

HUBUNGAN KETERATURAN PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Pety Merita Sari¹, Elin Soyanita¹, Candra Dewi Nataningtyas¹

¹Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, Jawa Timur, Indonesia

Penulis korespondensi: petymeritasari@iik.ac.id

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diserahkan: 5 Juni 2026

Diterima: 30 Juni 2026

Publikasi Online: 30

Juni 2026

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is an important phase in a woman's life marked by physical and psychological changes. Although joyful, this period often causes anxiety, especially in third-trimester primigravida facing preparation for childbirth. Hormonal changes, fatigue, physical symptoms, and concerns for the safety of the baby can exacerbate anxiety that impacts the health of the mother and fetus. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety is prenatal yoga because it can provide relaxation, improve breathing control, and reduce tension. Objective: To determine the relationship between the regularity of prenatal yoga and anxiety levels in pregnant women. Method: This study is a quantitative analytical study with a cross-sectional research design. The population consisted of all pregnant women who participated in prenatal yoga activities at PMB Bdn. Denik Styaningrum, S.Keb. CHt., CPHCT., Pare, Kediri Regency. The population consisted of 66 pregnant women participating in prenatal yoga, with a sample of 40 respondents through purposive sampling. The research instrument was a questionnaire and data analysis used the Spearman Rank test. Results: It shows that respondents who regularly do prenatal yoga mostly experience mild anxiety (47.5%) or no anxiety (15.0%). Meanwhile, respondents who did not practice regularly experienced more moderate (30.0%) and severe (7.5%) anxiety. The Spearman Rank test showed a $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant relationship. Conclusions and Recommendations: Regular prenatal yoga is associated with reduced maternal anxiety, although other

factors such as family support, motivation, and time availability also play a role. It is hoped that pregnant women will participate in prenatal yoga regularly to reduce anxiety, and that health workers can increase their promotion and support in its implementation.

Keywords: Prenatal Yoga; Anxiety Level; Pregnancy

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan wanita yang ditandai perubahan fisik dan psikologis. Meskipun membahagiakan, periode ini sering menimbulkan kecemasan, terutama pada primigravida trimester III yang menghadapi persiapan persalinan. Perubahan hormon, kelelahan, gejala fisik, dan kekhawatiran terhadap keselamatan bayi dapat memperburuk kecemasan yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga karena mampu memberikan relaksasi, meningkatkan kontrol pernapasan, dan mengurangi ketegangan. Tujuan: Mengetahui hubungan antara keteraturan yoga prenatal dan tingkat kecemasan pada wanita hamil. Metode: Penelitian ini adalah analitik kuantitatif dengan desain penelitian Cross-Sectional. Populasi terdiri dari semua wanita hamil yang berpartisipasi dalam kegiatan prenatal yoga di PMB Bdn. Denik Styaningrum, S.Keb. CHT., CPHCT., Pare, Kabupaten Kediri. Populasi terdiri dari 66 ibu hamil peserta prenatal yoga, dengan sampel 40 responden melalui purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner dan analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Menunjukkan bahwa responden yang rutin prenatal yoga sebagian besar mengalami kecemasan ringan (47,5%) atau tidak cemas (15,0%). Sementara responden tidak rutin lebih banyak mengalami kecemasan sedang (30,0%) dan berat (7,5%). Hasil uji Spearman Rank diperoleh $p = 0,001$ ($p < 0,05$), menunjukkan hubungan signifikan. Kesimpulan dan Saran: Prenatal yoga secara teratur berhubungan dengan penurunan kecemasan ibu hamil, meskipun faktor lain seperti

dukungan keluarga, motivasi, dan ketersediaan waktu juga berperan. Diharapkan ibu hamil mengikuti prenatal yoga secara teratur sebagai upaya menurunkan kecemasan, serta tenaga kesehatan dapat meningkatkan promosi dan pendampingan dalam pelaksanaannya.

Kata kunci : Prenatal Yoga; Tingkat Kecemasan; Kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase penting dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis. Meski menjadi momen membahagiakan, kehamilan juga sering disertai kecemasan, terutama pada trimester ketiga saat persiapan persalinan semakin dekat (WHO, 2021). Kecemasan ini merupakan respon umum yang meningkat pada ibu primigravida akibat perubahan hormonal, kelelahan, gejala fisik, serta ketakutan terhadap keselamatan janin dan proses persalinan (Asih et al., 2021; Pradewi, 2018).

Data WHO (2021) menunjukkan 26,8% ibu hamil mengalami kecemasan, meningkat menjadi 42,9% pada trimester ketiga. Di Indonesia, angka kejadian kecemasan sebesar 28,7% atau 107 juta dari 373 juta ibu hamil (Kemenkes RI, 2021). Penelitian lain menunjukkan pada ibu primigravida terdapat 22,5% cemas ringan, 30% cemas sedang, 27,5% cemas berat, dan 20% cemas sangat berat (Adabiyah et al., 2022). Faktor yang memengaruhi kecemasan antara lain kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan (Asih et al., 2021), usia ibu di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun (Pradewi, 2018), status primigravida (Field, 2017), kondisi fisik ibu, serta minimnya dukungan sosial dari pasangan atau keluarga (WHO, 2021). Kecemasan yang tidak ditangani dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, preeklampsia, kontraksi tidak teratur, persalinan prematur, gangguan tidur, serta kelelahan kronis. Secara psikologis, kecemasan dapat menimbulkan gangguan suasana hati, sulit konsentrasi, hingga depresi pascapersalinan (Khotijah & Utomo, 2023). Dampak pada janin antara lain BBLR, asfiksia neonatorum, hingga gangguan perkembangan sistem saraf (Silalahi & Kurnia, 2023). Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat diperlukan (Ariela, 2023). Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif adalah prenatal yoga, kombinasi latihan

fisik ringan, pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil (Susanti et al., 2024).

Penelitian menunjukkan yoga teratur menurunkan tingkat kecemasan signifikan (Corrigan et al., 2022). Selain itu, keteraturan melakukan yoga minimal 3 kali dalam sebulan terbukti lebih efektif menjaga stabilitas emosi (Mardiyanti et al., 2021). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul: “Hubungan Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain studi observasional analitis dan pendekatan Cross-Sectional untuk mengetahui hubungan keteraturan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Penelitian dilakukan di PMB Bdn. Denik Styaningrum, S.Keb., CHt., CPHCT., Pare, Kabupaten Kediri pada Juli 2025, dengan populasi seluruh ibu hamil peserta prenatal yoga Januari–Juni 2025 sebanyak 66 orang. Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (margin kesalahan 10%, tingkat kepercayaan 90%) sehingga diperoleh 40 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester II–III yang mengikuti senam prenatal yoga, tidak memiliki komplikasi kehamilan berat, dan bersedia menjalani terapi farmakologis untuk gangguan psikologis, mengalami komplikasi kehamilan berat, dan bersedia menjadi responden; serta kriteria eksklusi, yaitu ibu hamil trimester 1, menolak menjadi responden, menjadi responden, memiliki Riwayat gangguan jiwa atau kecemasan berat, menjalani terapi farmakologis untuk gangguan psikologis, mengalami komplikasi kehamilan berat, atau memiliki kelainan musculoskeletal /cedera yang membatasi gerak tubuh.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan usia kehamilan. Hasil univariat data umum responden diuraikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	N	(%)
----------	----------	---	-----

Umur	< 20 tahun	4	10.0
	20 – 35 tahun	34	85.0
	>35 tahun	2	5.0
Pendidikan	D3	14	35.0
	S1	18	45.0
	SMA	2	5.0
	SMK	6	15.0
Pekerjaan	IRT	20	50.0
	Swasta	20	50.0
Paritas	Primigravida	29	72.5
	Secundigravida	9	22.5
	Multigravida	2	5.0
Usia	Trimester 2	10	25.0
Kehamilan	Trimester 3	30	75.0

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel distribusi karakteristik responden diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun (85%), sedangkan usia <20 tahun (10%) dan >35 tahun (5%). Pendidikan responden sebagian besar berpendidikan S1 (45%) dan D3 (35%), sementara SMA (15%) dan SMK (5%). Pekerjaan responden seimbang IRT (50%) dan swasta (50%). Paritas responden hampir seluruhnya adalah primigravida (72,5%), secundigravida (22,5%) dan multigravida (5%). Berdasarkan usia kehamilan hampir seluruh responden berada pada trimester III (75%), trimester II hanya 25%.

Variabel Responden

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil

Kecemasan		Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tidak ada kecemasan		6	15.0

Kecemasan ringan	19	47.5
Kecemasan sedang	12	30.0
Kecemasan berat	3	7.5
Kecemasan berat sekali (panik)	0	0
Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil distribusi tingkat kecemasan ibu hamil, diketahui bahwa hampir setengah responden mengalami kecemasan ringan (47,5%), sedangkan sebagian lainnya mengalami kecemasan sedang (30,0%). Sebagian kecil responden tercatat tidak mengalami kecemasan sama sekali (15,0%) maupun mengalami kecemasan berat (7,5%). Tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat sekali atau panik (0%).

Tabel 3 Tingkat Keteraturan Prenatal Yoga

No.	Keteraturan Prenatal Yoga	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Tidak Teratur	3	7.5
2	Teratur	37	92.5
	Jumlah	40	100

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 4 3. Analisis Hubungan Kecemasan Ibu Hamil dengan Keteraturan Prenatal Yoga

Correlations

		Kecemasan		Prenatal_Yoga
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1.000	-.491**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	40	40
	Prenatal_Yoga	Correlation Coefficient	-.491**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil uji Korelasi Spearman yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0.01 antara tingkat kecemasan ibu hamil dengan keteraturan prenatal yoga di PMB Bdn. Denik Styaningrum menunjukkan adanya hubungan yang sangat lemah, namun sangat signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi yang sangat rendah ini (mendekati 0) menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan keteraturan prenatal yoga sangat lemah, tetapi nilai p-value yang sangat kecil (0.001) menunjukkan bahwa hubungan tersebut adalah signifikan secara statistik. Artinya, meskipun hubungan yang ditemukan sangat lemah, hasil uji ini menunjukkan bahwa ada sedikit pengaruh antara kecemasan ibu hamil dengan tingkat keteraturan mereka dalam mengikuti prenatal yoga, yang dapat dianggap penting dalam konteks penelitian ini.

DISKUSI

A. Keteraturan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden di PMB Bdn. Denik Styaningrum mengikuti prenatal yoga secara teratur, yaitu 37 orang (92,5%), sedangkan 3 orang (7,5%) tidak teratur. Hal ini mencerminkan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta kepatuhan pada anjuran tenaga kesehatan. Pengamatan peneliti juga menegaskan bahwa

responden memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya kesehatan mental selama kehamilan, yang menunjukkan keberhasilan promosi kesehatan bidan praktik mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Ibrahim dkk, 2025; Sari & Zulhijriani, 2024) bahwa prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan trimester III bila rutin dilakukan. Senada dengan itu, (Novianti dkk, 2024) menyebutkan yoga meningkatkan kesiapan persalinan. Penelitian dari (Fraitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M 2023) menyebutkan prenatal yoga berpengaruh terhadap pengurangan keluhan pada ibu hamil. Dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, P. M., Khalifatunnisak, A., & Nita, E. S, 2023) yang menyebutkan bahwa dengan melakukan yoga secara teratur bisa mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga bisa mengurangi resiko kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan. Mayoritas responden merupakan primigravida trimester ketiga, kondisi yang wajar karena ibu hamil pertama kali sering mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan (Jannah dkk, 2023) yang menyatakan trimester akhir merupakan fase kritis dengan risiko komplikasi lebih tinggi, sehingga ibu hamil memerlukan dukungan psikologis dan fisik.

B. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden mengalami kecemasan ringan (47,5%), sebagian mengalami kecemasan sedang (30,0%), sementara sisanya tidak cemas (15,0%) atau cemas berat (7,5%). Distribusi ini menggambarkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih mampu mengelola kecemasan, meskipun ada kelompok kecil yang mengalami kecemasan tinggi dan membutuhkan perhatian khusus. Peneliti menilai bahwa hasil ini cukup relevan dengan kondisi lapangan, mengingat mayoritas responden merupakan primigravida yang cenderung lebih rentan mengalami kecemasan. Namun, tingginya proporsi kecemasan ringan juga menunjukkan bahwa program prenatal yoga telah memberikan efek protektif, meskipun belum sepenuhnya menekan kecemasan. Menurut teori adaptasi stres, kecemasan ibu hamil dapat dipengaruhi oleh faktor paritas, usia kehamilan, dukungan keluarga, dan keteraturan dalam melakukan relaksasi (Istiqomah, 2024). Sejalan dengan penelitian

(Megawati dkk, 2024), primigravida lebih rentan mengalami kecemasan karena keterbatasan pengalaman. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa responden yang mayoritas primigravida lebih banyak mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

C. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil

Uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,001$, artinya terdapat hubungan signifikan antara keteraturan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil. Yoga yang dilakukan teratur membantu menurunkan kecemasan melalui relaksasi, kualitas tidur yang lebih baik, dan kesiapan menghadapi persalinan. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Lestari dkk, 2025; Fajarwati dkk, 2025) bahwa aktivitas fisik teratur memperbaiki tidur dan mengurangi kelelahan, serta (Natsir, 2024) yang menyebutkan yoga minimal dua kali seminggu efektif menurunkan kecemasan trimester III. Responden yang tidak teratur lebih cenderung mengalami kecemasan sedang, dipengaruhi kesibukan, kondisi fisik, jarak, maupun kurangnya dukungan keluarga. Dukungan keluarga dan edukasi tenaga kesehatan sangat penting untuk meningkatkan keteraturan yoga. Pengamatan peneliti menunjukkan bahwa responden teratur dengan kecemasan ringan tampak lebih stabil secara emosional, mudah mengikuti gerakan yoga, dan siap menghadapi persalinan. Sebaliknya, responden dengan kecemasan sedang masih menunjukkan kegelisahan, kaku dalam gerakan, serta mengeluh ketidaknyamanan. Oleh karena itu, peneliti memberikan Konseling, Informasi, dan Edukasi (KIE) untuk membantu mengurangi keluhan dan meningkatkan pemahaman manfaat yoga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang cenderung ringan (47,5%) hingga sedang (30%), yang mengindikasikan bahwa pemberian dukungan psikologis dan informasi selama masa kehamilan telah berjalan cukup efektif. Tingginya kesadaran ibu hamil terhadap kesehatan fisik juga tercermin dari angka partisipasi prenatal yoga yang mencapai 92,5%, meskipun faktor penghambat tertentu masih

memengaruhi sebagian kecil responden yang tidak mengikuti kelas secara teratur. Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan keteraturan mengikuti prenatal yoga ($p = 0,001$). Namun, mengingat kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah, dapat disimpulkan bahwa kecemasan bukanlah faktor utama atau satu-satunya penentu kedisiplinan ibu dalam mengikuti sesi yoga.

Partisipasi dalam prenatal yoga lebih bersifat multidimensional, di mana faktor-faktor lain seperti motivasi individu, manajemen waktu, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar memegang peranan yang lebih dominan. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan keteraturan ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga tidak dapat hanya berfokus pada penanganan kecemasan, tetapi juga harus memperhatikan aspek-aspek praktis dan pendukung sosial lainnya.

PENGAKUAN

Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Bidan Denik Styaningrum, S.Keb., CHt., CPHCT., selaku pemilik Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Pare, Kabupaten Kediri. Terima kasih atas izin, dukungan moral, serta bantuan teknis yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik di tempat praktik beliau. Seluruh Ibu Hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu, kejujuran, dan partisipasi aktif yang diberikan. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya bagi pengembangan ilmu kesehatan reproduksi dan praktik klinis ibu hamil.

REFERENSI

- Adabiyah, A., Wati, S. E., & Aizah, S. 2022. Penerapan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat ansietas pada kehamilan trimester III di Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri. *Seinkesjar*, 2 (1), 346 –350.
- Ariela, J. 2023. Sehat Mental di Masa Kehamilan. *Buletin Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(4), 1-5.
- Asih, P. W., Dewi, N. K., & Susanti, A. 2021. Hubungan tingkat kecemasan dengan keikutsertaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 112–118.
- Corrigan, L., Kwasky, A., & Groh, C. J. 2022. The impact of yoga on anxiety and depression during pregnancy: A systematic review. *Journal of Holistic Nursing*, 40(1), 6–16.
- Fajarwati, R., Handayani, T., & Nurhayati, L. 2025. Aktivitas fisik dan hubungannya dengan kelelahan pada ibu rumah tangga. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 45–53.
- Field, T. 2017. Prenatal anxiety effects: a review. *Infant Behavior and Development*.
- Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 52-55.
- Ibrahim, A., Kurniawan, D., & Lestari, P. 2025. Prenatal yoga dan pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 14(1), 33–41.
- Istiqomah, S. 2024. Teori adaptasi stres pada ibu hamil: Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 88–97.
- Jannah, M., Rahayu, S., & Lestari, N. 2023. Kebutuhan dukungan psikologis dan fisik pada ibu hamil trimester akhir. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(2), 101–109.
- Kemendes RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. 2022. Buku Panduan Kesehatan Ibu Hamil. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pradewi, A. 2018. Kesehatan Mental Ibu Hamil: Panduan Praktis untuk Mengurangi Kecemasan. Solo: Penerbit Harapan Baru.
- Khotijah, S., & Utomo, B. D. J. 2023. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Kejadian Hipertensi dalam Kehamilan Selama Pandemi COVID-19. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 1-10.
- Lestari, A., Sari, D., & Putri, M. (2025). Pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap kualitas tidur dan kelelahan pada wanita dewasa. *Jurnal Kesehatan*
- Mardiyanti, Ika, Ratna Dwi Ariesta, dan Yasi Anggasari. 2021. Buku Ajar Prenatal Yoga. Surabaya: Unusa Press.

- Megawati, D., Pramesti, R., & Yuliani, A. 2024. Perbedaan tingkat kecemasan primigravida dan multigravida trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 11(1), 25–34.
- Natsir, M. 2024. Efektivitas yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), 201–210.
- Novianti, F., Handayani, T., & Pratiwi, L. 2024. Yoga pada ibu hamil: Dampak terhadap kecemasan dan kesiapan persalinan. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(3), 145–152.
- Sari, P. M., Khalifatunnisak, A., & Nita, E. S. (2023). Hubungan Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga Dengan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 7(2), 72-80.
- Silalahi, U., & Kurnia, H. 2023. Dampak Kecemasan Pada Ibu Hamil Terhadap Preeklamsia dan Asfiksia di Kota Tasikmalaya Tahun 2021. *Media Informasi*, 19(1), 122–129.
- Susanti, Hafizah Che Hassan, & Silvia Mona. 2024. Benefits of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Impact on Quality of Life: A Mini Review. *Journal of Yoga & Physio*, 11(5), JYP.MS.ID.555822.