



## The effect of prenatal yoga on the emotional states of pregnant women

### Pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil

Bernadetta Kusumaningtyas<sup>1\*</sup>, Nendhi Wahyunia Utami<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Jalan Ringroad Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

#### INFO ARTIKEL

##### ARTICLE HISTORY:

Artikel diterima: 3 Juni 2025  
Artikel direvisi: 3 Juli 2025  
Artikel disetujui: 29 Agustus 2025

##### CORRESPONDEN

Bernadetta Kusumaningtyas,  
bernadettakusuma01@gmail.com

##### ORIGINAL ARTICLE

Halaman: 218 - 226  
DOI:  
<https://doi.org/10.30989/mik.v14i2.1505>

Penerbit:  
Universitas Jenderal Achmad Yani  
Yogyakarta, Indonesia.  
Artikel terbuka yang berlisensi CC-BY-SA



#### ABSTRACT

**Background:** Most pregnant women are worried about discomfort, especially during labor, which makes them more sensitive to emotional changes. An alternative that can improve health and reduce stress is exercising. Prenatal yoga is used as a way to manage overall stress and as a treatment for anxiety or depression.

**Objective:** To determine prenatal yoga effect on emotional state of pregnant women.

**Methods:** Quantitative research method with a One-Group Pretest-Posttest design was employed, involving 18 pregnant respondents selected through purposive sampling technique. Primary data collection was conducted by distributing the DASS 42 questionnaire, and bivariate data analysis was performed using the Wilcoxon test.

**Results:** The average (mean) levels of stress, anxiety, and depression showed a significant decrease, from 11.11 to 4.50 in the stress category, from 9.17 to 3.44 in the anxiety category, and from 1.67 to 0.28 in the depression category. The Wilcoxon test revealed a p-value of 0.007 in the stress category, 0.001 in the anxiety category, and 0.371 in the depression category.

**Conclusion:** The decrease in the average score of emotional state levels in each category indicates the influence of prenatal yoga on the emotional state of pregnant women.

**Keywords:** anxiety, depression, prenatal yoga, stress

#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Sebagian besar ibu hamil khawatir akan ketidaknyamanan selama terutama saat menghadapi persalinan yang membuat ibu menjadi lebih sensitif terhadap perubahan emosional. Alternatif yang dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi stress adalah berolahraga. Prenatal yoga digunakan sebagai cara mengendalikan stress secara keseluruhan dan sebagai pengobatan kecemasan atau depresi.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil.

**Metode:** Metode penelitian kuantitatif dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* yang melibatkan 18 responden ibu hamil dengan teknik pengambilan sample *purposive sampling*. Pengambilan data primer dilakukan dengan pembagian lembar kuisioner DASS 42 dan analisis data bivariat dilakukan melalui uji *Wilcoxon*.

**Hasil:** Rata-rata (*mean*) tingkat stress, kecemasan, dan depresi memiliki penurunan yang signifikan yaitu dari 11,11 menjadi 4,50 pada kategori stress, dari 9,17 menjadi 3,44 pada kategori kecemasan, dan dari 1,67 menjadi 0,28 pada kategori depresi Hasil uji *Wilcoxon* diketahui nilai *p* sebesar 0,007 pada kategori stress, 0,001 pada kategori kecemasan, dan 0,371 pada kategori depresi.

**Kesimpulan:** Penurunan rata-rata skor tingkat keadaan emosi pada tiap kategori menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil.

**Kata kunci:** depresi, kecemasan, prenatal yoga, stress

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih menjadi masalah serius. Laporan Dinas Kesehatan DIY tahun 2022 mencatat terdapat 43 kasus kematian ibu, dengan penyebab terbesar adalah hipertensi dalam kehamilan, termasuk preeklamsia, yaitu sebesar 37,1%, Kabupaten Bantul tercatat memiliki angka tertinggi dengan 16 kasus<sup>1</sup>. Kondisi ini menunjukkan bahwa komplikasi obstetri yang dipengaruhi faktor fisiologis maupun psikologis masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan ibu.

Perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan dapat memicu masalah emosional berupa stres, kecemasan, bahkan depresi. Emosi negatif pada ibu hamil terbukti meningkatkan risiko terjadinya hipertensi, preeklamsia, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), hingga depresi postpartum<sup>5,6,12</sup>. Stres dan kecemasan juga dapat mengganggu keseimbangan hormonal, meningkatkan produksi kortisol, serta menghambat kontraksi rahim saat persalinan<sup>13</sup>. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental ibu hamil sangat penting tidak hanya bagi ibu, tetapi juga untuk kesehatan janin.

Upaya yang sering dilakukan untuk mengatasi kecemasan dan depresi adalah penggunaan obat antidepresan. Namun, penggunaan obat ini masih menimbulkan pro dan kontra terkait efek samping bagi ibu maupun janin<sup>7</sup>. Karena itu, intervensi non-farmakologis diperlukan untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Salah satu

metode yang semakin banyak digunakan adalah yoga.

Yoga terbukti bermanfaat dalam meningkatkan ketenangan, menurunkan stres, serta memperbaiki kualitas tidur<sup>8,9</sup>. Prenatal yoga, yaitu yoga yang dimodifikasi khusus untuk ibu hamil, lebih aman dilakukan dan terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil<sup>9</sup>. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II maupun III<sup>18,20,21</sup>. Namun demikian, penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil di wilayah Bantul masih terbatas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada ibu hamil di PMB Appi Amelia, 5 ibu hamil mengalami gejala stress seperti *moodswing* dan sulit tidur, dan dua diantaranya mengalami tekanan berupa pertanyaan seputar kehamilan dari lingkungan social yang merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya stress. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap keadaan emosi ibu hamil, khususnya pada aspek stress, kecemasan dan depresi.

## BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen one-group pretest-postest*. Penelitian dilaksanakan di PMB Appi Amelia, Kec. Kasihan, Kab. Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Juli – Agustus 2024. Populasi adalah 36 ibu hamil usia kehamilan 20–32 minggu. Sampel sebanyak 18 orang

dipilih dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: Ibu hamil dengan umur kehamilan antara 20-32 minggu, tidak sedang mendapatkan terapi lain (senam hamil dan pijat hamil) dan tidak mengonsumsi obat antidepresan. Kriteria eksklusi: Ibu hamil yang sebelumnya memiliki riwayat penyakit penyerta (jantung, penyakit paru, hipertensi, hipotensi) serta ibu hamil yang memiliki riwayat gangguan obstetric (perdarahan, pre-eklamsi, plasenta previa, dan servik inkompeten).

Intervensi prenatal yoga dilakukan selama 4 kali pertemuan, 1 kali per minggu, dengan durasi 60 menit setiap sesi. Pengukuran keadaan emosi dilakukan menggunakan kuesioner DASS-42 sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi.

Data dianalisis secara univariat (distribusi frekuensi) dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dengan No.Skep/406/KEP/VII/2024.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	F	%
<b>Usia</b>		
20-35 tahun	16	88,9
>35 tahun	2	11,1
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SMP sederajat	1	5,6
SMA sederajat	7	38,9
Perguruan Tinggi	10	55,6
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Karakteristik	F	%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	9	50
Karyawan Swasta	9	50
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Paritas</b>		
Primigravida	11	61,1
Multigravida	7	38,9
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>
<b>Riwayat Masalah Kehamilan</b>		
Tidak ada	18	100
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Sebanyak 18 ibu hamil menjadi responden penelitian ini. Mayoritas berusia 20–35 tahun (88,9%), dengan pendidikan terbanyak perguruan tinggi (55,6%). Sebagian besar responden merupakan primigravida (61,1%), dan berstatus ibu rumah tangga maupun karyawan swasta dengan jumlah yang sama (masing-masing 50%). Temuan ini menunjukkan bahwa responden penelitian sebagian besar berada pada kelompok usia reproduksi sehat, berpendidikan cukup baik, dan memiliki kondisi kehamilan yang relatif normal tanpa komplikasi.

#### 2. Gambaran Tingkat Keadaan Emosi Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Tabel 2. Perbandingan Tingkat Keadaan Emosi Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
<b>Tingkat Stres</b>				
Normal	10	55,6	18	100
Ringan	7	38,9	0	0
Sedang	1	5,6	0	0
Berat	0	0	0	0
<b>Tingkat Kecemasan</b>				
Normal	4	22,2	18	100
Ringan	6	33,3	0	0
Sedang	8	44,4	0	0
Berat	0	0	0	0
<b>Tingkat Depresi</b>				
Normal	17	94,4	18	0
Ringan	1	5,6	0	0

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Sedang	0	0	0	0
Berat	0	0	0	0

### Tingkat Emosi Sebelum Intervensi.

Sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, responden menunjukkan tingkat emosi yang bervariasi. Pada kategori stres, 55,6% responden berada pada kondisi normal, 38,9% mengalami stres ringan, dan 5,6% mengalami stres sedang. Pada kategori kecemasan, 22,2% responden berada pada kondisi normal, 33,3% mengalami kecemasan ringan, dan 44,4% mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, 94,4% responden berada pada kondisi normal dalam kategori depresi, dan 5,6% mengalami depresi ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami stres dan kecemasan dengan intensitas ringan hingga sedang, sedangkan depresi relatif jarang terjadi.

### Tingkat Emosi Sesudah Intervensi

Setelah mengikuti empat kali sesi prenatal yoga, seluruh responden menunjukkan perbaikan pada kondisi emosional. Semua responden (100%) berada pada kategori normal untuk stres, kecemasan, maupun depresi. Tidak ada lagi responden yang mengalami stres ringan/sedang, kecemasan ringan/sedang, maupun depresi ringan.

### 3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil

Tabel 3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Keadaan Emosi Ibu Hamil

Kategori		N	Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)	Z
					Score
Stres	Pretest	18	11,11	0,007	-
	Posttest	18	4,5		
Kecemasan	Pretest	18	9,17	0,001	-
	Posttest	18	3,44		
Depresi	Pretest	18	1,67	0,317	-
	Posttest	18	0,28		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan stres ( $p = 0,007$ ) dan kecemasan ( $p = 0,001$ ). Namun, penurunan pada depresi tidak signifikan ( $p = 0,317$ ). Berdasarkan rata-rata skor, terjadi penurunan dari 11,11 menjadi 4,50 pada stres, dari 9,17 menjadi 3,44 pada kecemasan, dan dari 1,67 menjadi 0,28 pada depresi. Temuan ini menegaskan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan dibanding depresi, meskipun secara klinis ketiga komponen emosi mengalami perbaikan setelah intervensi.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan keadaan emosi ibu hamil, terutama pada aspek stres dan kecemasan. Rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 11,11 menurun menjadi 4,50 setelah intervensi. Skor kecemasan juga menurun dari 9,17 menjadi 3,44, sedangkan skor depresi menurun dari 1,83 menjadi 0,94. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan pada stres ( $p = 0,007$ ) dan kecemasan ( $p = 0,001$ ), sementara depresi tidak menunjukkan perbedaan signifikan ( $p = 0,371$ ). Hal ini membuktikan bahwa prenatal yoga dapat menjadi metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan stres dan kecemasan pada ibu hamil.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. yang melakukan meta-analisis terhadap beberapa uji acak terkontrol dan menemukan bahwa prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil. Penurunan tersebut berkaitan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang terjadi selama latihan yoga, sehingga menurunkan aktivitas simpatis dan kadar kortisol<sup>2</sup>.

Penelitian lain oleh Shukla et al. juga mendukung hasil ini. Dengan desain randomized controlled trial, penelitian tersebut menemukan bahwa prenatal yoga tidak hanya menurunkan tingkat stres, tetapi juga berhubungan dengan peningkatan hasil kehamilan seperti berat badan lahir bayi yang

lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat yoga tidak hanya pada aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan janin<sup>14</sup>.

Mekanisme penurunan stres dan kecemasan melalui yoga dapat dijelaskan secara fisiologis. Latihan pernapasan (pranayama) dan gerakan tubuh (asana) mampu merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan perasaan tenang. Selain itu, relaksasi dalam yoga menurunkan sekresi kortisol dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang memberikan efek menenangkan serta menurunkan gejala stres dan kecemasan. Studi neurofisiologis juga menyebutkan bahwa yoga meningkatkan kadar GABA (*gamma aminobutyric acid*), suatu neurotransmitter inhibitor yang berperan dalam menurunkan kecemasan<sup>6,7,9</sup>.

Kecemasan yang sering dialami ibu hamil terkait persalinan dapat ditekan melalui latihan *mindfulness* dalam yoga. *Mindfulness* membantu menurunkan aktivitas amigdala yang berperan dalam timbulnya rasa takut berlebihan<sup>6,7</sup>. Prenatal yoga menstimulasi sistem saraf parasimpatis melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Aktivitas ini mengurangi produksi hormon stres (kortisol dan adrenalin) serta meningkatkan endorfin yang menimbulkan rasa tenang dan nyaman<sup>17</sup>. Mekanisme ini menjelaskan mengapa responden mengalami penurunan signifikan pada stres dan kecemasan setelah

intervensi. Selain itu, keseimbangan hormon selama kehamilan dapat terjaga lebih baik sehingga mengurangi risiko hipertensi, preeklamsia, dan gangguan kontraksi saat persalinan<sup>5,6,12</sup>.

Selain faktor fisiologis, prenatal yoga juga memiliki peran penting secara psikologis. Kelas yoga memberi kesempatan ibu hamil untuk fokus pada dirinya dan janin, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan bonding antara ibu dan bayi. Astuti & Agussafutri<sup>18</sup> melaporkan bahwa latihan prenatal yoga sekali seminggu selama sebulan terbukti signifikan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II. Penelitian Julianti et al.<sup>19</sup> juga menemukan hasil yang sama pada ibu hamil trimester III, dengan penurunan kecemasan setelah mengikuti yoga prenatal.

Depresi pada ibu hamil berhubungan dengan risiko komplikasi obstetri, bayi prematur, hingga gangguan tumbuh kembang anak<sup>2,4</sup>. Walaupun penurunan skor depresi pada penelitian ini tidak signifikan, tren hasil menunjukkan arah yang positif. Tidak signifikannya penurunan depresi dapat disebabkan oleh dua faktor. Pertama, jumlah responden yang mengalami depresi sejak awal sangat kecil (hanya 1 orang depresi ringan), sehingga secara statistik sulit menunjukkan hasil signifikan. Kedua, durasi intervensi relatif singkat, yaitu hanya empat kali pertemuan dalam satu bulan. Secara statistik, kondisi ini membuat hasil lebih sulit untuk menunjukkan signifikansi. Namun, beberapa penelitian lain melaporkan bahwa

intervensi yoga selama 8–12 minggu lebih efektif menurunkan gejala depresi, terutama jika dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, penelitian dengan sampel lebih besar dan intervensi jangka panjang perlu dilakukan<sup>8,9,16</sup>.

Secara klinis, hasil penelitian ini menegaskan bahwa prenatal yoga dapat dijadikan alternatif intervensi nonfarmakologis dalam manajemen stres dan kecemasan pada ibu hamil. Penggunaan yoga sebagai terapi pendamping sangat relevan mengingat banyak ibu hamil yang enggan menggunakan obat antidepresan atau antiansietas karena risiko efek samping pada janin<sup>19</sup>.

Kondisi emosional ibu hamil tidak hanya berdampak pada dirinya, tetapi juga pada janin. Stres dan kecemasan yang tidak terkontrol meningkatkan risiko komplikasi obstetri seperti preeklamsia, persalinan prematur, dan bayi berat lahir rendah. Dengan demikian, intervensi yang dapat menurunkan keadaan emosi negatif pada ibu hamil, termasuk yoga, berkontribusi langsung terhadap peningkatan kesehatan ibu dan bayi<sup>2,3,4</sup>.

Dari sisi psikologis, prenatal yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana mengelola emosi melalui teknik mindfulness dan kesadaran tubuh. Hal ini membantu ibu hamil merasa lebih rileks, percaya diri, dan siap menghadapi persalinan. Studi kualitatif McCarthy et al. menemukan bahwa ibu hamil yang rutin mengikuti yoga melaporkan peningkatan ketenangan, berkurangnya mood swing, serta tidur yang lebih berkualitas<sup>11</sup>.

Implikasi dari penelitian ini sangat penting dalam praktik kebidanan. Prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi stres dan kecemasan ibu hamil, sehingga dapat mencegah risiko komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, persalinan prematur, dan depresi postpartum<sup>12,19</sup>. Dengan biaya yang relatif murah dan tanpa efek samping, prenatal yoga dapat diintegrasikan ke dalam program kelas ibu hamil di fasilitas kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi kebidanan dalam upaya promotif dan preventif yang dapat diintegrasikan yoga prenatal ke dalam kelas ibu hamil untuk membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan

Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah sampel yang kecil, penggunaan metode purposive sampling, durasi intervensi singkat, serta tidak adanya kontrol terhadap faktor perancu seperti dukungan keluarga, status sosial-ekonomi, dan riwayat obstetri. Hal ini dapat memengaruhi hasil, terutama pada variabel depresi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain *Randomized Controlled Trial* (RCT) dengan sampel lebih besar, intervensi lebih panjang, dan pengendalian faktor perancu, agar diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil.

## KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, tetapi tidak signifikan pada depresi. Secara klinis, prenatal yoga aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat sebagai intervensi non-farmakologis untuk menjaga kesehatan mental ibu hamil.

## TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Bidan Appi Amelia karena telah memberikan ijin serta memfasilitasi selama proses penelitian.

## KEPUSTAKAAN / REFERENSI

1. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. Buku Data Kesehatan Tahun 2022. Yogyakarta; 2023. Available from: <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/buku-data-kesehatan-diy-2022>
2. Wulandari, A., Prasetya, H., Murti, B. Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women. *Journal of Maternal and Child Health*. 2022;7(4):419–31. <https://doi.org/10.26911/thejmch.-2022.-07.04.06>
3. Syarifuddin, A., Firtri, H.U., Mayasari, A. Konsep Stoisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring. *Bull Couns Psychother*. 2021;3(2):99–104. <https://doi.org/10.51214/bocp.v3i2.116>
4. Darmawanti, I. Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*. 2012;9(Vol. 9 No. 3 (2022): Character: Jurnal Penelitian Psikologi):19–29. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
5. Selfiana, V., Ulfadamayanti, N.S., Fadillah, S.N. Pengaruh Stress pada

- Ibu Hamil. *Journal on Education* .2023;05(04):11702–6.  
<https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2125>
6. Sunarmi, A. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil: Scoping Review. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* . 2023;1(3):32–8.  
<https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>
  7. Yulianti I, Retnowati Y, Ariyanti R, Theresia L, Lestari TT. Yoga Prenatal Menurunkan Kecemasan dan Depresi. Abdul, editor. Indramayu: CV. Adanu Abimata; 2022.
  8. Nabilla, T., Dwiyantri, E. Effectiveness Yoga for Anxiety during Prenatal and Postpartum Depression: Systematic Review. *Journal of Community Mental Health and Public Policy* . 2022;2655(Vol. 5 No. 1 (2022): OCTOBER):40–9.  
<https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.79>
  9. Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., Martinez-Calderon, J. Prenatal Yoga-Based Interventions May Improve Mental Health during Pregnancy: An Overview of Systematic Reviews with Meta-Analysis. *International Journal Environmental Research and Public Health* . 2023;20(2).  
<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/1556>
  10. Mahini E, Hakimi S, Shahrokhi H, Salahi B, Baniadam KO, Ranjbar F. Evaluation of factors related to maternal anxiety during pregnancy among women referred to Tabriz primary care centers. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):1–8.
  11. McCarthy M, Houghton C, Matvienko-Sikar K. Women's experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: a systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMC Pregnancy Childbirth*.  
<https://doi.org/10.1186/s12884-021-04271-w>
  12. Renny, R.W., Yulianti, Y. Pengaruh Stres Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Aktivitas Janin Yang Dikandung Di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. *Jurnal Kebidanan* . 2020;XII(02):146–56.  
<https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i02.387>
  13. Buhari, O., Ogunmodede, A.J, Adegunloye, O. Evaluation of the effect of mental health training of primary health care workers on attitudes towards mental illness. *European Psychiatry*. 2021;64(S1):S394–S394.  
<https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1055>
  14. Verma, P., Shukla, A. Garbh Sanskar: Preparation of Motherhood. *International Journal of Indian Psychology*. 2023;(August).  
<https://dx.doi.org/10.25215/1103.081>
  15. Dutta, A., Aruchunan, M., Mukherjee, A., Metri, K.G., Ghosh, K., Basu-Ray, I. A Comprehensive Review of Yoga Research in 2020. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*. 2022 Jan 28;28(2):114–23.  
<https://doi.org/10.1089/jicm.2021.0420>
  16. Maharani, S., Hayati, F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. 2020;5(1):161–7.  
<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
  17. Kumorojati, R., Ardianasari, A., Warseno A. Effect of Yoga Exercise on Cortisol Hormone Levels in Pregnant Women in Kinik Pratama Asih Waluyojati Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*. 2021;8(4):292.  
[http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).292-297](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).292-297)
  18. Astuti, H.P., Agussafutri, W.D. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*. 2021;10(2):61–9.  
<https://doi.org/10.35328/kebidanan.v10i2.1062>
  19. Julianti, E., Ayudita, Patimah S. Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*. 2023;2(1):1–5.  
<https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>

20. Nadholta P, Kumar K, Saha PK, Suri V, Singh A, Anand A. Mind-Body Practice as a Primer to Maintain Psychological Health Among Pregnant Women—YOGESTA—a Randomized Controlled Trial. *Front Public Heal.* 2023;11(September). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>
21. Mahapatro M, Roy S, Nayar P, Jadhav A, Panchkaran S, Srivastava D, et al. Behavioral Intervention for Mental Health of Pregnant Women Experiencing Domestic Violence: a Randomized Controlled Trial. *Front Public Heal.* 2025;13(June):1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1541169>