

Literatur Review: Prenatal Yoga for Anxiety in Pregnancy

Tinjauan Pustaka: Prenatal Yoga untuk Kecemasan dalam Kehamilan

Budi Rahayu^{1*}, Ristiana Eka A.²

^{1*2} Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: 15 April 2021

Revised: 21 August 2021

Accepted: 15 September 2021

KEYWORD

Prenatal Yoga; Pregnancy; Anxiety

Yoga Kehamilan; Kehamilan; Kecemasan

CORRESPONDING AUTHOR

Budi Rahayu
Bantul Yogyakarta
budiayu88@gmail.com

No. Tlp : +6285726449644

DOI

<https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3532>

A B S T R A C T

Physiological and psychological changes during pregnancy affect anxiety in pregnant women. Such anxiety will have a major impact on childbirth preparation and also face the birth of the baby. This anxiety if not minimized during pregnancy has an impact on the psychological of pregnant women and nifas. Therefore the purpose of this literature study is to find out the benefits of prenatal yoga to overcome anxiety in pregnancy. The Google Scholar database is used to search for research articles. Literature searches using the keywords pregnancy, prenatal yoga, anxiety with criteria inclusion articles used are articles from 2013-2021, primary articles, fulltext and research subjects of pregnant women. Based on the above search obtained 306 articles based on keywords and six articles will be analyzed with a descriptive narrative approach in this paper. Of the 306 research articles, seven articles were reviewed that met all the inclusion criteria and objectives of this literature study. Seven articles obtained were then conducted critical appraisal which was then analyzed using simplified thematic analysis. The sample criteria of pregnant women in the article are primigravida pregnant women, TM II and TM III gestational age, yoga at least 4x in pregnancy. Based on the results of this article review, by doing prenatal yoga regularly able to reduce the condition of anxiety in pregnant women.

Perubahan fisiologis dan psikologis pada saat kehamilan berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan tersebut akan berdampak besar terhadap persiapan persalinan dan juga menghadapi kelahiran bayi. Kecemasan ini apabila tidak diminimalisir saat kehamilan berdampak pada psikologis ibu hamil dan nifas. Oleh karena itu tujuan kajian literatur ini adalah untuk mengetahui manfaat prenatal yoga untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan. Database Google Scholar digunakan untuk mencari artikel penelitian. Pencarian literatur menggunakan kata kunci pregnancy, prenatal yoga, anxiety dengan kriteria inklusi artikel yang digunakan adalah artikel dari tahun 2013-2021, artikel primer, fulltext dan subjek penelitian perempuan hamil. Berdasarkan pencarian diatas didapatkan 306 artikel berdasarkan kata kunci dan enam artikel akan di analisa dengan pendekatan naratif deskriptif dalam tulisan ini. Dari 306 artikel penelitian didapatkan tujuh artikel yang direview yang memenuhi semua kriteria inklusi dan tujuan dari kajian literatur ini. Tujuh artikel yang didapatkan kemudian dilakukan penilaian kritis (critical appraisal) yang kemudian dianalisis menggunakan simplified thematic analysis. Kriteria sampel ibu hamil dalam artikel adalah wanita hamil primigravida, usia kehamilan TM II dan TM III, yoga minimal 4x dalam kehamilan. Berdasarkan hasil review artikel ini, dengan melakukan prenatal yoga secara regular mampu menurunkan kondisi kecemasan pada ibu hamil.

© 2021 The Author(s)

Pendahuluan

Hamil suatu keadaan fisiologis pada wanita yang dimulai dari konsepsi hingga bayi tersebut lahir. Kehamilan tersebut banyak menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, akibat adanya perubahan fungsi fisiologis dan psikologis pada kehamilan sehingga banyak sekali penyesuaian diri terhadap keadaan baru yaitu kehamilan (Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan, 2012). Kecemasan dalam kehamilan dapat timbul karena belum adanya pengalaman terhadap kehamilan, karena kehamilan tersebut merupakan kehamilan pertama, penantian yang panjang dari hamil sampai melahirkan selama sembilan bulan, dan ketidakperceyadirian dari ibu terhadap kehamilannya tersebut akan berjalan lancar sampai dengan proses melahirkan (Gong Hong, Ni Chenxu, 2015). Kecemasan dan beban psikologis wanita hamil banyak sekali terjadi saat kehamilan memasuki trimester III dari pada awal-awal kehamilan yaitu trimester I (Newham et al., 2014).

Beban psikologis yang berupa kecemasan dapat menyebabkan bertambahnya sensasi sakit atau nyeri pada bagian otot atau bagian tubuh lainnya. Otot sering menjadi tegang karena efek kecemasan tersebut sehingga menyebabkan sensasi nyeri pada bagian kepala, punggung, kuduk dan bagian tubuh lainnya. Beban psikologis berupa kecemasan yang tidak dimanajemen dengan baik maka akan menimbulkan perhatian ibu yang difokuskan pada sensasi-sensasi yang biasanya tidak dianggap nyeri menjadi sesuatu yang tidak biasa dan nyeri seperti prestise, rasa gatal, dan kadang-kadang denyutan jantung atau gerakan usus. Nyeri tidak teratasi dengan adekuat dapat menimbulkan kecemasan, *line circle* tersebut saling berpengaruh dan berkorelasi satu dengan yang lainnya (Gong Hong, Ni Chenxu, 2015).

Umur dan kondisi yang dianggap paling baik untuk bereproduksi adalah umur 20-35 tahun, bila kurang dari umur tersebut atau lebih dari umur tersebut maka akan lebih merasakan nyeri dan cemas yang berlebihan. Paritas juga berpengaruh terhadap persepsi nyeri dan juga persepsi cemas. Pada primigravida, nyeri yang dirasakan akibat kontraksi saat proses persalinan lebih terasa pada awal persalinan, sedangkan pada kondisi multigravida nyeri akan meningkat saat penurunan kepala janin dengan cepat terjadi di kala II (Fauziah & Sudarti, 2014; Solehati, 2018). Nyeri persalinan yang tidak termanajemen secara baik dapat menimbulkan stres yang kemudian akan meningkatkan pelepasan hormon yang berlebih seperti hormon steroid dan hormon katekolamin. Hormon steroid dan hormon katekolamin tersebut menimbulkan ketegangan otot polos yang berlebihan dan pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi. Bila hal tersebut terjadi maka akan menurunkan kerja uterus dalam berkontraksi, penurunan sirkulasi uteroplasenta dari ibu ke bayi, pengurangan oksigen dan aliran darah ke uterus dan dapat menimbulkan iskemia uterus sehingga impuls nyeri bertambah banyak (Rahayu, Budi, Baktiyani S, 2016).

Yoga dianjurkan dilakukan oleh ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh ibu saat hamil, menjaga kesehatan janin agar berkembang dengan baik, dan membuat emosi ibu tetap stabil. Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk lebih rileks, dapat

sebagai media komunikasi dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kepercayaan diri pada saat proses melahirkan (Thakur and Thakur, 2016).

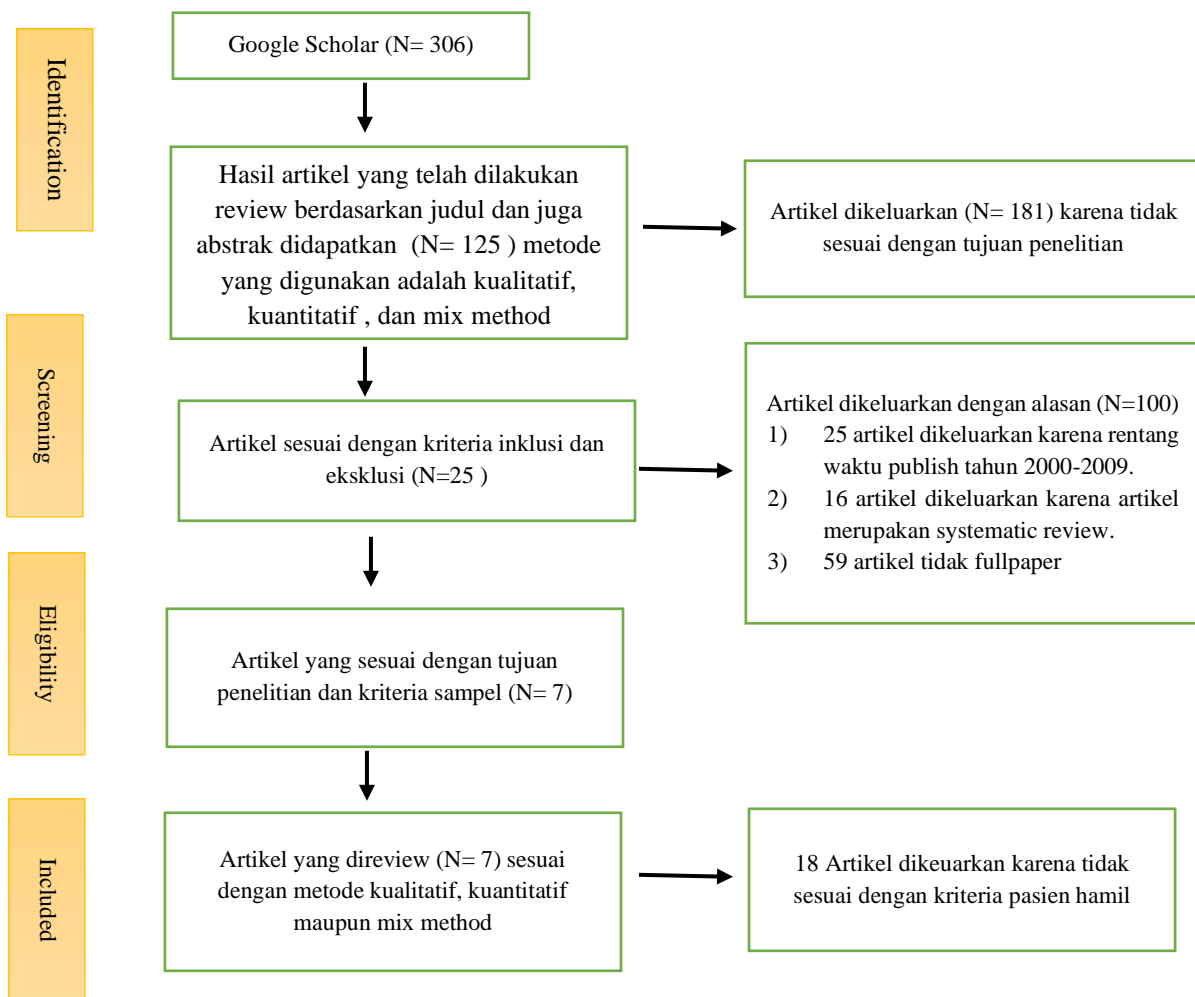
Efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem syaraf pusat secara fisiologis mampu dibalikkan oleh ibu hamil yang rutin melakukan yoga kehamilan (Gong Hong, Ni Chenxu, 2015). Peningkatan syaraf simpatetik yang meningkat saat kehamilan mampu dihambat dengan rutin melakukan yoga, sehingga hormon-hormon yang menyebabkan disregulasi tubuh bisa dengan signifikan berkurang. Sistem syaraf parasimpatetik yang berfungsi memperlambat sistem kerja organ tubuh, dan memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh seperti memperlambat detak jantung, menurunkan sekresi adrenalin yang dapat mengurangi stres yang dialami ibu hamil maupun ibu bersalin. Karena kerja sistem syaraf pasimpatik ini mengakibatkan terjadinya penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stress (Ayu, Rosyida, and Latifah 2020). Karena adanya penurunan tingkat hormon penyebab kondisi stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) (Gong Hong, Ni Chenxu, 2015; Thakur and Thakur, 2016). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan dan nyeri saat terjadi kontraksi

Metode

Metode yang digunakan oleh penulis adalah kajian literatur dengan menggunakan satu *database* dalam mencari sumber literatur Google Scholar. Penulis menggunakan kata kunci pencarian yaitu *pregnancy*, *prenatal yoga*, *anxiety*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel dari tahun 2013-2021, pencarian artikel menggunakan bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia, artikel primer, *fulltext* dan subjek penelitian perempuan hamil primigravida, usia kehamilan TM II dan TM III, yoga minimal 4x dalam kehamilan. Dari pelacakan dan pencarian artikel didapatkan 306 artikel dengan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan dan enam artikel akan dilakukan analisa data dengan menggunakan tehnik pendekatan naratif deskriptif dalam tulisan ini. Proses pencarian artikel digambarkan dan dituliskan dengan menggunakan bagan yang disebut *PRISMA flow diagram*.

Hasil dan Pembahasan

Bagan *PRISMA flow diagram* menggambarkan proses pencarian dan penyaringan artikel yang akan digunakan untuk mereview dalam kajian literatur di jurnal ini (bagan 1)



Gambar 1. PRISMA Flow Diagram

Pencarian awal artikel dimulai dengan memasukkan kata kunci ke dua *database* lalu pencarian dengan kata kunci “kehamilan (*pregnancy*)”, “yoga”, “kecemasan (*Anxiety*)” digabungkan dengan Boolean Operator “AND” mendapatkan hasil 306 artikel. Artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dikeluarkan sebanyak 181 artikel dan menyisakan 125 artikel. Artikel yang dieksklusi karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian sebanyak 100 artikel dan satu artikel dikeluarkan karena tidak berbahasa Inggris maupun Indonesia, 16 artikel dikeluarkan karena *systematic review*, 25 artikel dikeluarkan karena di luar kriteria rentang waktu yaitu 2013-2021 dan 59 artikel tidak *fullpaper*. 25 artikel kemudian diseleksi lagi berdasarkan artikel yang membahas yoga kehamilan untuk kecemasan dalam kehamilan dan persalinan lalu mendapatkan hasil akhir tujuh artikel. Peneliti menganalisa data dengan menggunakan *critical appraisal* dengan pendekatan Aveyard (2014). Terdapat tujuh artikel yang akan dianalisis yaitu Avin et al (2018), Hamdiah et al (2017), Yulianti et al (2018), Akarsu & Rathfisch (2018), Newham et al (2014), Satyapriya et al (2013), Bershadsky et al (2015). Berdasarkan hasil analisis tabel 1 didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

Judul penelitian, penulis, tahun	Metode	Hasil	Diskusi
<i>The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017</i> (Avin, Khojasteh, and Ansari 2018)	Design <i>randomized clinical trial</i> . Populasi 200, Sampel 53 Teknik Random sampling Uji statistic <i>Mann-Whitney test</i>	Latihan yoga mengurangi kecemasan saat kehamilan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan yoga mengurangi kecemasan dalam kehamilan bila dilakukan secara rutin. Tenaga kesehatan bisa memberikan terapi yoga prenatal ini untuk mengatasi kecemasan yang timbul saat kehamilan, agar ibu dan bayi mempunyai ikatan batin yang kuat sehingga timbul rasa percaya diri pada ibu.
<i>Effect Of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, And Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers</i> (Hamdiah et al. 2017)	<i>Design a quasi-experimental study with pretest posttest control group design</i> Populasi 39, Sampel 39 Teknik purposive sampling Uji statistic One-Way ANOVA dan MANCOVA test	Ada efek signifikan dari yoga prenatal pada tingkat kecemasan, tekanan darah sistolik, dan detak jantung janin pada ibu primigravida	penelitian ini menunjukkan bahwa ada efek signifikan dari yoga prenatal pada tingkat kecemasan ibu hamil primigravida. Yoga prenatal adalah sistem pergerakan dan pernapasan latihan yang mendorong mental, fisik, hubungan emosional dan spiritual. Kecemasan dapat dikendalikan oleh yoga teknik pernapasan (pranayama), janushirsasana postur dan metta meditasi, yang dapat memberikan rasa nyaman dan mengurangi tingkat kecemasan
<i>The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java</i> (Shohani et al. 2018)	<i>Design experimental with RCT (randomized controlled-trial)</i> Sampel 102 <i>simple random sampling</i> Uji statistik bivariat, <i>Mann-Whitney test</i> , <i>Multiple linear regression</i>	Intervensi yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan	Yoga adalah kombinasi dari latihan fisik yang berguna untuk peregangan dan pembentukan postur. bagian terpenting dalam yoga yang berguna untuk mengatasi depresi pada kehamilan
<i>The Effect of Pregnancy Yoga on the Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment</i> (Akarsu and Rathfisch 2018)	<i>Design Randomized control, experimental study (experimental dan control groups)</i> Sampel 63	Prenatal yoga merupakan metode efektif untuk meningkatkan kesehatan mental	Prenatal yoga adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan psikologis dan ketidaknyamanan kehamilan.
<i>Effects Of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial</i> (Newham et al. 2014)	Penelitian menggunakan 2 grup dengan <i>factorial design randomization allocation ratio</i> . Random sampling Sampel 59 Uji statistic <i>Mann Whitney test</i> dan <i>chi square</i> untuk mengkategorikan data	Yoga berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan simtomatologi depresi.	Penelitian ini menunjukkan bahwa satu sesi yoga dapat mengurangi korelasi subyektif dan fisiologis kecemasan dan bahwa efek ini tetap setelah sesi berulang. wanita menggunakan yoga antenatal teknik dapat mengelola elevasi dalam hormon stres, terlepas dari elevasi endogen yang diendapkan oleh meningkatkan kehamilan
<i>Effect of integrated yoga on anxiety, depression & wellbeing in normal pregnancy</i> (Satyapriya et al. 2013)	<i>Design e Randomized control study</i> Populasi 200 Sampel 96 Uji statistic <i>Mann Whitney test (between groups)</i> and <i>Wilcoxon's test (within groups)</i>	Yoga mengurangi kecemasan, depresi, dan kehamilan terkait pengalaman yang tidak nyaman	Studi kontrol acak prospektif ini membandingkan efeknya latihan harian program yoga terintegrasi dengan latihan antenatal standar pada wanita hamil normal dari 20 hingga 36 Minggu. Kecemasan dan Depresi berkurang dengan perbaikan kehamilan setelah yoga dengan perbedaan signifikan antara kelompok. Praktik rutin yoga terintegrasi mengarah pada keadaan pikiran yang seimbang
<i>The Effect of Prenatal Hatha Yoga on Affect, Cortisol and Depressive Symptoms</i> (Bershinsky, S., Trumfheller, Kimble, H. K., Pipaloff D. 2014)	<i>Design a quasi-experimental study with pretest posttest control group design</i> Sampel 51 Uji statistik <i>one-way between-groups analyses of covariance (ANCOVA)</i> were performed comparing symptoms in yoga and control groups	wanita yang berlatih yoga dua kali seminggu atau lebih dalam minggu-minggu sebelum penilaian pertama melaporkan lebih sedikit gejala postpartum depression	Penelitian ini meneliti apakah wanita yang berlatih yoga selama kehamilan akan menunjukkan manfaat kesehatan wanita yang berlatih yoga selama kehamilan menunjukkan kadar kortisol rata-rata yang lebih rendah dan manfaat jangka panjang yang tercermin oleh berkurangnya gejala depresi perinatal

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

Poon et al tahun 2020 menjelaskan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil berhubungan juga pada aktifitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil. Aktifitas fisik yang dilakukan ibu hamil dari gerakan gerakan yang regular bertujuan untuk berolahraga baik dengan yoga, senam hami, berjalan kaki atau berlari kecil setiap pagi dengan tujuan untuk membantu mengurangi ketegangan di punggung dan persendian yang merupakan masalah ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil. Bila ibu hamil melakukan aktivitas tanpa dibatasi maka akan berpengaruh terhadap perasaan senang dan positif sehingga dapat mengurangi rasa cemas yang dialami karena banyaknya hormon endorfin yang dikeluarkan karena aktifitas fisik tersebut (Poon LC, 2020)

Yoga, dengan pendekatan holistik, telah banyak digunakan di India selama berabad-abad untuk upaya promosi kesehatan. Yoga telah terbukti membantu mengurangi efek yang ditimbulkan dari kondisi penyakit asma, hipertensi, *pain relief*, diabetes, kanker, dan peningkatan suasana hati menjadi lebih bahagia dalam banyak uji klinis yang telah dilakukan. Yoga meningkatkan kualitas hidup seseorang, mengurangi tingkat stres, tingkat kecemasan yang lebih rendah, kadar kortisol serum yang rendah, dan tingkat metabolisme yang lebih baik pada praktisi yoga (Satyapriya et al., 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa kelompok yoga (26,86%) yang diprogramkan setidaknya mengikuti yoga selama 12-14 minggu secara rutin diumur kehamilan usia 38-40 minggu lebih bisa mengontrol diri dalam proses persalinannya dengan memberdayakan diri sendiri, tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan lebih bisa nyaman saat menghadapi kehamilan ditrimester ke 3 dan menghadapi proses persalinan dengan keluhan yang lebih sedikit dibandingkan kelompok kontrol (13,55%) yang sama sekali tidak melakukan yoga (Satyapriya et al., 2013).

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

Simpulan

Yoga berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap proses kehamilan dan proses persalinan dan berpotensi mencegah peningkatan depresi. Yoga tersebut apabila dilakukan secara rutin maka mampu mengurangi kecemasan saat proses persalinan.

Daftar Pustaka

- Akarsu, Rukiye Höbek, and Gülay Rathfisch. 2018. "The Effect of Pregnancy Yoga on the Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment." *Indian Journal of Traditional Knowledge* 17(4):732–40.
- Avin, A., F. Khojasteh, and H. Ansari. 2018. "The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017." *Sciarena.Com* 3(4):24–31.
- Ayu, Desta, Cahya Rosyida, and Anik Latifah. 2020. "PADA IBU HAMIL PENDAHULUAN Tetanus Yaitu Suatu Gangguan Neurologis Yang Ditandai Dengan Meningkatnya Tonus Otot Dan Spasme , Yang Disebabkan Oleh Clostridium Tetani (Sudoyo , 2011). Tetanus Lebih Sering Dialami Oleh Bayi Baru Lahir Atau Tetanus Neonator." 13:172–79.
- Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan, S. P. 2012. "Yoga During Pregnancy: A Review." *Am J Perinatol* 29(6):459–64.
- Bershadsky, S., Trumpfheller, Kimble, H. K., Pipaloff D., Yim I. S. 2014. "The Effect of Prenatal Hatha Yoga on Affect, Cortisol and Depressive Symptoms." *Complement Ther Clin Pract* 20(2):106–13.
- Fauziah & Sudarti . 2014. *Teori Pengukuran Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Gong Hong, Ni Chenxu, Shen Xiaoliang et al. 2015. "Yoga for Prenatal Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis." *BMC Psychiatry*.
- Hamdiah, Hamdiah, Ari Suwondo, Triana Sri Hardjanti, Ariawan Soejoenoes, and M. Choiroel Anwar. 2017. "Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers." *Belitung Nursing Journal* 3(3):246–54.
- Lebel C, et al. 2020. "Elevated Depression and Anxiety Symptoms Among Pregnant Individuals during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Affective Disorders*." 5–13.
- Newham, James J., Anja Wittkowski, Janine Hurley, John D. Aplin, and Melissa Westwood. 2014. "Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial." *Depression and Anxiety* 31(8):631–40.
- Poon LC, et al. 2020. "Global Interim Guidance on Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) during Pregnancy and Puerperium from FIGO and Allied Partners: Information for Healthcare Professionals." *International Journal of Gynecology and Obstetrics* 55(6):848–62.
- Rahayu, Budi, Baktiyani S, Nurdiana N. 2016. "Theobroma Cacao Increases Cells Viability and Reduces IL-6 and SVCAM-1 Level in Endothelial Cells Induced by Plasma from Preeclamptic Patients." <https://www.sciencedirect.com/science/journal/22107789> 6(1):42–46.
- Satyapriya, M., R. Nagarathna, V. Padmalatha, and H. R. Nagendra. 2013. "Effect of Integrated Yoga on Anxiety, Depression & Well Being in Normal Pregnancy." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 19(4):230–36.
- Shohani, Masoumeh, Gholamreza Badfar, Marzieh Parizad Nasirkandy, Sattar Kaikhavani, Shoboo Rahmati, Yaghoob Modmeli, Ali Soleymani, and Milad Azami. 2018. "The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women." *International Journal of Preventive Medicine* 9:100–104.
- Solehati, Tetti. 2018. "Terapi Nonfarmakologi Nyeri Padapersalinan: Systematic Review." *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 3(1).
- Thakur, Jyotsna, and Jyotsna Thakur. 2016. "Yoga in Pregnancy: A Boon to Motherhood." *Journal of Ayurveda and Holistic Medicine (JAHM)* 3(6):121–29.