

PEMBERDAYAAN KADER DAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENCEGAH BABY BLUES SYNDROME DAN DEPRESI POST PARTUM

Nancy Oliy^{1*}, Nanda Wahyudi², Ni Made Dewi Anggraeni³
^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia
nancyolii@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: Depresi Postpartum merupakan gangguan mental ditandai dengan kesedihan yang luar biasa, perasaan putus asa, kesuraman, kecemasan yang parah, kehilangan nafsu makan, konsentrasi dan memori yang terus memburuk, gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, isolasi terhadap lingkungan sosial, dan pikiran untuk menyakiti bayinya. Di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila di Kabupaten Bone Bolango Gorontalo tercatat kasus depresi postpartum pada Tahun 2022 berjumlah 17 serta pada bulan Januari-Mei 2023 berjumlah 5 ibu dari 24 ibu post partum (20,8%). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil trimester III mengenai pencegahan Baby Blues Syndrome dan depresi post partum melalui Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil trimester III. Metode penyuluhan dan pelatihan kepada kader kesehatan dan ibu hamil trimester III. Kader kesehatan dan ibu hamil trimester III sebanyak 12 orang. Evaluasi melalui pretest dan posttest sebanyak 20 soal. Hasil yang telah dicapai terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebanyak 26,67 sebelum dan sesudah penyuluhan.

Kata Kunci: Prenatal; Gentle; Yoga.

Abstract: Postpartum Depression is a mental disorder characterized by extreme sadness, feelings of hopelessness, gloom, severe anxiety, loss of appetite, worsening concentration and memory, sleep disturbances, prolonged fatigue, isolation from the social environment, and thoughts of harming the baby. In Pauwo Village, Kabila District in Bone Bolango Regency, Gorontalo, there were 17 cases of postpartum depression in 2022 and in January-May 2023 there were 5 mothers out of 24 postpartum mothers (20.8%). The purpose of community service activities is to increase the knowledge and skills of health cadres and pregnant women in the third trimester regarding the prevention of Baby Blues Syndrome and postpartum depression through Prenatal Gentle Yoga for pregnant women in the third trimester. Counseling and training methods for health cadres and pregnant women in the third trimester. There are 12 health cadres and pregnant women in the third trimester. Evaluation through pretest and posttest in 20 question. The results that have been achieved are an increase in the average knowledge score of 26.67 before and after counseling.

Keywords: Prenatal; Gentle; Yoga.



Article History:

Received: 16-12-2024

Revised : 19-01-2025

Accepted: 21-01-2025

Online : 18-02-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Baby Blues Syndrome merupakan suatu sindroma gangguan efek ringan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan. Depresi postpartum merupakan gangguan mental yang lebih parah dari *baby blues*, lebih sering terjadi pada perempuan dengan riwayat depresi klinis. Depresi postpartum terjadi dalam masa 4 minggu, 3 bulan, atau 12 bulan postpartum dengan karakteristik adanya depresi, cemas yang dirasakan secara berlebihan, terganggunya jadwal tidur, hingga mengalami kesulitan tidur dan perubahan fisik, misalnya penurunan atau kenaikan berat badan (Ardiyanti & Dinni, 2019) (Murwati et al., 2021).

American Psychiatric Association (2013) melaporkan bahwa menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*, gejala depresi pascapersalin sama dengan gejala depresi pada umumnya, seperti suasana hati tertekan, kehilangan minat dalam aktivitas atau anhedonia, gangguan tidur, gangguan nafsu makan (baik meningkat ataupun menurun), perasaan merasa tidak berharga atau merasa sangat bersalah yang berlebihan, retardasi psikomotor, kelelahan atau memiliki energi rendah, penurunan konsentrasi, dan pikiran untuk mati dan bunuh diri. Gejala depresi postpartum yang paling umum adalah kesedihan yang luar biasa, perasaan putus asa dan tidak mampu, kesuraman, ketidakmampuan merasakan kegembiraan dengan bayinya, kecemasan yang parah, kehilangan nafsu makan, konsentrasi dan memori yang terus memburuk, gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, isolasi terhadap lingkungan sosial, dan pikiran untuk menyakiti atau membunuh bayinya (Amandya et al., 2021) (Nurbaeti et al., 2018).

Ibu postpartum memiliki kemungkinan mengalami depresi postpartum di tahun pertama yang memiliki konsekuensi menimbulkan isu kesehatan mental yang serius seperti depresi postpartum dalam dirinya. Menurut WHO, ibu melahirkan yang mengalami kecemasan postpartum ringan diantara 10 per 1000 kelahiran yang hidup serta yang mengalami kecemasan postpartum sedang ataupun berat diantara 30 sampai 200 per 1000 kelahiran (Pratiwi et al., 2021). Data juga menunjukkan bahwa depresi postpartum ditemukan pada 17,72 persen populasi dunia dengan angka tertinggi 39,96 persen (Wang et al., 2021). Prevalensi global depresi postpartum diperkirakan 100-150 per 1.000 kelahiran, sementara psikosis postpartum memiliki prevalensi global mulai dari 0,89 hingga 2,6 per 1.000 kelahiran (Upadhyay et al., 2017). Data juga menunjukkan variasi prevalensi depresi postpartum 1,9 persen hingga 82,1 persen di negara berkembang dan 5,2 persen sampai 74 persen di negara maju. Data tahun 2008 menunjukkan angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85 persen, sedangkan di Indonesia, angka kejadian depresi postpartum berkisar antara 50-70 persen yang selanjutnya mengalami penurunan kasus pada tahun 2018 menjadi 6,1 persen dan tersebar di seluruh Indonesia (Kemenkes, 2018).

Banyak faktor yang diduga berperan terhadap terjadinya depresi postpartum, antara lain faktor hormonal yang berhubungan dengan perubahan kadar estrogen, progesterone, prolaktin, dan estradiol. Penurunan kadar estrogen setelah melahirkan sangat berpengaruh pada gangguan emosional pasca partum karena estrogen memiliki efek supresi aktifitas enzim monoaminase oksidase yaitu suatu enzim otak yang bekerja menginaktivasi noradrenalin dan serotonin yang berperan dalam perubahan mood dan kejadian depresi (Astuti et al., 2022). Peningkatan hormon adrenalin dan noradrenalin menimbulkan disregulasi biokimia pada tubuh sehingga memunculkan ketegangan fisik pada ibu hamil (Winarni & Nuryanti, 2020).

Untuk mengatasi penyebab masalah syndrome Baby blues dan depresi post partum tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan, dengan pendekatan dalam hal menjaga kesehatan mental dan pencegahan stress (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023). Beberapa tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu yoga prenatal. Yoga merupakan satu intervensi yang dapat dilakukan karena mengajarkan ibu teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri ibu (Novelia et al., 2019), serta mencegah terjadinya depresi post partum (Nabilla & Dwiyantri, 2022). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III (Ariyanti et al., 2023). Harvard Mental Health merekomendasikan yoga untuk mengurangi kecemasan dan depresi karena yoga secara alami mengurangi respon stress berupa penurunan detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernapasan (Christiana & Kurniawati, 2023). Intervensi latihan fisik seperti yoga atau meditasi merupakan solusi *self help* karena unsur pada yoga dapat membantu menurunkan kecemasan dengan relaksasi dan meditasi sehingga menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuan anak (Kartini, 2023).

Di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila di Kabupaten Bone Bolango Gorontalo tercatat masih adanya kasus Post Partum Blues pada Tahun 2022 berjumlah 17 orang mengalami depresi postpartum serta bulan Januari-Mei 2023 berjumlah 5 ibu dari 24 ibu post partum (20,8%). Salah satu upaya untuk mencegah Baby Blue Syndrome dan depresi post partum yaitu dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang Prenatal Gentle Yoga. Adapun identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra adalah Kader Kesehatan di Kelurahan Pauwo dibidang pendidikan dan pelatihan yaitu masih kurangnya pengetahuan dan keterampilan kader dalam Upaya pencegahan Baby Blues Syndrome dan depresi post partum melalui Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil trimester III.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melakukan edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan dan ibu hamil trimester III mengenai pencegahan Baby Blues Syndrome dan depresi post partum melalui Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil trimester III. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan dan ibu hamil trimester III mengenai pencegahan Baby Blues Syndrome dan depresi post partum melalui Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil trimester III.

B. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan penyuluhan tentang yoga prenatal dan depresi postpartum. Kemudian dilakukan demonstrasi yoga prenatal pada ibu hamil dan kader kesehatan. Mitra desa meliputi Kader dan perangkat desa (kepala desa, sekertaris desa dan kepala dusun) sebanyak 6 orang di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango serta 6 orang ibu hamil trimester III yang merupakan sasaran dan target yang akan didampingi dan dilatih dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* dan depresi post partum di Kelurahan Pauwo Kecamatan Kabila. Kegiatan Pengabmas dilakukan selang waktu Maret-September 2024. Teknis pelaksanaan kegiatan secara teknis pelaksanaan kegiatan PPDM Kelurahan Pauwo adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan koordinasi bersama Kepala Dinas Provinsi Gorontalo dalam pencarian data Post partum blues dan depresi postpartum di Provinsi Gorontalo, serta Kepala Puskesmas Kabila untuk menentukan lokasi pengabdian kepada Masyarakat. Selanjutnya melakukan survey awal di Kelurahan Pauwo untuk menentukan permasalahan dan berdiskusi dengan mitra. Melakukan identifikasi masalah (analisis situasi) di Kelurahan Pauwo yang bertujuan untuk menganalisis masalah yang muncul pada lokasi tersebut dan berdiskusi dengan mitra. Kemudian pengusulan proposal pada pusat penelitian dan pengabdian Masyarakat Poltekkes Gorontalo. Menilai kelayakan tema yang dipilih untuk pengabdian masyarakat melalui presentasi proposal. Hasil proposal layak dilaksanakan melakukan koordinasi dengan Pemerintah Kecamatan Kabila dan Kepala Kelurahan Pauwo. Berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas terkait pemilihan tempat dan teknis pelaksanaan serta berkoordinasi dengan bidan Kelurahan Pauwo terkait kerangka subjek sebagai sasaran serta mapping tempat sasaran. Selanjutnya pengurusan ijin kegiatan dan persiapan alat dan bahan dan kuesioner.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabmas dimulai dengan penyuluhan/edukasi yang dilakukan oleh dosen melalui ceramah interaktif dengan menggunakan media audio visual dan buku tentang pencegahan Baby Blue Syndrome dan Depresi Post Partum. Selanjutnya dosen memberikan pelatihan dan demonstrasi prenatal gentle yoga kepada kader kesehatan dan ibu hamil untuk pencegahan Baby Blue Syndrome dan Depresi Post Partum.

3. Evaluasi dan Monitoring Kegiatan

Monitoring kegiatan penyuluhan tentang pencegahan Baby Blue Syndrome dan Depresi Post Partum dilakukan dengan melakukan evaluasi pretest dan post test untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil dan kader kesehatan mengenai Baby Blue Syndrome dan Depresi Post Partum. Kemudian hasil pretest dan post test di analisa dengan menggunakan uji statistic paired t test. Monitoring pelatihan prenatal gentle yoga dilakukan dengan cara tim dosen pengabmas melakukan observasi secara langsung kemampuan kader kesehatan dan ibu hamil dalam melakukan prenatal gentel yoga. Evaluasi kegiatan dicatat di dalam Log book kegiatan dan laporan kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Masyarakat oleh dosen dan mahasiswa dilaksanakan dalam bentuk peran aktif kader kesehatan di Kelurahan Pauwo dalam kegiatan pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga pada ibu post hamil. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil hingga ibu post partum untuk mencegah ibu terkena depresi post partum. Pelaksanaan Kegiatan ini dilaksanakan selama 3 bulan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Persiapan

Persiapan dilaksanakan pada bulan Juni 2022. Dalam tahap persiapan ini TIM Pengabmas sudah melakukan koordinasi dengan Kader kesehatan dan pihak desa Kelurahan Pauwo terkait pemberian izin, tempat, waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan, pembukaan, undangan, serta mempersiapkan ruangan untuk pelaksanaan pelatihan dan sosialisasi Prenatal Gentle Yoga di Kantor Kelurahan Pauwo.

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabmas dilakukan dengan melakukan pretest, memberikan penyuluhan kepada kader dan ibu hamil trimester III tentang yoga dan prenatal pada ibu hamil serta, melakukan posttest hasil pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga. Selain itu leaflet Prenatal Gentle Yoga dibagikan sebagai panduan bagi kader dan ibu hamil untuk melaksanakan yoga prenatal. Kader kesehatan dan ibu hamil sangat antusias memperhatikan penjelasan materi saat pelatihan, berpartisipasi aktif dengan bertanya dan siap untuk melaksanakan kegiatan Prenatal Gentle

Yoga. Kemudian dosen dan mahasiswa mendemonstrasikan tahapan Prenatal Gentle Yoga diikuti oleh kader kesehatan dan ibu hamil seperti yang tergambar pada gambar 1. Semua kader kesehatan dan ibu hamil mampu melakukan Prenatal Gentle Yoga dengan baik secara mandiri.



Gambar 1. Demonstrasi Prenatal Gentle Yoga

3. Evaluasi

Evaluasi penyuluhan dilakukan dengan melakukan pretest dan posttest pengetahuan Kader Kesehatan dan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Pemberian materi mengenai Depresi Post Partum dan *Prenatal Gentle Yoga*. Semua kader kesehatan telah mengisi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur pengetahuan. Hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Paired Samples Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	53.33	12	11.547	3.333
	Posttest	80.00	12	10.445	3.015

Berdasarkan tabel paired samples statistics nilai rata-rata (mean) sampel 12 orang kader adalah sebelum sosialisasi 53,33 dan sesudah pemberian materi mengenai Depresi Post Partum dan *Prenatal Gentle Yoga* naik menjadi 80,00. Sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan 26,67 sebelum dan sesudah pemberian materi.

Tabel 2. Hasil *Paired Samples Test* (Signifikansi)

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					(Lower)	(Upper)			
Pair 1	Pretest - Posttest	-26.667	16.143	4.660	-36.924	-16.410	-5.722	11	<0.001

Berdasarkan Tabel 2 analisa *paired samples test* didapatkan bahwa $p < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan kader kesehatan dan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian materi mengenai Depresi Post Partum dan *Prenatal Gentle Yoga*. Evaluasi pemahaman kader kesehatan dan ibu hamil tentang gerakan prenatal Gentle Yoga dilakukan melalui observasi secara langsung dapat dilihat pada Gambar 2. Semua kader kesehatan dan ibu hamil telah melakukan kegiatan dengan baik.



Gambar 2. Observasi Prenatal Gentle Yoga

Selama masa nifas ibu menghadapi adaptasi fisik dan psikologis. Wanita yang gagal beradaptasi dapat mengalami gangguan psikologis seperti depresi postpartum. Dari seluruh ibu nifas di dunia, sebanyak 30%-50% mengalami depresi postpartum, namun hanya 14-16% yang mendapat penanganan medis, dikarenakan mereka tidak melaporkan gejala depresinya kepada tenaga kesehatan sehingga terjadi keterlambatan dalam deteksi dini dan pemberian pengobatan yang adekuat. Jika tidak dideteksi dan diobati segera, penyakit ini dapat memperburuk menjadi psikosis postpartum dan pada bulan keenam ibu akan memiliki keinginan untuk bunuh diri dan *infanticide* (Amandya et al., 2021). Depresi pasca melahirkan menyebabkan menurunnya minat ibu terhadap bayi. Ibu menjadi kurang mampu merawat bayinya dan kurang tertarik untuk memberikan ASI, sehingga kebersihan, kesehatan, tumbuh kembang bayi tidak tercapai secara maksimal (Az-Zahra, 2023).

Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiritual. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana* dan *dhyana*) dan kontemplatif praktek. Unsur Latihan fisik pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi (Ashari et al., 2019). Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, mengubah stres dan kecemasan menjadi energi serta mengurangi kecemasan pada ibu nifas (Kartikasari, 2024).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan (Ardiyanti & Dinni, 2019). Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelakskan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*) sehingga

ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Lestari, 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan dan ibu hamil trimester III sebanyak 26,67 mengenai depresi post partum serta prenatal gentle yoga. Kader kesehatan dan ibu hamil dapat melakukan prenatal gentle yoga dengan baik. Diharapkan terdapat penelitian selanjutnya yang menilai pengaruh prenatal gentle yoga di wilayah Provinsi Gorontalo lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pusat Penelitian dan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Poltekkes Kemenkes Gorontalo serta Pemerintahan Kelurahan Pauwo yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amandya, A. K. P., Mustofa, A., Hapsari, A. N., Nabiila, A., Nurissyita, A. M., & Prasetya, E. C. (2021). Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-negara Asia Tenggara. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.26714/medart.3.2.2021.62-67>
- Ardiyanti, D., & Dinni, S. M. (2019). Pengembangan Asipp (Alat Asesmen Ibu Postpartum) Menggunakan Pemodelan Rasch. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 116. <https://doi.org/10.14710/jp.18.2.116-136>
- 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. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(1), 42–53. <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i1.2393>
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Az-Zahra, H. Z. (2023). Hubungan Hormon Adaptasi Fisiologi Dan Psikologi Pada Masa Nifas. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 8.
- Christiana, I., & Kurniawati, I. (2023). Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 194–201. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.157>
- Kartikasari, T. N. A. D. (2024). *Anxiety, Yoga, Postpartum mothers C*.
- Kartini, M. (2023). *Prenatal Yoga Untuk*. 3.
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Lestari, Y. D. (2022). Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga Kombinasi Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 39–46. <https://doi.org/10.36089/pgm.v4i2.839>
- Murwati, Suroso, & Wahyuni, S. (2021). Faktor Determinan Depresi Postpartum. *Pusat Studi Gender Dan Anak UIN Alauddin Makassar*, 5(1), 18–31.
- Nabilla, T., & Dwiyantri, E. (2022). Effectiveness Yoga for Anxiety during Prenatal

- and Postpartum Depression: Systematic Review. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 2655, Issue? 40–49.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Lutfiyanti, A. (2019). The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v8i2.19111>
- Nurbaeti, I., Deoisres, W., & Hengudomsub, P. (2018). Postpartum depression in Indonesian mothers: Its changes and predicting factors. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 22(2), 93–105.
- Pratiwi, D. M., Rejeki, S., & Juniarto, A. Z. (2021). Intervention to Reduce Anxiety in Postpartum Mother. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.26714/mki.4.1.2021.62-71>
- Upadhyay, R. P., Chowdhury, R., Salehi, A., Sarkar, K., Singh, S. K., Sinha, B., Pawar, A., Rajalakshmi, A. K., & Kumar, A. (2017). Postpartum depression in india: A systematic review and meta-analysis. *Bulletin of the World Health Organization*, 95(10), 706–717. <https://doi.org/10.2471/BLT.17.192237>
- Wang, Z., Liu, J., Shuai, H., Cai, Z., Fu, X., Liu, Y., Xiao, X., Zhang, W., Krabbendam, E., Liu, S., Liu, Z., Li, Z., & Yang, B. X. (2021). Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Translational Psychiatry*, 11(1), 1–24. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6>
- Winarni, L. M., & Nuryanti. (2020). Implementasi Senam Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Saaat Hamil di Tangerang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 312–318.
- Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>