

**Prenatal Gentle Yoga Sebagai Strategi Nonfarmakologis untuk Mempercepat Kala I Fase Aktif
Persalinan Primigravida**

Mufida Dian Hardika

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Madiun, Indonesia; mdh885@ummad.ac.id
(koresponden)

Wida Rahma Arwiyanta Sari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Madiun, Indonesia; wra103@ummad.ac.id

Rury Narulita Sari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Madiun, Indonesia; rns868@ummad.ac.id

Nisa Ardhianingtyas

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Madiun, Madiun, Indonesia; na685@ummad.ac.id

ABSTRACT

The active phase of the first stage of labor is a critical stage of labor, characterized by cervical dilation from 4 cm to 10 cm. This phase generally lasts for 6 to 8 hours. A long duration of this phase increases the risk of medical intervention and maternal and neonatal complications, especially in primigravidas. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of prenatal gentle yoga in accelerating the active phase of labor in primigravidas. This study used a post-test only design with a control group. A total of 20 pregnant women underwent prenatal gentle yoga for at least 4 weeks, and 20 pregnant women served as the control group. The intervention was carried out twice a week, consisting of breathing exercises, pelvic muscle stretching, and relaxation techniques. The duration of the active phase was measured using a partograph. Data analysis was performed using the Chi-square test. The results showed that 80% of women in the yoga group experienced an active phase of ≤ 5 hours, while only 35% of the control group experienced an active phase. The p-value of the Chi-square test was 0.014, indicating that the yoga group had a shorter duration of the active phase of labor. The odds ratio was 4.98, indicating that yoga participation nearly fivefold increased the likelihood of premature labor. Furthermore, it was concluded that prenatal gentle yoga is an effective non-pharmacological intervention for accelerating the active phase of labor in primigravida mothers.

Keywords: prenatal gentle yoga; labor; active phase of labor; primigravida

ABSTRAK

Kala I fase aktif merupakan tahap persalinan yang kritis, ditandai dengan pembukaan serviks dari 4 cm menuju 10 cm. Kala ini umumnya berlangsung selama 6 hingga 8 jam. Durasi yang lama pada fase ini meningkatkan risiko intervensi medis serta komplikasi maternal dan neonatal, terutama pada primigravida. Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas *prenatal gentle yoga* dalam mempercepat kala I fase aktif persalinan pada primigravida. Penelitian ini menggunakan desain *post-test only with control group*. Sejumlah 20 ibu hamil menjalani *prenatal gentle yoga* selama minimal 4 minggu, dan 20 ibu hamil sebagai kelompok kontrol. Intervensi dilakukan dua kali seminggu, terdiri dari latihan pernapasan, peregangan otot panggul, dan teknik relaksasi. Durasi fase aktif diukur menggunakan partograf. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis menunjukkan bahwa 80% ibu dalam kelompok yoga mengalami fase aktif ≤ 5 jam, sedangkan kelompok kontrol hanya 35%. Nilai p dari uji *Chi-square* adalah 0,014 yang berarti bahwa kelompok yoga memiliki durasi kala I fase aktif yang lebih cepat. *Odds ratio* adalah 4,98 yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam yoga meningkatkan kemungkinan persalinan lebih cepat hampir lima kali lipat. Selanjutnya disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mempercepat kala I fase aktif persalinan pada ibu primigravida.

Kata kunci: prenatal gentle yoga; persalinan; kala I fase aktif; primigravida

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan menantang, terutama bagi ibu primigravida yang menghadapi pengalaman melahirkan untuk pertama kalinya. Fase aktif dari kala I persalinan, yang ditandai dengan pembukaan serviks dari 4 hingga 10 cm, sering kali menjadi periode yang paling melelahkan dan menimbulkan kecemasan.⁽¹⁾ Durasi yang berkepanjangan pada fase ini dapat meningkatkan risiko intervensi medis, seperti induksi atau operasi sesar, serta berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan bayi. Berbagai pendekatan non-farmakologis telah dikembangkan untuk mendukung ibu hamil dalam menghadapi tantangan persalinan. Salah satu metode yang mendapatkan perhatian adalah prenatal gentle yoga, yaitu modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil.⁽²⁾ Latihan ini menggabungkan gerakan tubuh yang lembut, teknik pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan serta telah terbukti mempercepat fase persalinan serta menurunkan kebutuhan intervensi medis.^(3,4)

Penelitian menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* dapat memberikan berbagai manfaat, termasuk mempercepat durasi persalinan. Sebuah studi oleh Khalifatunnisak & Khusmitha (2024) menemukan bahwa ibu primigravida yang rutin melakukan *prenatal gentle yoga* memiliki rerata durasi kala I fase aktif antara 2 hingga 5 jam, dibandingkan dengan 8 hingga 10 jam pada kelompok kontrol.⁽⁵⁾ Hasil ini diperkuat oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa *prenatal yoga* dapat meningkatkan elastisitas otot, memperkuat ligamen panggul, dan mengurangi nyeri selama persalinan.^(6,7)

Selain manfaat fisik, *prenatal gentle yoga* juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis ibu hamil. Latihan ini dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres, yang dikenal dapat mempengaruhi persepsi nyeri dan durasi persalinan.^(8,9) Saragih & Siregar (2023) melaporkan bahwa praktik *prenatal yoga* secara signifikan

menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga.⁽¹⁰⁾ Selain meningkatkan kesiapan fisik, program edukasi prenatal yang komprehensif termasuk latihan pernapasan dan kontrol nyeri seperti yoga juga terbukti meningkatkan pemahaman ibu terhadap proses persalinan dan mengurangi ketakutan terhadap prosedur seperti analgesia epidural.⁽¹¹⁾ Meskipun berbagai studi telah mengeksplorasi manfaat *prenatal yoga*, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian yang secara khusus meneliti efektivitas *prenatal gentle yoga* terhadap durasi kala I fase aktif pada ibu primigravida. Secara umum penelitian sebelumnya memiliki desain studi yang bervariasi, ukuran sampel yang kecil, atau tidak fokus pada kelompok primigravida.^(12,13) Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggunakan desain eksperimental yang ketat dan fokus pada populasi ibu primigravida.

Tujuan penelitian ini adalah mengevaluasi efektivitas *prenatal gentle yoga* dalam mempercepat kala I fase aktif persalinan pada primigravida. Penelitian ini menawarkan kontribusi baru dalam bidang kebidanan dengan beberapa aspek inovatif. Pertama, fokus pada ibu primigravida memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai intervensi prenatal gentle yoga pada kelompok yang belum memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya. Kedua, penggunaan desain true experiment dengan pendekatan *post-test only* memberikan kekuatan metodologis yang lebih tinggi dalam mengidentifikasi hubungan kausal antara intervensi dan hasil. Ketiga, penelitian ini dilakukan dalam konteks komunitas ibu hamil di Indonesia, memberikan relevansi lokal yang penting dalam pengembangan praktik kebidanan berbasis bukti empiris.⁽¹⁾

Manfaat utama dari penelitian ini adalah memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merekomendasikan prenatal gentle yoga sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mempercepat durasi kala I fase aktif persalinan pada ibu primigravida.⁽²⁾ Temuan ini dapat digunakan oleh praktisi kebidanan, pelatih *prenatal yoga*, dan pembuat kebijakan kesehatan untuk mengintegrasikan program *prenatal gentle yoga* dalam layanan *antenatal care*, khususnya bagi ibu hamil yang menghadapi persalinan pertama.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024 hingga Februari 2025. Tempat penelitian adalah PMB Atika, A.Md.Keb Kabupaten Madiun yang memiliki fasilitas dan pelayanan *prenatal gentle yoga*. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan eksperimental kuasi dengan rancangan *posttest-only with control group*.⁽¹⁾ Desain ini dipilih karena mampu membandingkan efektivitas suatu intervensi (dalam hal ini, *prenatal gentle yoga*) terhadap suatu hasil (durasi kala I fase aktif) tanpa pengukuran awal, namun tetap mempertahankan kelompok kontrol sebagai pembanding. Pemilihan desain ini memberikan keunggulan dalam hal kendali terhadap variabel luar yang mempengaruhi hasil, meskipun tidak sekuat *true experiment* dalam hal randomisasi penuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester akhir yang melakukan persalinan di fasilitas pelayanan kebidanan yang menjadi lokasi studi. Sampel penelitian terdiri dari 40 responden yang dibagi ke dalam dua kelompok secara purposif yakni 20 ibu hamil yang mengikuti program *prenatal gentle yoga* dan 20 ibu hamil yang tidak mengikuti program tersebut. Teknik ini mengadopsi pendekatan dari studi sebelumnya yang menggunakan *birthing ball* sebagai intervensi fisik serupa oleh Suryani & Hardika (2022).⁽¹⁴⁾ Kriteria inklusi meliputi ibu hamil primigravida usia kehamilan 37-40 minggu, tidak memiliki komplikasi kehamilan seperti preeklamsia, ketuban pecah prematur, plasenta previa, atau kehamilan kembar, bersedia mengikuti *prenatal gentle yoga* minimal selama 4 minggu sebelum persalinan. Desain ini merujuk pada studi yang menggunakan pendekatan serupa dalam mengevaluasi efektivitas yoga pada trimester akhir kehamilan.⁽¹⁵⁾ Sedangkan kriteria eksklusi mencakup riwayat cedera muskuloskeletal, tidak mengikuti sesi yoga secara konsisten, mengalami indikasi persalinan yang memerlukan intervensi medis darurat (misalnya operasi seksio emergensi). Kelompok perlakuan mengikuti sesi *prenatal gentle yoga* yang difasilitasi oleh instruktur bersertifikat selama 60 menit per sesi, 2 kali per minggu, selama minimal 4 minggu menjelang persalinan.⁽²⁾ Sesi mencakup latihan pernapasan, perengangan otot panggul, teknik relaksasi, dan meditasi ringan yang difokuskan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi proses persalinan. Intervensi ini mengacu pada protokol yang telah diuji dalam beberapa studi serupa.^(5,10) Protokol latihan *prenatal gentle yoga* dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan dari pelatihan yoga trimester ketiga yang telah terbukti meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil.⁽¹⁵⁾

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *prenatal gentle yoga*, sedangkan variabel terikat adalah durasi kala I fase aktif persalinan, yang diukur dalam satuan jam dari pembukaan serviks 4 cm hingga 10 cm. Data primer dikumpulkan melalui lembar observasi klinis oleh bidan atau perawat terlatih yang mencatat waktu dimulainya dan berakhirnya fase aktif persalinan. Validitas data diperkuat dengan catatan partograf pada masing-masing parturien. Durasi kala I fase aktif diukur menggunakan metode yang sama dengan penelitian sebelumnya yang mengkaji efektivitas *birthing ball* terhadap waktu persalinan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan kategori karakteristik responden berupa frekuensi dan proporsi.⁽¹⁶⁻¹⁸⁾ Selanjutnya dilakukan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antara partisipasi *prenatal gentle yoga* dan durasi kala I fase aktif. Selain itu, analisis regresi logistik digunakan untuk mengendalikan variabel perancu dan menghitung *odds ratio* (OR) serta interval kepercayaan 95% (CI) sebagaimana dilakukan dalam studi oleh Suryani & Hardika (2022).⁽¹⁴⁾

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik institusi dengan nomor etik yang disesuaikan. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh dari masing-masing responden sebelum pelaksanaan intervensi.

HASIL

Sebanyak 40 responden ibu hamil primigravida yang memenuhi kriteria inklusi berpartisipasi dalam penelitian ini, dengan distribusi yang merata antara kelompok intervensi (*prenatal gentle yoga*) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi). Seluruh parturien memiliki usia kehamilan antara 37-40 minggu dan tidak mengalami komplikasi obstetri mayor. Usia responden berada pada rentang 20-30 tahun, dengan latar belakang pendidikan mayoritas tingkat menengah atas.

Tabel 1. Hasil analisis hubungan antara penerapan *prenatal gentle yoga* dan kecepatan kala I fase aktif persalinan

Kelompok	≤5 jam	>5 jam	OR	95%CI lower	95%CI lower	Nilai p
<i>Prenatal gentle yoga</i>	16 (80%)	4 (20%)	4,98	1,32	18,74	0,014
Kontrol	7 (35%)	13 (65%)				

Pengukuran dilakukan secara langsung menggunakan lembar observasi dan partograf untuk mendokumentasikan waktu dimulainya fase aktif persalinan hingga tercapai dilatasi serviks lengkap (10 cm). Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam durasi kala I fase aktif antara kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok yang mengikuti *prenatal gentle yoga*, sebagian besar ibu bersalin mengalami fase aktif yang lebih singkat, dengan rerata durasi berkisar antara 3 hingga 5 jam. Sebaliknya, pada kelompok kontrol, rerata waktu fase aktif berkisar antara 6 hingga 9 jam. Dari total 20 ibu bersalin dalam kelompok intervensi, 80% mengalami kala I aktif kurang dari atau sama dengan 5 jam. Sementara itu, hanya 35% dalam kelompok kontrol yang mencapai tahap tersebut dalam durasi yang sama. Distribusi tersebut mendukung hipotesis awal bahwa latihan *prenatal gentle yoga* berperan dalam mempercepat kemajuan persalinan, terutama pada fase aktif kala I.

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara partisipasi *prenatal gentle yoga* dan durasi fase aktif persalinan dengan ($p = 0,014$). Ini menegaskan adanya pengaruh nyata yoga terhadap percepatan persalinan. Untuk mengontrol potensi variabel perancu, analisis regresi logistik dilakukan dan menghasilkan nilai OR sebesar 4,98, yang berarti ibu yang melakukan *prenatal gentle yoga* memiliki kemungkinan hampir lima kali lebih besar untuk mengalami fase aktif lebih cepat dibanding yang tidak melakukannya (Tabel 1).

Selain data kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan umpan balik kualitatif dari petugas kebidanan dan parturien. Petugas mencatat bahwa ibu bersalin dalam kelompok yoga tampak lebih kooperatif, memiliki teknik napas yang lebih baik, dan menunjukkan adaptasi yang lebih tenang terhadap kontraksi. Ibu bersalin menggambarkan sesi yoga sebagai pengalaman positif yang membantu mereka mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan dampak signifikan dalam mempercepat durasi kala I fase aktif pada ibu hamil primigravida. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu yang mengikuti sesi yoga secara rutin mengalami fase aktif dalam waktu kurang dari atau sama dengan 5 jam, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sebagian besar memerlukan waktu lebih lama, yakni 6–9 jam. Efek ini diduga disebabkan oleh peningkatan tonus otot panggul dan fleksibilitas jaringan lunak yang dicapai melalui latihan yoga seperti *pelvic rocking*, *cat-cow stretch*, dan postur jongkok yang dimodifikasi. Gerakan ini mendukung turunnya kepala janin dan mempercepat dilatasi serviks secara mekanik.⁽²⁾

Selain manfaat fisiologis, latihan pernapasan dan teknik relaksasi dalam yoga membantu menurunkan respons stres dan ketegangan emosional yang selama ini diketahui dapat memperlambat progresi persalinan. Latihan *mindfulness* yang disisipkan dalam sesi yoga mendukung regulasi sistem saraf otonom, sehingga kontraksi rahim dapat berlangsung lebih efisien.⁽¹⁹⁾ Secara psikologis, pengalaman ibu menjadi lebih terkendali dan positif, yang turut mempercepat adaptasi terhadap nyeri dan tekanan kontraksi.⁽¹⁰⁾

Hasil ini sejalan dengan studi oleh Khalifatunnisak & Khusmitha (2024) yang mendokumentasikan bahwa ibu yang menjalani *prenatal gentle yoga* memiliki waktu fase aktif lebih singkat dibanding kelompok kontrol, yakni sekitar 2–5 jam vs 8–10 jam.⁽⁵⁾ Studi serupa juga dikemukakan oleh Kuder *et al.* (2025), yang menunjukkan bahwa praktik yoga terstruktur dalam antenatal care berdampak signifikan terhadap efisiensi persalinan.⁽³⁾ Penelitian oleh Dewi *et al.* (2016) bahkan mencatat bahwa yoga dapat memperpendek tidak hanya kala I, tetapi juga kala II, pada ibu primigravida.⁽⁶⁾ Studi retrospektif oleh Wu *et al.* (2025) menyoroti pentingnya alternatif nonfarmakologis seperti yoga untuk mengurangi kebutuhan analgesia epidural, terutama pada populasi risiko tinggi seperti preeklampsia, tanpa mengorbankan hasil maternal dan neonatal.⁽²⁰⁾

Penelitian ini juga menguatkan hasil studi oleh Suryani & Hardika (2022), yang meneliti penggunaan *birthing ball* dan mendapati pengaruh serupa dalam mempercepat fase aktif.⁽¹⁴⁾ Meskipun berbeda dari sisi bentuk intervensi, prinsip mekanis seperti stimulasi proprioceptor dan penggunaan gravitasi untuk membantu penurunan janin tampak konsisten pada kedua metode. Namun demikian, yoga memiliki keunggulan tambahan berupa meditasi dan *mindfulness*, yang tidak ditemukan pada intervensi *birthing ball*.

Studi lain juga menyoroti peran yoga dalam mengurangi kecemasan terkait lama persalinan. Wahyuni, *et al.* dan Hasanah, *et al.* menunjukkan bahwa yoga yang rutin dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis menjelang persalinan.^(8,9) Komponen ini diduga memperpendek kala I melalui stabilisasi hormonal dan kontrol nyeri yang lebih baik. Selain mempercepat persalinan, *prenatal gentle yoga* juga terbukti menurunkan skor nyeri punggung secara signifikan, yang berkontribusi terhadap kenyamanan dan kelancaran proses persalinan.⁽⁷⁾ Hasil ini sejalan dengan meta-analisis oleh Riawati, *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa yoga berkontribusi dalam mempercepat proses persalinan secara bermakna pada berbagai populasi negara.⁽²¹⁾

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam bidang kebidanan komunitas dan promosi kesehatan ibu. Temuan bahwa *prenatal gentle yoga* merupakan strategi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diimplementasikan, dapat mendorong pengintegrasian program ini ke dalam layanan *antenatal care* (ANC) rutin. Selain mendukung kesiapan fisik dan mental ibu, *prenatal yoga* juga dapat menurunkan kebutuhan intervensi medis seperti induksi atau operasi sesar yang mahal dan berisiko tinggi.

Dari sudut pandang kebijakan, integrasi *prenatal yoga* dapat memperkuat layanan kebidanan berbasis komunitas yang bersifat edukatif dan suportif. Dengan pendekatan holistik yang menekankan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, yoga berpotensi memperkaya metode asuhan persalinan yang tidak bergantung pada farmakoterapi.⁽¹⁾ Ini penting dalam konteks pelayanan primer, terutama di daerah dengan keterbatasan fasilitas intervensi medis canggih.

Secara akademis, temuan ini memperkuat literatur bahwa intervensi *mind-body connection* memiliki potensi dalam mengatur jalannya persalinan melalui jalur neuroendokrin, biomekanik, dan psikososial.^(4,22) Selain

itu, pengalaman positif dari ibu dan observasi bidan menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan partisipasi aktif ibu dalam proses melahirkan, serta memperkuat hubungan terapeutik dengan tenaga kesehatan.

Meskipun hasilnya menjanjikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, ukuran sampel terbatas pada 40 responden, yang dapat mempengaruhi validitas eksternal hasil. Penelitian lanjutan dengan ukuran sampel lebih besar dan stratifikasi populasi diperlukan untuk memperkuat generalisasi. Kedua, intensitas latihan di luar sesi yoga terstruktur tidak diukur secara objektif, sehingga sulit memastikan konsistensi praktik antar responden. Ketiga, durasi persalinan hanya diukur pada kala I fase aktif; indikator lain seperti kebutuhan analgesia, hasil neonatal, atau kepuasan ibu belum dikaji. Selain itu, data kualitatif hanya diperoleh melalui observasi informal tanpa wawancara mendalam. Padahal, pemahaman menyeluruh mengenai persepsi dan pengalaman ibu dapat memperkaya interpretasi data kuantitatif. Studi lanjutan dengan pendekatan mixed-methods dapat menjembatani celah ini. Evaluasi longitudinal juga dibutuhkan untuk menilai efek jangka panjang prenatal gentle yoga terhadap pemulihan postpartum dan ikatan ibu-anak seperti yang diungkapkan Bangun dan Sembiring (2024).⁽²³⁾

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga memberikan dampak yang nyata dalam mempercepat proses persalinan, khususnya pada fase aktif kala I, di kalangan ibu primigravida.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatmawati DN, Prastiwi ED. Pengaruh yoga pada ibu inpartu primigravida terhadap kemajuan persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*. 2017 Apr 1;4(1):035–9.
2. Daniyati A, Mawaddah S. Effect of prenatal yoga on duration of the first stage of labor and perineal rupture in primigravida mothers. *Research Journal of Life Science*. 2021 Apr 1;8(1):34–9.
3. Kuder L, Dinevski D, Dinevski IV, Takač I, Mujezinović F, Elvedi Gašparović V. Benefits of yoga in pregnancy: a randomised controlled clinical trial. *J Perinat Med*. 2025 Mar 26;53(3):350–7.
4. Afroz F, Naz MZ, Akhter K, Ahmed T, Siddika A. The impact of prenatal birthing ball exercises on first stage labor progression. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*. 2024 Dec 19;12(12):1840–6.
5. Khalifatunnisak A, Khusmitha QN. Prenatal gentle yoga's impact on the length of the first stage of labor. *International Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2024 Mar 30;2(2):42–6.
6. Dewi RS, Soepardan S, Suwondo A, Sari N. Pregnant yoga shorten the first and second stage of prolong labor in primigravida. In *ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series 2016 May 12*.
7. Sri Sangadah W, Syamrotul Muflihah I. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan skor nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Journal of Health Educational Science and Technology*. 2025 Jan 17;7(2):171–82.
8. Wahyuni I, Kirana DN, Hayati S. Prenatal yoga mengurangi kecemasan ibu hamil primi gravida dalam menghadapi persalinan. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*. 2023 Jul 25;7(2):129–37.
9. Hasanah SN, Azhimia F, Friscila I. Effects of prenatal yoga adherence on postpartum maternal mental health. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. 2024 Oct 30;10(10):964–72.
10. Saragih R, Siregar SA. The relationship between prenatal gentle yoga and the level of anxiety of primigravid pregnant women in the third trimester in facing childbirth at the Juliana Dalimunthe Clinic. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*. 2023 Dec 31;3(1):450–9.
11. Wu J, Chen J, Zhang W, OuYang J, Li J, Zheng X. Prenatal labor analgesia education program on outcomes for primiparas: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2025 Jan 24;25(1):316.
12. Khalifatunnisak A, Yanuar Frafitasari D, Khusmitha QN, Ilmu I, Bhakti K, Kediri W. Efektifitas prenatal gentle yoga terhadap durasi kala I persalinan. *Jurnal PIKes Penelitian Ilmu Kesehatan*. 2023;4(8):52-58.
13. Sultan S, Qazi Q, Sofia, Khan N. Efficacy of membrane sweeping in primigravida and effect on the duration of pregnancy. *Pakistan Journal of Health Sciences*. 2024 Dec 31;270–4.
14. Suryani L, Dian Hardika M. Efektifitas terapi birthing ball terhadap lama kala I dan intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida di Praktik Mandiri Bidan Mufida Dian Hardika Kabupaten Madiun. *Prima Wiyata Health*. 2022;3(1):20–9.
15. Sitorus R, Damayanti GE, Ginting S. Yoga gymnastics training for primigravida pregnant women in the third trimester. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*. 2024 Dec 30;4(2):225–9.
16. Suparji, Nugroho HSW, Martiningsih W. Tips for distinguishing nominal and ordinal scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(6):133-5.
17. Nugroho HSW, Santosa BJ. Misleading use of the terms of univariate and bivariate analysis in health research. *Health Notions*. 2019 Aug 31;3(8):352-6.
18. Polnok S, Auta TT, Nugroho HSW, Putra GD, Sudiantara K, Gama IK, Mustika IW, Suparji S, Onggang FS, Rusni W, Subrata T. Statistics Kingdom: A very helpful basic statistical analysis tool for health students. *Health Notions*. 2022;8(9):1-8.
19. Wulandari A, Prasetya H, Murti B. Meta-analysis the effect of prenatal yoga to lower anxiety and stress in intrapartum women. *Journal of Maternal and Child Health*. 2022 Jul 16;7(4):419–31.
20. Wu XZ, Fang TF, Zheng YH, Zhang SJ, Xie Y, Gao X, et al. Association of epidural labor analgesia with maternal and neonatal outcomes in women with preeclampsia: a propensity score-matched single-center retrospective cohort study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2025 Jan 24;25(1):66.
21. Riawati MS, Budihastuti UR, Prasetya H. The effect of prenatal yoga on birth labor duration and pain: a meta analysis. *Journal of Maternal and Child Health*. 2021 Jul 16;6(3):327–37.
22. Nurhidayah N, Gani NF, Hasnah H, Kadar Kusriani S. Can the prenatal gentle yoga and dhikr combination improve the pregnant women's sleep quality? *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2024;20(2):101–8.
23. Bangun P, Sembiring RN. Efektifitas prenatal yoga menggunakan tehnik hypnobirthing dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Simarimbun Kota Pematangsiantar. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*. 2024 Oct 1;4(10):4665–78.