

EFEK GERAKAN YOGA RUANG BERSALIN TERHADAP NYERI PERSALINAN, KECEMASAN IBU DAN LAMA KALA I

Dian Lestari¹⁾, Aprilina²⁾

¹⁾Kebidanan, Poltekkes Palembang, PUIPK Poltekkes Palembang, Jln. Toman Raya No.2215 RT.43 RW. 17 Sako Palembang

email: dianlestari@poltekkespalembang.ac.id

²⁾Kebidanan, Poltekkes Palembang, Jln. sersan sani lorong puncak harapan 4 rt. 19 no. 56 rw 06
email: aprilina@poltekkespalembang.ac.id

Abstract

Background: Anxiety and fear during childbirth, especially in labor pains have caused an increase in the incidence of cesarean section in several countries. Currently, the gold standard for pain control in the patient in labor is neuraxial blockade, such as spinal, epidural, or combined spinal-epidural techniques. One of the alternative non-pharmacological therapies to relieve pain is yoga. Prenatal yoga can affect the duration of the first stage on labor, reducing the intensity of stress. Yoga explains how the relationship between the physical, mental, and spiritual of humans to achieve overall health. Doing yoga since pregnancy, will help the body prepare the mind to be ready and strong in facing the labor period. **Research design:** The design study was a quasi-experimental design with a post-test only. The research sample was mothers who give birth at the Independent Practice of Midwives in Palembang City. **Results:** There was a difference in the mean intensity of maternal pain in the intervention group (p -value 0.001), maternal anxiety (p -value = 0.000), and duration of the first stage (p -value = 0,000). **Conclusion:** The effect of yoga poses in the delivery room reduces pain intensity, anxiety in laboring mothers, and the length of the first stage

Keywords: Yoga, pain intensity, anxiety intensity, labor

Abstrak

Latar belakang: Kecemasan dan ketakutan akan nyeri persalinan menyebabkan peningkatan angka kejadian operasi seksio sesarea di beberapa negara. Saat ini, standar emas untuk mengontrol nyeri pada pasien yang bersalin adalah blokade neuraksial, yang meliputi spinal, epidural, atau gabungan teknik spinal-epidural, alternatif terapi untuk menghilangkan nyeri dengan yoga. Prenatal yoga dapat mempengaruhi lama persalinan kala I, menurunkan intensitas stress. Yoga menjelaskan bagaimana kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Melakukan yoga sejak hamil, akan membantu tubuh mempersiapkan pikiran agar siap dan tegar dalam menghadapi masa persalinan. **Desain penelitian:** ini quasi eksperimental dengan rancangan post test only. Sampel penelitian ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan di Kota Palembang. **Hasil Penelitian:** Terdapat beda rerata intensitas nyeri ibu bersalin pada kelompok intervensi (p -value 0,001), kecemasan ibu (p value=0,000), dan lama kala I (p -value 0,000) **Kesimpulan:** Pengaruh gerakan yoga saat di ruang persalinan menurunkan intensitas nyeri, cemas pada ibu bersalin, dan lama kala I

Kata kunci: Yoga, intensitas nyeri, intensitas cemas, persalinan

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi persolaan di Indonesia, dengan lima penyebab langsung terbesar yaitu perdarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, partus lama/ macet, dan abortus (Kemenkes RI, 2017). Sementara itu, target Sustainable Development Goals (SDGs) pada 2030, mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70/100.000 kelahiran hidup.

Partus lama disebabkan oleh lima macam faktor (kelainan 5P) yaitu : power (kekuatan yang mendorong janin keluar), passenger (kelainan janin itu sendiri), passage (kelainan ukuran maupun bentuk panggul/jalan lahir), psikologis ibu bersalin dan penolong persalinan (Marta adisoebarta dkk, 2013 dalam Wedari Negari dkk., 2017)

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone yang berlebihan seperti ketokolamin dan steroid. Lamanya persalinan ini juga menyebabkan Intesitas Nyeri yang dialami juga lebih lama sehingga risiko mengalami keletihan akan lebih besar yang berakibat pada respon emosi berupa cemas, tegang, takut bahkan panik. (Sundariningsih, Raksanagara, dan Suardi 2021)

Menurut Maharani (2020) terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dimana p -value $<0,001$. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan Aswitami (2017) bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan latihan yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan dengan p -value sebesar 0,000. (Maharani dan Hayati 2020)

Secara fisiologis persalinan selalu disertai nyeri persalinan (90%), Dari ibu bersalin sebanyak 2.700, 15% diantaranya mengalami nyeri ringan, 35% nyeri sedang, 30% nyeri hebat, dan 20% nyeri sangat hebat. (Niven C, Gijbsbers K. 1984

dalam .Sundariningsih,dkk. 2021)

Yoga, sebuah intervensi yang didasarkan pada keterkaitan pikiran dan tubuh, merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri selama persalinan. Yoga prenatal dapat membantu wanita menjadi terbiasa dengan posisi seperti yoga instingtif alami yang sering disukai selama persalinan dan melahirkan. Ketika rasa sakit akibat kontraksi melebihi ambang rasa sakit yang biasa, yoga memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi respons seseorang terhadap rasa sakit dan untuk mengembangkan strategi relaksasi dan koping. Oleh karena itu, yoga dapat menjadi cara yang efektif untuk memberdayakan wanita selama persalinan dan untuk membantu mencapai dan mempertahankan tingkat fungsi optimal mereka. (Chuntharapat, Petpichetchian, dan Hatthakit 2020)

Penelitian Satyapriya M, dkk tahun 2009, Stres yang dirasakan menurun sebesar 31,57% pada kelompok yoga dan meningkat 6,60% pada Kelompok Tanpa Perlakuan ($P = 0,001$). Pada kelompok perlakuan persepsi stress rata-rata 10,88+4,97, dan pada Kelompok Tanpa Perlakuan rata-rata 17,33+5,34. (Satyapriya dkk. 2009)

Hasil penelitian yang dilakukan pada Dewi Agustiana (2013) mengatakan bahwa prenatal yoga memiliki korelasi yang kuat dengan lama proses persalinan kala II. (Wedari Negari et al., 2017) Dengan prenatal yoga otot-otot dinding perut, otot-otot dasar panggul, diafragma, otot-otot persendian dan otot perineum ibu menjadi semakin elastis. dan kuat. Prenatal yoga juga mempengaruhi ketegangan ibu karena ibu terbiasa berkonsentrasi secara penuh melatih ketenangan saat prenatal yoga, sehingga saat persalinan ibu juga akan merasakan tenang dan nyaman (Lailyana, dkk, 2011).

Komponen pertama dari latihan yoga, yogaasana, dirancang sebagai urutan

postur tubuh, yang bekerja pada kekuatan fisik. Bagi ibu hamil, yogaasana dapat meningkatkan kekuatan fisik, menjaga dan meningkatkan kelenturan, serta meningkatkan daya tahan dan energi. Selain itu, latihan asana mempengaruhi sekresi hormon dari kelenjar endokrin, sebagai akibat dari tekanan yang diberikan pada kelenjar selama postur yang ditetapkan. Setiap set postur yang diasumsikan, selama latihan, menciptakan kesadaran akan tubuh dan fungsinya. Selama periode istirahat antara setiap pose, pikiran menjadi stabil sehingga mampu membedakan antara keadaan relaksasi atau ketenangan, dan keadaan tegang atau stres. Teknik ini mengajarkan kesadaran tubuh dengan mengidentifikasi area ketegangan dan ketidakseimbangan, dan meningkatkan kelenturan dan kemampuan seseorang untuk rileks dari ketidaknyamanan kehamilan dan persalinan. (Chuntharapat dkk. 2020)

Komponen kedua dari latihan yoga, nyanyian om, menciptakan energi getaran dan denyut yang mengaktifkan chakra di perut, tenggorokan dan kepala, masing-masing. Latihan ini memiliki efek pada sistem saraf otonom dan dapat mengakibatkan menjadi tenang. Komponen ketiga yaitu pernapasan, dengan membudayakan pola pernafasa selama kehamilan, wanita mendapatkan keseimbangan fisik dan psikologis, menjadi lebih tenang.. Dengan membudayakan pola pernapasan selama kehamilan, pola pernapasan selama persalinan akan muncul dengan sendirinya. Pola pernapasan sederhana, menggunakan napas lambat dan dalam selama fase awal kontraksi rahim dan napas terengah-engah melalui mulut dalam fase transisi persalinan, dapat membantu ibu hamil dalam mengontrol diri. Tindakan pernapasan ini dapat membantu wanita tetap tenang dan santai; meningkatkan suplai oksigen mereka, sehingga membantu menjaga kesejahteraan janin; dan memfasilitasi persalinan yang lebih mudah. Kesadaran bernapas tidak hanya

memungkinkan wanita untuk tetap tenang dan terpusat selama persalinan tetapi juga memungkinkan mereka untuk menyambut ritme kontraksi, alih-alih menolaknya, untuk menghindari pengaruh negatif persepsi mereka tentang nyeri persalinan dan tingkat kenyamanan. Komponen keempat dari latihan yoga, postur yoga yang paling penting untuk menjadi benar-benar rileks. Ia bekerja untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran sebagai persiapan untuk postur yang akan diikuti. Postur ini memungkinkan energi yang telah diciptakan dan dilepaskan, selama berbagai postur yoga, mengalir bebas ke seluruh tubuh untuk tujuan penyembuhan dan nutrisi. Ini juga melepaskan stres dan ketegangan dari tubuh membiarkan tubuh dan pikiran menjadi tenang dan damai. Komponen kelima adalah meditasi, fokus pikiran. keadaan di mana pikiran menjadi terkonsentrasi dan terfokus dengan perasaan relaksasi yang mendalam. Latihan fokus ini bisa tersendiri atau bersama dengan asana (pose-pose yoga) dan kesadaran bernapas, mengurangi pemikiran yang berlebihan dan menghilangkan rangsangan sensorik asing atau menarik indra dari hal-hal yang merangsang. Dengan demikian, relaksasi dan rasa spiritualitas yang tinggi dapat dicapai. Singkatnya, semua aspek latihan yoga mengarah pada persiapan kekuatan fisik-fleksibilitas-energi, keadaan relaksasi tubuh-pikiran, dan pengembangan kesadaran diri. (Chuntharapat dkk. 2020)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dengan *quasy eksperimental pendekatan post test only with control group design*. Sampel ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan (PMB) R tahun 2020, dengan kriteria inklusi: primigravida, wanita usia 20-35, usia kehamilan aterm, taksiran berat jani 2500-3500 gram, ibu datang ke PMB fase laten pembukaan 2-3 cm, tekanan darah normal. Kriteria eksklusi: ibu mengalami

komplikasi ketika persalinan seperti: perdarah intrapartum, ketuban pecah dini, hydramnion, dan lain-lain. Besaran sampel dengan rumus uji beda rata-rata independent, dengan estimasi rata-rata dari penelitian Satyapriya et al., 2009 dieperoleh hasil 40 responden, masing-masing 20 untuk setiap kelompok.

Responden dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok I dengan perlakuan diberikan Latihan yoga 1 set terdiri dari butterfly pose, cat cow pose, malasana pose, open hips, dan upavitsta. Satu gerakan dengan hitungan 8 kali tarikan nafas, 1 set gerakan yoga ini diulangi tiap 1-2 jam sekali selama kala I fase laten, dan fase aktif sebelum pembukaan 6 cm. Kelompok II tanpa perlakuan.

Pemeriksaan nyeri diukur dengan menggunakan *Faces pain rating scale* (0-10) seperti yang digunakan pada penelitian Anggraini dan Yanti tahun 2019. Kecemasan ibu dinilai saat pembukaan persalinan diatas 6 cm, lama persalinan kala I dinilai dari pembukaan 2-3cm sampai pembukaan lengkap dengan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* seperti pada penelitian Arfina et al., 2019.

Data dianalisis dengan uji T tidak berpasangan (*Unpaired T-test*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020, diperoleh hasil:

Tabel 1
Rerata Umur Ibu Bersalin dan Berat Badan Bayi

Variabel	Kelompok	Mean±SD
Umur	Kelompok Perlakuan	29,3±0,53
	Kelompok Tanpa Perlakuan	29,8±0,59
Berat Badan	Kelompok Perlakuan	2942,5±34,3
	Kelompok Tanpa Perlakuan	2957,5±35,96

Berdasarkan data diatas rata-rata umur kelompok perlakuan 29,3 tahun dan kelompok tanpa perlakuan 29,8 tahun, sedangkan berat badan bayi kelompok perlakuan 2942 gram dan kelompok tanpa perlakuan 2957 gram. Hal ini menandakan kehomogenan antar kelompok perlakuan dan tanpa perlakuan.

Tabel 2
Pengaruh Yoga di Ruang Bersalin Terhadap Intensitas Nyeri, Kecemasan dan Lama Kala I

Variabel	Kelompok	Mean±SI	Uji normalitas P Value	Uji T Independent
Intensitas Nyeri	Kelompok Perlakuan	3.90±1.86	0.069	0,001
	Kelompok Tanpa Perlakuan	6.10±1.99	0.089	
Tingkat Cemas	Kelompok Perlakuan	16,7±0,874	0.086	0,000
	Kelompok Tanpa Perlakuan	20,8±0,961	0.125	
Lama Kala I	Kelompok Perlakuan	4.32±1.18	0.053	0,0000
	Kelompok Tanpa Perlakuan	6.12±1.22	0.019	

Dari data diatas rata-rata intensitas nyeri untuk kelompok perlakuan yang diberikan birthing room yoga sebesar 3,9 termasuk nyeri ringan sampai sedang, sedangkan intensitas nyeri pada Kelompok Tanpa Perlakuan sebesar 6,10 artinya nyeri sedang. Pada uji normalitas kelompok perlakuan birthing room yoga $p=0,069 > 0,05$ artinya terdistribusi normal sedangkan pada Kelompok Tanpa Perlakuan $P=0,089 > 0,05$ berarti terdistribusi normal. Hasil uji T independent p value $0,001 < 0,005$ maka ada perbedaan rata-rata intensitas nyeri. Dimana rerata intensitas nyeri kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan kelompok tanpa perlakuan.

Yoga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang mempengaruhi rasa sakit. mengurangi isolasi sosial dan untuk mendorong jaringan sosial yang memperkuat perbaikan dalam aktivitas.

Durasi latihan harian yoga terkait dalam rasa sakit serta perbaikan hari berikutnya dalam rasa sakit, kelelahan, penyegaran, penerimaan, dan relaksasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa yoga dapat menghasilkan perubahan psikologis, seperti peningkatan kesadaran mental dan keadaan fisik yang dapat membantu pasien untuk lebih memahami rasa sakit mereka. Yoga juga telah terbukti meningkatkan frekuensi emosi positif yang berpotensi membatalkan efek fisiologis dari emosi negatif, memperluas proses kognitif tentang perspektif yang lebih luas terhadap suatu masalah, dan membangun fisik peningkatan rasa bugar, hubungan social yang baik dan rasa optimism. Yoga mungkin juga meningkatkan penerimaan nyeri, yaitu kesediaan untuk mengalami rasa sakit dan untuk mengakui pikiran dan emosi negatif, sambil tetap berkomitmen untuk mengejar tujuan yang berharga. (Wren dkk. 2011)

Berlatih yoga secara teratur meningkatkan kekuatan dan ekstensibilitas, dan meningkatkan kesehatan otot, pernapasan, sirkulasi darah, keseimbangan dan rentang gerak saat otot ibu hamil kencang. (Sun dkk. 2010)

Yoga untuk kontrol nyeri. Komponen pertama dari latihan yoga, yoga Asana, dirancang sebagai urutan postur tubuh sebagai urutan tingkat aktifitas tubuh fisik. Untuk wanita hamil, yoga asana dapat meningkatkan kekuatan fisik, mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas, dan meningkatkan endurance dan energi. Tambahan, praktik asana mempengaruhi sekresi hormon dari kelenjar endokrin sebagai akibat perubahan perubahan postur tubuh. Setiap mengatur postur tubuh diasumsikan, selama latihan, menciptakan kesadaran tubuh dan fungsinya. Selama periode istirahat periode antara setiap pose, pikiran menjadi distabilkan sehingga mampu membedakan antara keadaan relaksasi atau ketenangan, dan keadaan

ketegangan atau stres. Teknik ini mengajarkan kesadaran tubuh dengan mengidentifikasi area ketegangan dan ketidakseimbangan, dan meningkatkan kelenturan seseorang dan kemampuan untuk rileks dari ketidaknyamanan kehamilan dan kelahiran. (Chuntharapat S, dkk, 2008)

Selain itu, asana atau pola postur tubuh yang digunakan selama latihan yoga menstimulasi proprioception internal dan pemeliharaan pernapasan diafragma penuh. Pola ini dilakukan dengan meminimalkan voluntary dan expenditure. Meningkatnya persepsi proprioseptif informasi, kesadaran pikiran dan emosi, dan pengembangan non-reaktivitas terhadap sensasi fisik ketika melakukan asana, bisa mengarah ke pencapaian hasil fungsional yang positif, seperti peningkatan ambang nyeri. Pengembangan dari non-reaktivitas terhadap sensasi fisik dibawa oleh system saraf parasimpatis, di mana ia bekerja untuk menghambat pengeluaran kortisol dan subkortikal (Taylor MJ, 2003)

Mekanisme nyeri pada *gate theory* (teori gerbang), berkaitan dengan yoga karena yoga memberikan pijatan sendiri (tekanan) pada anggota badan yang bergesekan dengan anggota badan dan berlawanan dengan lantai akan merangsang reseptor tekana berakibat nyeri merangsang lebih pendek pada serabut saraf yang kurang bermielin (atau kurang terisolasi) sehingga sinyal rasa sakit membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapai otak daripada tekanan sinyal, yang dibawa oleh serabut saraf yang lebih terisolasi dan lebih panjang sehingga mampu mentransmisikan stimulus lebih cepat. Pesan dari stimulasi tekanan mencapai otak sebelum pesan rasa sakit dan "menutup gerbang" untuk rangsangan nyeri. Teori lain yang sering dirujuk adalah deep teori tidur. Dalam tidur nyenyak, lebih sedikit zat P yang dipancarkan dan oleh karena itu lebih sedikit rasa sakit yang terjadi karena zat P menyebabkan rasa sakit. Masih ada teori

lain adalah bahwa lebih sedikit rasa sakit dihasilkan dari peningkatan kadar serotonin, serotonin menjadi anti nyeri alami tubuh. Serotonin juga menurunkan kortisol dan depresi. Dan serotonin juga tercatat menurunkan zat P dan lainnya bahan kimia penyebab rasa sakit, menyoroti interaksi kompleks antara efek terapi pijat pada biokimia. Studi yoga di masa depan mungkin menggunakan beberapa fisiologis dan langkah-langkah biokimia untuk meningkatkan pemahaman kita tentang mekanisme yang mendasari efek pengurangan rasa sakit oleh yoga. (Bolanthakodi, dkk. 2018)

Oleh karena itu, intervensi yoga untuk mengatasi nyeri tampaknya menciptakan impuls bersaing di sistem saraf pusat (SSP), mencegah rangsangan nyeri, dan merangsang pelepasan endogen endorphine dan serotonin. (Chuntharapat S, dkk, 2008)

Rata-rata kecemasan ibu untuk kelompok perlakuan sebesar 16,7 kelompok tanpa perlakuan sebesar 20,8. Pada uji normalitas kelompok perlakuan birthing room yoga $p=0,086 > 0,05$ artinya terdistribusi normal sedangkan pada Kelompok Tanpa Perlakuan $P=0,125 > 0,05$ berarti terdistribusi normal. Hasil uji T independent diperoleh p value $0,003 < 0,05$ maka ada perbedaan rata-rata kecemasan ibu antara kedua kelompok. Dimana rerata kecemasan ibu pada kelompok perlakuan dikategorikan rendah sedangkan kelompok tanpa perlakuan kategori rata-rata kecemasan ibu adalah sedang.

Teknik relaksasi yoga diketahui meningkatkan keseimbangan sympathovagal dengan mengurangi aktifitas syaraf simpatik, serta penurunan laju nafa, volume udara yang dihirup, dan konsumsi oksigen. Pengurangan stress dan respon syaraf otonom baik pada kelompok yoga, dengan peningkatan elastisitas otot persyarafan otonom sehingga meningkatkan kemampuan system mengembalikan relaksasi basal. Dengan pranayama terintegrasi dalam Gerakan

yoga, sayaraf parasimpatis menjadi lebih baik, mengaktifkan seluruh system regulasi stress, melepaskan hormon kortikotropin, kortisol, dan noreadrenalin ke system sirkulasi menyebabkan pengurangan stress. (Satyapriya dkk., 2009, Ayu Permatasari, Asri Mutiara, 2020)

Yoga, dengan pendekatan holistik terhadap kesehatan, tampaknya aman dalam kehamilan dan mengarah pada hasil yang lebih baik. Latihan yoga prenatal membangkitkan tubuh dan pikiran, membantu ibu hamil untuk mengembangkan kesabaran dan suasana hati yang lebih santai untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. (Sun dkk. 2010)

Rata-rata lama kala I untuk kelompok perlakuan yang diberikan birthing room yoga sebesar 4,32 jam, sedangkan lama kala I pada Kelompok Tanpa Perlakuan sebesar 6,10 jam. Pada uji normalitas kelompok perlakuan birthing room yoga $p=0,053 > 0,05$ artinya terdistribusi normal sedangkan pada Kelompok tanpa perlakuan $P=0,198 > 0,05$ berarti terdistribusi normal. p value $0,000 < 0,005$ maka ada perbedaan rata-rata lama kala I antara kedua kelompok. Dimana rerata lama kala I kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan kelompok tanpa perlakuan. Sehingga ada pengaruh Gerakan yoga terhadap lama persalinan kala I, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2016) yaitu ada pengaruh yoga prenatal dan senam hamil terhadap lama persalinan kala I. (Dewi 2016)

Gerakan yoga membuat pergangan otot-otot meningkatkan kekuatan dan kelenturan otot-otot vagina, otot perut ligament, otot panggul dan perineum. Oleh karena itu, latihan yoga mungkin dapat memperlancar persalinan dan mempersingkat waktu persalinan. (Namdar dkk., 2021, Daniyati dan Mawaddah, 2021)

Keterbatasan penelitian ini tidak menilai dari awal faktor kecemasan saat

responden baru memasuki kala I inpartu.

SIMPULAN

Ada perbedaan rerata nyeri persalinan, kecemasan ibu bersalin, dan lamanya kala I persalinan pada kelompok perlakuan dengan yoga di ruang bersalin dengan kelompok control. Hal ini dikarenakan gerakan yoga terintegrasi dengan pola pernafasan yang teratur, pelepasan hormon endorphine, hormon kortisol yang dapat menurunkan nyeri persalinan, dan kecemasan, dengan berkurangnya nyeri dan cemas ibu menjadi rileks, tidak tegang, berpengaruh kepada otot perineum menjadi rileks, sehingga penurunan kepala lancer, sehingga durasi lama kala I dapat dipersingkat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Palembang yang telah mendanai penelitian ini, dan kepada bidan Riya atas kerjasamanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Silvia Nora, dan Novry Fitri Yanti. 2019. "Efektifitas Kompres Ekstrak Jahe Terhadap Nyeri Sendi Lansia Dengan Arthritis Gout Di Panti Sosial Tresna Werda Khusnul Khotimah Pekanbaru." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 7(2):69–76. doi: 10.36763/healthcare.v7i2.31.
- Arfina, Angga, Yureya Nita, dan Khairiyati Khairiyati. 2019. "Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru." *Health Care : Jurnal Kesehatan* 8(1):49–53. doi: 10.36763/healthcare.v8i1.41.
- Ayu Permatasari, Asri Mutiara, Neno Fitriani. 2020. "Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan." 1(April):119–26.
- Bolanthakodi, Chethana, Chitra Raghunandan, Arvind Saili, Sunita Mondal, dan Pikee Saxena. 2018. "Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes." *Https://Home.Liebertpub.Com/Acm* 24(12):1181–88. doi: 10.1089/ACM.2018.0079.
- Chuntharapat, Songporn, Wongchan Petpichetchian, dan Urai Hatthakit. 2020. "Yoga during Pregnancy : Effects on Maternal Comfort , Labor Pain and Birth Outcomes." (June 2008). doi: 10.1016/j.ctcp.2007.12.007.
- Daniyati, Asri, dan Shohipatul Mawaddah. 2021. "Effect of Prenatal Yoga on Duration of the First Stage of Labor and Perineal Rupture in Primigravida Mothers." 8(1):34–39.
- Dewi, E. 2016. "Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I." *Jurnal Ilmiah Bidan* 1(3):7–13.
- Maharani, Sri, dan Fatihatul Hayati. 2020. "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan." *Jurnal Endurance* 5(1):161. doi: 10.22216/jen.v5i1.4524.
- Namdar, Peyman, Narges Hoseini, Leila Dehghankar, Leili Yekefallah, Sajad Noorian, Fereshteh Golestaneh, dan Soghra Taheri. 2021. "The Effect of Hatha Yoga on Low Back Pain and Sleep Quality in Nulliparous Pregnant Women: A Clinical Trial Study." *Practising Midwife* 24(7):24–30.
- Satyapriya, Maharana, Hongasanda R. Nagendra, Raghuram Nagarathna, dan Venkatram Padmalatha. 2009. "Effect of Integrated Yoga on Stress and Heart Rate Variability in Pregnant Women." *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 104(3):218–22. doi:

- 10.1016/j.ijgo.2008.11.013.
- Sun, Yi-chin, R. N. Head, Ya-chi Hung, M. S. Instructor, Yuanmay Chang, Su-chen Kuo, dan R. N. Associate. 2010. "Effects of a Prenatal Yoga Programme on the Discomforts of Pregnancy and Maternal Childbirth Self-Efficacy in Taiwan." *Midwifery* 26(6):e31–36. doi: 10.1016/j.midw.2009.01.005.
- Sundariningsih, Ardini Saptaningsih Raksanagara, dan Achmad Suardi. 2021. "Efektivitas Hipnoterapi Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Parturien Primigravida Di Praktik Mandiri Bidan." *Jurnal Sistem Kesehatan* 6(1):26–32.
- Wedari Negari, Kadek, Ninik D. Christiani Program Studi, Program Studi DIII, dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. 2017. "Manfaat Prenatal Yoga Terhadap Proses Persalinan." *Seminar Nasional Kebidanan* 1 No 1:305–10.
- Wren, Anava A., Melissa A. Wright, James W. Carson, dan Francis J. Keefe. 2011. "Yoga for Persistent Pain : New Findings and Directions for an Ancient Practice." *Pain* 152(3):477–80. doi: 10.1016/j.pain.2010.11.017.