuk dan ukuran rongga dada berubah, karena bentuk dari rongga thorak berubah, bernafas lebih cepat, sehingga sekitar 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Meningkatnya tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke arah depan, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan, tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki (Perdoman, Utami and Ramadhaniati, 2022).

Faktor umur dan kondisi yang dianggap paling baik untuk bereproduksi adalah umur 20-35 tahun, bila kurang dari umur tersebut atau lebih dari umur tersebut maka akan merasakan nyeri dan cemas yang berlebihan pada saat kehamilan. Paritas juga berpengaruh terhadap persepsi nyeri dan juga persepsi cemas. Pada primigravida, nyeri yang dirasakan akibat kontraksi saat proses persalinan lebih terasa pada awal persalinan, sedangkan pada kondisi multigravida nyeri akan meningkat ketika memasuki kala II persalinan (Solehati, 2018). Nyeri persalinan yang tidak termanajemen dengan baik dapat menimbulkan rasa stres yang kemudian akan meningkatkan pelepasan hormon yang berlebih seperti hormon steroid dan hormon katekolamin pada ibu hamil. Hormon tersebut menimbulkan ketegangan otot polos yang berlebihan dan pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi. Bila hal tersebut terjadi maka akan menurunkan kerja uterus dalam

berkontraksi, penurunan sirkulasi uteroplasenta dari ibu ke bayi, pengurangan oksigen dan aliran darah ke uterus, yang dapat menimbulkan iskemia uterus sehingga impuls nyeri bertambah banyak pada ibu hamil (Budi Rahayu and Ristiana Eka A., 2021).

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil trimester III. Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat. Sedangkan nyeri punggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat, sedang menjadi ringan. Bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III (Putri *et al.*, 2022).

Prenatal yoga adalah latihan menggabungkan postur fisik, relaksasi, dan teknik pernapasan. Ini merupakan bentuk aktivitas fisik yang umum digunakan oleh wanita hamil dan direkomendasikan oleh tenaga profesional kesehatan. Bukti menunjukkan bahwa yoga selama kehamilan aman, layak dan dapat diterima oleh wanita hamil dan mungkin lebih bermanfaat dari pada berjalan atau latihan prenatal standar untuk kesehatan fisik dan mental pada ibu hamil. Juga dianggap memberi wanita hamil kesempatan untuk membina kesejahteraan dan mengembangkan hubungan dengan bayi mereka. Dua percobaan kontrol acak (RCT) dari yoga kehamilan melaporkan bahwa yoga menurunkan tingkat rasa sakit, stres, kecemasan dan depresi. Yoga untuk wanita hamil menghasilkan penurunan tingkat stres, kualitas hidup, fungsi sistem saraf otonom, dan parameter kerja tubuh dalam mengurangi durasi ketidaknyamanan dan nyeri pada kehamilan (Corrigan *et al.*, 2022).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Lisa dkk (2017) di Inggris bahwa yoga efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu hamil serta memiliki dampak positif terhadap latihan pernapasan. Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Yogyata dkk (2020) di Saudi Arabia menunjukan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat operasi caesar secara signifikan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan pemulihan pascapersalinan lebih cepat. (Wadhwa, Alghadir, & Iqbal, 2020). Penelitian lain yang dilakukan di Taiwan oleh Pao-Ju Chen dkk (2017) menyatakan bahwa prenatal yoga signifikan mengurangi stress pada wanita hamil & meningkatkan kekebalan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik melakukan literatur review tentang efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan mengkaji jurnal yang berkaitan dengan efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan *Systematic Literatur Review*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Pencarian literatur dan sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal nasional maupun internasional, menggunakan database *Google Scholar*, *Pubmed*, dan *Scopus*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel atau jurnal menggunakan kata kunci *pregnancy*, *pregnant woman*, *prenatal yoga*, *anxiety*, *low back pain*. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOS frame work yang terdiri dari :

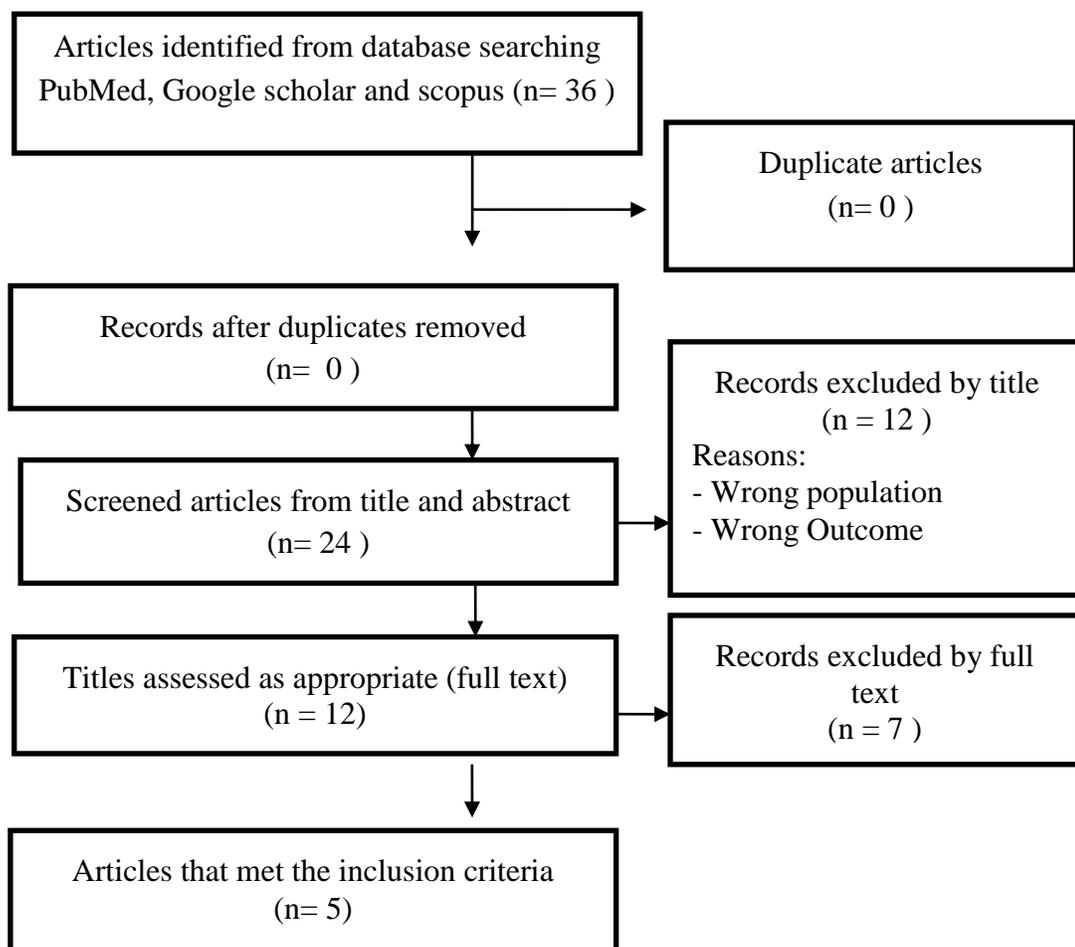
Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

PICO	Inklusi	Eksklusi
Population	Pregnant woman OR pregnancy	Maternity mother, postpartum mother
Intervention	Prenatal yoga	
Comparison	-	
Outcomes	Anxiety OR Low Back Pain	

Kriteria inklusi yang digunakan yaitu jurnal diterbitkan dalam jangka waktu 10 tahun (2012-2022), tipe jurnal (*Research Artikel*), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, jurnal tentang prenatal yoga. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu bersalin dan ibu nifas, tidak dapat diakses full text, tipe (*Literature Review Artikel*), artikel tanpa sumber jurnal relevan, artikel tidak dapat diakses apabila tidak berbayar.

## HASIL

Pencarian dan proses seleksi literatur review dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut :



## Bagan 1. Diagram Proses Seleksi Literatur Review

Pada tahap awal artikel yang dikumpulkan berjumlah 36 artikel yang diperoleh dari database PubMed, Google Scholar dan Scopus, kemudian diseleksi berdasarkan relevansi. Artikel disaring dari judul dan abstrak 24 artikel, seleksi berdasarkan kesesuaian judul dengan isi menghasilkan 12 artikel, sehingga hasil akhir yang didapatkan sebanyak 5 artikel yang layak dianalisis.

Analisis dari artikel penelitian yang menjadi literature review dipaparkan dalam tabel di bawah ini :

**Tabel 2. Hasil Telaah kritis**

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	Lisa Corrigan, Patrick Moran, Niamh McGrath, Jessica Eustace-Cook dan Deirdre Daly, Tahun 2022	The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis	Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) (File tambahan1 ), PROSPERO terdaftar dan HRBopen menerbitkan protokol dan rekomendasi dari Cochrane Collaboration [19–21].	Ada efek subkelompok yang signifikan secara statistik untuk sesi yoga dan terapi yoga dibandingkan dengan postur yoga pada kecemasan. Analisis untuk depresi menunjukkan efek subkelompok yang signifikan secara statistik untuk terapi yoga sementara ada efek subkelompok yang signifikan secara statistik untuk sesi yoga pada mode kelahiran	Bukti mendukung efek positif yoga kehamilan yang dikutip sebelumnya pada kecemasan, depresi, stres yang dirasakan, kelahiran normal melalui vagina, dan durasi persalinan yang lebih singkat.

2	Acholde r Tah Perdom an, Risqi Utami, 3Fitri Ramadh aniati, Tahun 2022	Prenatal Yoga Untuk Mengurang i Ketidaknya manan Kehamilan Trimester 3	Literature Riview atau Tinjauan Pustaka yang dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan Google Scholar , Garuda dan media elektronik lain, dengan menggunakan kata kunci “Prenatal Yoga”, “ibu hamil”, “ketidaknyamanan”.	Ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga.	Prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur. Prenatal yoga dapat dijadikan alternatif asuhan kebidanan dalam menanggulangi ketidaknyamanan
3	Cindy Ria Aprilia Putri, Lisa Trina Arlym dan Yocki Yuanti, Tahun 2022	Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurang i Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review	Systematic Literatur Review	Flow diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Metaanalyses (PRISMA). yang diperoleh dari database ProQuest, PubMed, GARUDA dan Google Scholar	Prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi kecemasan pada kehamilan TM III. Dapat menurunkan kecemasan berat sebesar 100% apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit menggunakan instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) serta terjadi penurunan rata- rata skor kecemasan sebesar 22

---

4

Amanda Putri,  
Hapsari  
Windayanti, Dkk  
Tahun 2022

Dari 155 buah artikel yang didapat kelompok hanya mengambil 10 buah artikel dikarenakan 145 buah artikel tidak memenuhi criteria yaitu tahun terbit kurang dari tahun 2017 dan artikel tidak bisa diakses secara bebas

Nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III sebelum perlakuan berupa yoga yaitu mulai dari skala nyeri ringan, sedang hingga berat, sedangkan nyeripunggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari hebat menjadi sedang menjadi ringan, bahkan ada yang sudah tidak mengalami nyeri. Yoga efektif untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

5	Budi Rahayu dan Ristiana Eka, Tahun 2021	Literatur Review: Prenatal Yoga for Anxiety in Pregnancy	Metode yang digunakan oleh penulis adalah kajian literatur dengan menggunakan satu database dalam mencari sumber literatur Google Scholar. Dari pelacakan dan pencarian artikel didapatkan 306 artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan dan enam artikel akan dilakukan analisa data dengan menggunakan tehnik pendekatan naratif deskriptif dalam tulisan ini.	Pencarian awal artikel dimulai dengan hasil 306 artikel. Artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dikeluarkan sebanyak 181 artikel dan menyisakan 125 artikel. Artikel yang dieksklusi karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian sebanyak 100 artikel dan , 16 artikel dikeluarkan karena systematic review, 25 artikel dikeluarkan karena di luar kriteria rentang waktu yaitu 2013-2021 dan 59 artikel tidak fullpaper. 25 artikel kemudian diseleksi lagi berdasarkan artikel yang membahas yoga kehamilan untuk kecemasan dalam kehamilan dan persalinan lalu mendapatkan hasil akhir tujuh artikel.	Yoga berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap proses kehamilan dan proses persalinan dan berpotensi mencegah peningkatan depresi. Yoga tersebut apabila dilakukan secara rutin maka mampu mengurangi kecemasan saat proses persalinan.
---	--	--	--	--	--

## PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kepustakaan yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa prenatal yoga mampu menurunkan kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan. Menurut (Perdoman, Utami and Ramadhaniati, 2022), pada saat kehamilan banyak perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan

Kondisi psikologis ibu yang dipenuhi dengan kecemasan saat hamil, baik kecemasan tentang kehamilannya, proses persalinan, masalah kecemasan lainnya, bisa mempengaruhi kehidupan janin intrauterine dan kelainan yang timbul tergantung dengan waktu terjadinya beban kecemasan kondisi psikologis ibu hamil. Bila gangguan psikologis berupa kecemasan tersebut timbul diawal kehamilan bisa mempengaruhi kondisi pertumbuhan janin intrauterine sehingga bisa menyebabkan prematuritas, keguguran (abortus), pertumbuhan janin terhambat atau intra uterin growth restriction (IUGR), bahkan sampai gangguan denyut jantung janin (Lebel C, 2020).

Tingkat kecemasan pada ibu hamil berhubungan juga pada aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, mulai dari gerakan yang regular bertujuan untuk berolahraga dengan prenatal yoga, senam hamil, berjalan kaki atau berlari kecil setiap pagi dengan tujuan untuk membantu mengurangi ketegangan di punggung dan persendian yang merupakan masalah ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan aktivitas tanpa dibatasi maka akan berpengaruh terhadap perasaan senang dan positif sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang

dialami karena banyaknya hormon endorfin yang dikeluarkan karena aktifitas fisik tersebut (Putri, Arlym and Yuanti, 2022).

Salah satu perawatan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan (Field, 2016).

Prenatal Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Yoga merupakan kombinasi dari olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi (Perdoman, Utami and Ramadhaniati, 2022).

Latihan yoga secara rutin mungkin akan memberikan sensasi sedikit menyakitkan pada beberapa bagian tubuh, namun sebenarnya membuat seseorang memiliki kesadaran dan kemampuan untuk menguasai tubuhnya lebih baik. Untuk mendapatkan kehamilan yang tetap sehat dan sangat disarankan untuk berlatih yoga secara rutin. Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin selama kehamilan dan proses persalinan. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur (Perdoman, Utami and Ramadhaniati, 2022).

Yoga merupakan salah satu jenis aktivitas fisik, yang apabila dilakukan secara teratur maka ibu hamil akan mendapatkan manfaat diantaranya adalah pengurangan resiko cemas dan depresi pada kehamilan, persalinan (Newham, 2014). Yoga secara rutin saat kehamilan juga mampu mengurangi depresi postpartum (Bershadsky, S., Trumpfheller, Kimble, H. K., Pipaloff D., 2014). Yoga juga mampu menurunkan, tekanan darah sistolik, dan menstabilkan detak jantung janin pada ibu primigravida (Hamdiah et al., 2017).

Menurut Field., et al (2013), Mediarti.,et al (2014), Sumiatik., et al (2014),Newham., et al (2014), Fauziah., et al (2016) dan Sari., et al (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan atau stress pada ibu hamil karena dengan melakukan prenatal yoga secara teratur akan membawa efek relaksasi pada tubuh ibu hamil, baik yang bersifat relaksasi pernafasan maupun relaksasi otot, sehingga ibu hamil akan merasakan keadaanyang tenang, santai, rileks dan nyaman dan menjalani kehamilannya.

Terjadinya perubahan keluhan fisik setelah menjalani latihan prenatal yoga, disebabkan karena tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon Endorphin. Endorphin adalah hormone yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*.

## KESIMPULAN

Prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan seperti kecemasan, nyeri punggung, nyeri pinggang, bengkak pada kaki, kram kaki dan kesulitan tidur. Prenatal yoga dapat dijadikan alternatif asuhan kebidanan dalam menanggulangi ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil di trimester II dan trimester III.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budi Rahayu and Ristiana Eka A. (2021) 'Literatur Review: Prenatal Yoga for Anxiety in Pregnancy', *EMBRIO*, 13(2), pp. 92–98. Available at: <https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3532>.
- Corrigan, L. *et al.* (2022) 'The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), p. 250. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>.
- Fauziah & Sudarti . (2014). Teori Pengukuran Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gong Hong, Ni Chenxu, Shen Xiaoliang et al. (2015). "Yoga for Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry*.
- Hamdiah, Hamdiah, Ari Suwondo, Triana Sri Hardjanti, Ariawan Soejoenoes, and M. Choiroel Anwar. 2017. "Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers." *Belitung Nursing Journal* 3(3):246–54.
- Lebel C, et al. (2020). "Elevated Depression and Anxiety Symptoms Among Pregnant Individuals during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*." 5–13.
- Perdoman, A.T., Utami, R. and Ramadhaniati, F. (2022) 'Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3', 12(3).
- Putri, A. *et al.* (no date) 'Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III'.
- Putri, C.R.A., Arlym, L.T. and Yuanti, Y. (2022) 'Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), p. 81. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>.