

## Efektivitas Terapi Yoga Prenatal dan Postnatal Terhadap Kesehatan Mental pada Ibu Nifas di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut

### *The Effectiveness of Prenatal dan Postnatal Yoga Therapy on Mental Health in Postpartum Mothers in the Kahayan River Basin, Pahandut Village*

Dessy Hertaty <sup>1\*</sup>

Stefanicia <sup>2</sup>

<sup>1</sup> STIKES Eka Harap  
Palangka Raya

<sup>2</sup> STIKES Eka Harap  
Palangka Raya

\*email:

[dessyhertati01@gmail.com](mailto:dessyhertati01@gmail.com)

#### Abstrak

Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa nifas dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu, termasuk kesehatan mentalnya. Gangguan psikologis ibu nifas yang tidak dikelola maka akan berdampak negatif pada kesejahteraan ibu, perkembangan bayi, dan kualitas hubungan keluarga. Tujuan penelitian untuk menganalisis keefektifan terapi yoga prenatal dan postnatal terhadap kesehatan mental pada ibu nifas di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut. Metode penelitian desain penelitian quasi experimental yang menggunakan model nonequivalent control group design. Sampel penelitian adalah ibu nifas dengan riwayat persalinan normal dengan pembagian 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 15 responden yang mengikuti yoga prenatal dan postnatal, sedangkan kelompok kontrol sebanyak 15 responden yang tidak mengikuti yoga prenatal dan postnatal. Instrumen menggunakan kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Hasil penelitian nilai p sebesar 0.000 bermakna terapi yoga prenatal dan postnatal efektif terhadap kesehatan mental pada ibu nifas. Kesimpulan terapi yoga prenatal dan postnatal secara berkesinambungan terbukti efektif menurunkan risiko gangguan kesehatan mental (depresi dan kecemasan) pada ibu nifas di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut.

#### Kata Kunci:

Ibu Nifas  
Yoga Prenatal  
Yoga Postnatal  
Kesehatan Mental

#### Keywords:

Postpartum Mother  
Prenatal Yoga  
Postnatal Yoga  
Mental Health

#### Abstract

*Physical and psychological changes during the postpartum period can significantly impact maternal well-being, including mental health. Unmanaged psychological distress in puerperal mothers can negatively affect the mother's overall welfare, infant development, and the quality of family relationships. This study aimed to analyze the effectiveness of combined prenatal and postnatal yoga therapy on the mental health of postpartum mothers residing in the Kahayan River Basin, Pahandut Sub-district. The research utilized a quasi-experimental design employing a nonequivalent control group design. The study sample consisted of postpartum mothers with a history of normal delivery, divided into two groups: an intervention group (n=15) who participated in both prenatal and postnatal yoga, and a control group (n=15) who did not. The Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire was used as the research instrument. The research results show a p-value of 0.000, indicating that prenatal and postnatal yoga therapy is effective for the mental health of postpartum mothers. In conclusion, continuous prenatal and postnatal yoga therapy has been proven effective in reducing the risk of mental health disorders (depression and anxiety) in postpartum mothers in the Kahayan River Basin, Pahandut Subdistrict.*



## PENDAHULUAN

Kehamilan dan masa pasca persalinan merupakan periode yang penuh tantangan bagi seorang perempuan, baik dari segi fisik maupun psikologis. Pasca melahirkan, ibu memasuki periode pasca persalinan atau

periode nifas, yang merupakan masa transisi penting dalam kehidupan seorang wanita (Cahyaningtyas and Julian, 2023). Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu, termasuk kesehatan mentalnya. Penurunan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi seringkali muncul selama periode ini akibat tekanan yang berhubungan dengan peran baru sebagai seorang ibu, serta tantangan dalam merawat bayi dan pemulihan fisik (Ariasih et al., 2023; Hertati et al., 2024b).

Kecemasan dan stres dapat memberikan berbagai dampak negatif pada tubuh, yang dapat berkembang menjadi kondisi kronis jika tidak ditangani dengan baik (Lin et al., 2022). Stres psikologis telah terbukti berdampak pada sistem kekebalan tubuh, sementara kecemasan dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan risiko perilaku bunuh diri (Ariyanti et al., 2023; Hertati et al., 2022b).

Salah satu gangguan psikologis yang umum ditemukan pada ibu pasca persalinan adalah depresi pasca melahirkan telah menjadi isu signifikan secara global dengan prevalensi yang cukup tinggi, termasuk di Indonesia. Data menunjukkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala depresi setelah melahirkan (Munns et al., 2024; Taufiqah and Pranandari, 2025). Gangguan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan ibu, perkembangan bayi, dan kualitas hubungan keluarga. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis pasca persalinan antara lain dukungan sosial yang terbatas, pengalaman persalinan yang tidak memadai, dan faktor psikologis individu (Hertati et al., 2022a).

Penatalaksanaan secara non-farmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan aktifitas fisik atau olahraga. Olahraga selama kehamilan dapat memperbaiki stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan. Terapi yoga yang memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional ibu selama kehamilan dan setelah melahirkan. Yoga dapat menjadi alternatif kegiatan fisik yang berguna untuk menstabilkan emosi, memperkuat tekad dan keberanian, meningkatkan rasa percaya diri dan fokus, serta membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran (Hasanah et al., 2024; Solanki et al., 2023).

Yoga prenatal dilakukan selama kehamilan, dirancang untuk membantu ibu hamil mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan, sekaligus mengurangi gejala fisik dan emosional yang dapat timbul selama kehamilan, seperti nyeri punggung, kecemasan, dan gangguan tidur. Terapi yoga ini menggabungkan teknik pernapasan dalam, gerakan lembut, dan meditasi yang bertujuan untuk menenangkan sistem saraf dan meningkatkan rasa tenang pada ibu hamil (Lestari and Friscila, 2023; Simsek Sahin and Can Gürkan, 2023).

Yoga selama masa nifas membantu ibu dalam meningkatkan kondisi psikologis, memperkuat otot tubuh, merelaksasi, menstabilkan emosi, dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi peran barunya sebagai ibu. Dengan teknik pernapasan yang penuh kesadaran, gerakan yang lembut, relaksasi, dan meditasi, yoga dapat membantu ibu meningkatkan energi dan daya tahan tubuh, mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi ketegangan otot, serta keluhan fisik lainnya seperti nyeri punggung, dan nyeri di daerah paha dan pinggang (Ariyanti et al., 2023).

Di daerah Aliran Sungai Kahayan, khususnya di Kelurahan Pahandut, banyak ibu nifas yang menghadapi kesulitan dalam memperoleh dukungan yang memadai, baik dari segi sosial maupun medis (Hertati et al., 2024a). Keterbatasan akses terhadap perawatan kesehatan mental dan fisik membuat ibu di daerah ini rentan terhadap gangguan psikologis, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, pengenalan dan penerapan terapi yoga prenatal dan postnatal sebagai bentuk intervensi yang terjangkau dan aman sangat relevan untuk meningkatkan kesehatan mental ibu nifas di daerah ini.

Keunggulan dan kebaruan usulan penelitian ini adalah adanya penelitian yang menganalisis aktifitas mulai dari masa kehamilan yaitu prenatal yoga hingga masa nifas yaitu postnatal yoga dengan tingkat kesehatan mental ibu nifas. Penelitian terdahulu tidak melakukan observasi hasil aktivitas yoga secara berkesinambungan baik di masa kehamilan hingga masa nifas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian akan dilaksanakan di wilayah Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut, kota Palangka Raya, Kalimantan Tengah.

Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi experimental yang menggunakan model nonequivalent control group design. Sebelum memberikan intervensi, terlebih dahulu peneliti memberikan test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pretes, dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal kelompok sebelum diberi intervensi. Kemudian setelah diberi intervensi, kedua kelompok tersebut diberi tes Kembali yaitu posttest, dengan tujuan untuk mengetahui keadaan kelompok setelah diberi intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas dengan riwayat persalinan normal di Daerah Aliran Sungai Kahayan Kelurahan Pahandut.

Sampel penelitian adalah ibu nifas dengan riwayat persalinan normal dengan pembagian 2 kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 15 responden yang mengikuti yoga prenatal dan postnatal, sedangkan kelompok kontrol sebanyak 15 responden yang tidak mengikuti yoga prenatal dan postnatal. Metode pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Kelompok intervensi yang telah mengikuti program prenatal yoga durasi 60 menit, 1 kali seminggu selama 4 minggu dan akan mengikuti program postnatal yoga durasi 60 menit, 2 kali seminggu selama 3 minggu.

Penggunaan lama waktu yoga adalah agar memberikan cukup waktu untuk gerakan dan peregangan yang efektif, sedangkan frekuensi yang disesuaikan dengan tahapan kehamilan dan pasca melahirkan untuk membantu menyesuaikan kebutuhan tubuh.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, berdasarkan karakteristik atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Kriteria inklusi responden:

- a. Bersedia menjadi responden.
- b. Bersedia mengikuti jadwal dan tata aturan pelaksanaan penelitian yang disepakati.

Kriteria eksklusi responden:

- a. Memiliki penyakit penyerta seperti penyakit jantung/ asma/ gangguan kejiwaan berat/ hipertensi berat atau tidak terkontrol/ infeksi akut.
- b. Memiliki kondisi yang tidak diperbolehkan mengikuti aktivitas fisik berupa yoga.

Pengumpulan data menggunakan instrumen menggunakan kuesioner Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Sebelum diberi perlakuan, baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberikan pretest. Kemudian setelah diberikan perlakuan, kelompok intervensi dan kelompok kontrol diberikan posttest, untuk mengetahui keadaan kelompok setelah perlakuan.

Penelitian ini sudah dilakukan uji etik penelitian di Komisi Etik Penelitian Universitas Sari Mulia dengan nomor 050/KEP-UNISM/VII/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian untuk 2 kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 15 responden yang mengikuti yoga prenatal dan postnatal, dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden yang tidak mengikuti yoga prenatal dan postnatal, didapatkan data pada tabel 1 dan 2 berikut.

**Tabel I.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Mental Ibu Nifas pada Kelompok Kontrol

No	Tingkat Kesehatan Mental	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Tidak, mengalami postpartum blues	0	0	10	66,7
2	Ya, mengalami postpartum blues	15	100	5	33,3
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

**Tabel II.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kesehatan Mental Ibu Nifas pada Kelompok Intervensi

No	Tingkat Kesehatan Mental	Pretest		Posttest	
		f	%	f	%
1	Tidak, mengalami postpartum blues	0	0	12	80
2	Ya, mengalami postpartum blues	15	100	3	20
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel 1 dan 2, kemudian dilakukan analisis bivariat dengan hasil yang ditampilkan pada Tabel 3.

**Tabel III.** Uji Normalitas Data

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest	Kelompok Kontrol	.704	15	.000
	Kelompok Intervensi	.637	15	.000
Posttest	Kelompok Kontrol	.748	15	.001
	Kelompok Intervensi	.831	15	.009

Karena p-value Sig < 0,05, maka Hasil pada tabel 3 menunjukkan data tidak terdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji Wilcoxon, seperti yang ditampilkan pada Tabel 4.

**Tabel IV.** Analisis Efektifitas Terapi Yoga Prenatal dan Postnatal terhadap Kesehatan Mental Pada Ibu Nifas

	PostTest - Pretest
Z	-4.318 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Karena nilai Asymp. Sig. (p=0.000) lebih kecil dari 0.05 (α), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik antara skor sebelum (Pretest) dan sesudah (Posttest) intervensi pada kelompok ini. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan memiliki efek yang signifikan terhadap variabel yang diukur. Data ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum intervensi (Pretest) dan setelah intervensi (Posttest) pada kelompok yang menerima terapi prenatal dan postnatal yoga. EPDS merupakan alat ukur untuk mendeteksi risiko depresi (skor yang lebih rendah menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik), dan dengan asumsi nilai Z negatif menunjukkan penurunan skor, dapat disimpulkan bahwa terapi Yoga Prenatal dan Postnatal secara berkesinambungan terbukti efektif menurunkan risiko gangguan kesehatan mental (depresi dan kecemasan) pada ibu nifas.

Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme holistik yang ditawarkan oleh yoga, dimana prenatal Yoga di masa kehamilan, berfungsi sebagai intervensi preventif dengan mengurangi stres dan kecemasan antenatal, dimana latihan pernapasan (pranayama) dan meditasi membantu ibu hamil mengatur respons stres (menurunkan kortisol), mengurangi kecemasan yang sering terjadi pada trimester akhir, dan menyiapkan kondisi psikologis yang lebih stabil sebelum persalinan (Jannah and Ningsih, 2021).

Prenatal Yoga di masa kehamilan akan membangun keterampilan mengatasi masalah (coping skills). Melalui mindfulness dan fokus pada momen sekarang, ibu dilatih untuk lebih menerima ketidaknyamanan fisik dan

emosional. Dengan prenatal yoga, ibu akan memiliki kesiapan mental dan fisik yang lebih baik saat persalinan yang pada gilirannya akan mengurangi risiko trauma persalinan atau faktor risiko utama depresi postpartum.

Gerakan-gerakan spesifik dalam Prenatal Yoga, seperti *uttanasana*, *marjayasana*, *balasana*, *virabhadrasana*, dan *parshvakonasana*, bermanfaat besar untuk fleksibilitas tulang belakang. Secara fisiologis, rangkaian gerakan ini bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal di sekitar otak dan sumsum tulang belakang (Nerlita, 2022; Sulistyaningsih and Rofika, 2020). Peningkatan sirkulasi cairan ini penting karena dapat memicu peningkatan produksi zat kimia otak seperti serotonin dan endorfin. Hormon-hormon ini berfungsi sebagai penghubung antara pikiran dan tubuh (*body-mind connection*) karena memiliki efek pengurangan rasa sakit, sekaligus menggantikan dominasi katekolamin (hormon pemicu stres). Lebih lanjut, praktik yoga juga dapat menekan kinerja hipotalamus dalam melepaskan neuropeptida, yang mana proses ini pada akhirnya akan menghambat pelepasan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari kelenjar hipofisis. Rangkaian proses hormonal ini berujung pada penurunan produksi hormon kortisol (hormon stres), sehingga secara klinis gejala kecemasan yang dirasakan oleh ibu akan berkurang (Andriani et al., 2020).

Secara umum, penelitian menunjukkan bahwa kegiatan Prenatal yoga yang dilakukan dapat mengurangi berbagai ketidaknyamanan ibu selama hamil serta memberikan kebugaran tubuh bagi ibu hamil, serta menurunkan kecemasan. Hal ini berkesesuaian dengan penelitian, bahwa terdapat perbedaan kesehatan mental ibu hamil antara kelompok kontrol (tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok perlakuan mengikuti kelas prenatal yoga). Prenatal yoga memberikan dampak berbeda terhadap kesehatan mental ibu hamil. Rerata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang normal (Situmorang et al., 2020; Yayuk Puji Lestari and Ika Friscila, 2023).

Postnatal Yoga di Masa Nifas, bertindak sebagai terapi restoratif dan pendukung adaptasi dengan cara pemulihan fisik dan hormonal, dimana gerakan lembut membantu menguatkan otot inti dan dasar panggul, mempercepat involusi uterus, serta meningkatkan sirkulasi (Anggraeni et al., 2025). Pemulihan fisik yang cepat membantu meningkatkan rasa nyaman dan energi, yang esensial bagi kesehatan mental ibu baru. Latihan relaksasi dan meditasi yang menjadi bagian dari yoga, terbukti meningkatkan hormon mood positif (serotonin dan endorfin) dan memperbaiki kualitas tidur yang terganggu. Kondisi emosi yang stabil membantu ibu beradaptasi dengan kurangnya tidur dan tuntutan peran baru sebagai ibu (Palifiana et al., 2023).

Postnatal yoga memberikan efek positif signifikan terhadap kesehatan mental ibu nifas dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan relaksasi dan ketahanan emosional, serta meningkatkan kualitas tidur. Melalui gerakan lembut, teknik pernapasan penuh kesadaran, dan meditasi, yoga membantu menstabilkan emosi, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan ketenangan jiwa serta energi positif untuk menghadapi peran baru sebagai ibu. Hal ini berkesesuaian dengan penelitian yang menunjukkan bahwa Postnatal yoga, sebagai bagian dari penatalaksanaan terapi nonfarmakologi, terbukti secara ilmiah mempunyai dampak positif dalam mencegah serta mengurangi kejadian depresi pada ibu

pascapartum (Jannah et al., 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yoga postnatal terhadap kondisi psikologis ibu sebelum dan sesudah dilakukan yoga postnatal (Fatonah et al., 2022).

Aktivitas yoga yang telah dimulai sejak masa kehamilan menciptakan kebiasaan relaksasi dan kesadaran diri yang terbawa hingga masa nifas. Ibu yang sudah terbiasa dengan praktik ini cenderung lebih mudah menggunakannya sebagai mekanisme coping yang sehat segera setelah melahirkan, daripada ibu yang baru memulai terapi di masa nifas. Pendekatan ini memastikan transisi dari kehamilan ke masa pascapersalinan berlangsung lebih mulus dan terlindungi secara mental.

## **KESIMPULAN**

Aktivitas yoga yang dimulai sejak masa kehamilan (prenatal) hingga masa nifas (post natal) memastikan transisi dari kehamilan ke masa nifas berlangsung lebih mulus dan terlindungi secara mental. Ada perbedaan yang signifikan antara skor EPDS sebelum intervensi (Pretest) dan setelah intervensi (Posttest) pada kelompok yang menerima terapi prenatal dan postnatal yoga. Terapi Yoga Prenatal dan Postnatal secara berkesinambungan terbukti efektif menurunkan risiko gangguan kesehatan mental (depresi dan kecemasan) pada ibu nifas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Kemdikti Saintek yang telah memberi dukungan pendanaan terhadap penelitian ini. Ucapan terimakasih juga dipersembahkan kepada pimpinan dan seluruh sivitas akademika STIKES Eka Harapan, atas bantuan dan dukungan selama pelaksanaan kegiatan penelitian.

## **REFERENSI**

- Andriani, R., Maya, R. A., Pyarekha, P., 2020. Upaya meningkatkan kebugaran fisik dan psikologis ibu hamil trimester III melalui kegiatan prenatal yoga di klinik HOMBC Palembang tahun 2019. *Khidmah* 2.
- Anggraeni, N.P.D.A., Murni, N.N.A., Wahyuni, I.G.A.P.S., 2025. Efektifitas Relaksasi Afirmasi Yoga Dalam Layanan Homecare Terhadap Kualitas Hidup Ibu Postpartum. *J. Sains Kebidanan* 7, 47-55.
- Ariasih, R.A., Mizna Sabilla, Dewi Purnamawati, 2023. Persepsi dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Depresi Post Partum di Kota Tangerang Selatan. *J. Semesta Sehat* 3.
- Ariyanti, K.S., Zakiah, S., Pemayun, C.I.M., Wisnawa, I.N.D., 2023. Manfaat Pranayama Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Nifas di PMB Jaba Denpasar. *J. Yoga dan Kesehatan* 6.
- Cahyaningtyas, K.N., Julian, V., 2023. Gambaran Kesehatan Mental pada Ibu Post Natal. *J. Keperawatan Silampari* 6.
- Fatonah, S., Yuliana, Y., Rani, R., Widiyanti, N., 2022. Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indones. Heal. Issue* 1.

- Hasanah, S.N., Azhimia, F., Friscila, I., 2024. Effects Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Mental Health [WWW Document]. J. Kebidanan Malahayati. URL <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/17790> (accessed 4.10.25).
- Hertati, D., Mujahadatuljannah, M., Rabiattunnisa, R., Setyoningsih, D., Nurhidayati, E., 2022a. Perawatan Kolaborasi untuk Kesehatan Mental Perinatal: Tinjauan Literatur. J. Surya Med. 8, 21–28.
- Hertati, D., Natalia, V., Stefanicia, S., 2024a. Pengaruh Praktik Budaya dan Kesehatan pada Ibu Masa Nifas di daerah Aliran Sungai (DAS) Tahun 2023. J. Surya Med. 9, 190–202.
- Hertati, D., Nurdiati, D.S., Sulistyarningsih, S., Dasuki, D., 2022b. Perbandingan Pelaksanaan Pelayanan Kolaborasi Masa Nifas terhadap Kejadian Postpartum Blues di Puskesmas Sewon I & Banguntapan II Kabupaten Bantul Tahun 2020. J. Surya Med. 8, 70–81.
- Hertati, D., Oktarina, L., Johan, R.B., 2024b. Studi Kasus Insomnia pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Sleep Hygiene di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024. J. Surya Med. 10, 203–218.
- Jannah, M., Ningsih, T. retna, 2021. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review. J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan 12.
- Jannah, N., Septiani, S., Praptomo, A.D., Adhetian, S.B., Novrian, A., Sugiarti, R., 2024. Literatur Review: Terapi Nonfarmakologi Terhadap Depresi Postpartum. J. Ilm. Kesehat. Ar-Rum Salatiga 8, 22–31.
- Lestari, Y.P., Friscila, I., 2023. Mixed-Method Study: Prenatal Yoga Effectiveness for the Mental Health of Pregnant Motherspaper. In: 2022 'AISYIYAH International Conference on Health and Medical Sciences (A-HMS 2022). Atlantis Press.
- 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. Int. J. Environ. Res. Public Health 19, 5368–5375.
- Munns, L., Spark, N., Crossland, A., Preston, C., 2024. The Effects of Yoga-based Interventions on Postnatal Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. Heliyon.
- Nerlita, A.H., 2022. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. J. Innov. Res. Knowl. 1.
- Palifiana, D.A., Khadijah, S., Widayati, R.W., Jati, R.K., 2023. Efektifitas Yoga dan Aromaterapi terhadap Pengurangan Kelelahan Akademik Mahasiswa. J. Kebidanan Indones. 14.
- Simsek Sahin, E., Can Gürkan, Ö., 2023. The Effect of Prenatal Yoga on Pregnancy-Related Symptoms: A Pilot Quasi-Experimental Study. Complement. Med. Res. 30, 195–203.
- Situmorang, R.B., Rossita, T., Rahmawati, D.T., 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. J. Ilmu Kesehat. Masy. 9, 178–183.
- Solanki, R., Kushwaha, A.S., Banerjee, S., Khan, M.F., 2023. Effectiveness of Mind Body Medicine. MRIMS J. Heal. Sci. 11, 121–127.
- Sulistyarningsih, S.H., Rofika, A., 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. J. Kebidanan 12.
- Taufiqah, H., Pranandari, K., 2025. Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Ibu Pasca Melahirkan. J. Ilmu Pendidik. dan Psikol. 4, 40–44.

Yayuk Puji Lestari, Ika Friscila, 2023. Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Inf.*  
19