

PERBEDAAN KECEMASAN IBU HAMIL SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN PRENATAL YOGA

Hapsari Windayanti¹, Widayati², Wahyu Kristiningrum³
^{1,2,3}Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
e-mail: widayati.alif@gmail.com

Abstrak

Yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan yang menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi dapat dilakukan dengan membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks. Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur dapat menciptakan kesehatan fisik, menghadirkan ketenangan dalam pikiran dan batin. Berlatih yoga dan meditasi secara teratur pada masa hamil akan menjalin komunikasi yang harmonis antara calon ibu dan buah hatinya. Perubahan fisik yang terjadi selama masa hamil akan memengaruhi kehamilan yang tidak nyaman, sehingga ibu merasakan kecemasan dalam menjalani kehamilannya. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan/kecemasan selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil. Sampel yaitu ibu hamil trimester 3 di Studio Senam “Qita Yoga”. Metode penelitiannya termasuk eksperimen semu (Quasi Experimental), data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon. Hasil yang didapatkan yaitu nilai p value sebesar 0,000 yang berarti Ho ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga. Saran untuk ibu hamil yaitu prenatal yoga bisa mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Kata kunci : Prenatal yoga, Kecemasan ibu hamil

THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA EXERCISE TO ALLEVIATE THE ANXIETY ON PREGNANT

Abstract

Yoga is a way to prepare for labor that focuses on muscle control, breathing techniques, relaxation and peace of mind. Relaxation techniques can be done by imagining something fun that can make the body relax. Prenatal yoga that is practiced regularly can create physical health, bring peace to the mind and mind. Practicing yoga and meditation regularly during pregnancy will establish harmonious communication between expectant mothers and their children. Physical changes that occur during pregnancy will affect pregnancy that is uncomfortable, so that the mother feels anxiety in undergoing her pregnancy. Practicing yoga at this time is a useful solution as a self-help medium that will reduce discomfort / anxiety during pregnancy. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga on pregnant women anxiety. The sample is 3 trimester pregnant women at the "Qita Yoga" Gymnastics Studio. The research method includes quasi-experimental (Quasi Experimental), the data is not normally distributed, so it uses the Wilcoxon test. The results obtained are the p value of 0.000, which means that H_0 is rejected. Based on the research results, it can be concluded that prenatal yoga is effective in reducing anxiety in pregnant women. The advice for pregnant women is that prenatal yoga can reduce anxiety in pregnant women.

Keywords: Prenatal yoga, Anxiety on pregnant

Pendahuluan

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lama kehamilan normalnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan dihitung dari hari pertama haid terakhir). Selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologi. Perubahan dalam kehamilan merupakan proses adaptasi ibu dalam menjalani kehamilannya. Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas.¹

Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan, terutama terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir, dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Kondisi demikian dapat menyebabkan stres pada kehamilan.²

Kondisi cemas dapat mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir menjadi kaku dan keras sehingga sulit mengembang/tidak elastis. Selain itu, emosi yang tidak stabil dapat membuat rasa sakit bertambah. Pada

saat cemas dan takut pembuluh darah mengalami vasokonstriksi/ menyempit sehingga aliran darah ke seluruh tubuh terhambat/berkurang. Hal ini berpengaruh pada fungsi organ yaitu organ yang terlibat dalam persalinan menjadi tidak berfungsi secara baik/optimal.²

Kecemasan maupun stress dapat mempersulit proses persalinan dan menjadikan partus lama juga membahayakan janin, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir premature, dapat meningkatkan risiko kelahiran bayi prematur, meningkatkan risiko hipertensi pada kehamilan, partus prematurus.^{3,4}

Nyeri persalinan merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan rasa sakit/nyeri dalam persalinan. Partus lama disebabkan karena adanya rasa cemas mengakibatkan his kurang baik dan pembukaan kurang lancar.⁵

Selama trimester ketiga, masalah yang sering muncul adalah kelahiran bayi, persiapan persalinan, dan perawatan setelah melahirkan. Orang tua seringkali khawatir, misalnya tentang kondisi bayinya : apakah bayi ini akan cacat, tetapi pada kebanyakan

kasus, rasa kekhawatiran tersebut tidak dikatakan.⁶

Pada trimester ke-3, kecemasan yang sering muncul adalah rasa yang baru bagi ibu dalam menghadapi persalinan dan rasa tanggungjawab sebagai ibu untuk mengurus bayi. Pada trimester ketiga, ibu hamil akan semakin peka perasaannya, sehingga tingkat kecemasan ibu akan semakin meningkat, serta menjadi lebih mudah lelah. Banyak calon ibu yang sering berkhayal tentang apabila hal negatif yang akan terjadi kepada bayinya.⁷

Pada primigravida kecemasan timbul karena mendengar tentang pengalaman nyeri dan menakutkan dari ibu hamil yang lain. Pada multigravida yang mempunyai riwayat/pengalaman buruk pada persalinan yang lalu dan multigravida yang memiliki usia risiko dalam kehamilan merasa cemas terhadap kondisi janin dan anak.⁴

Menurut David dan Crandon Tahun 1979, menyatakan bahwa tingginya kecemasan pada ibu hamil berhubungan dengan kejadian abnormal sebelumnya. Kondisi tersebut misalnya : abortus dan kasus yang terjadi pada akhir kehamilan, adanya kondisi khawatir akan pengalaman di kehamilan sebelumnya yaitu kehilangan bayi atau melahirkan dengan kesulitan. Kecemasan pada ibu hamil yang dapat dicegah dengan penyesuaian pasca kelahiran yang lebih baik dan cemas pada kehamilan secara konsisten tidak berhubungan dengan komplikasi pada persalinan.⁸

Senam atau yoga merupakan kegiatan fisik yang akan memberikan efek pada fisik individu yang melakukannya. Akan tetapi, ada beberapa referensi yang menyampaikan bahwa senam yoga prenatal juga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil. Berlatih yoga pada kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan/kecemasan selama hamil. Yoga merupakan salah satu cara mengurangi kecemasan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik

relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks.⁹

Berdasarkan beberapa penelitian, menyatakan yoga bisa membantu ibu hamil dalam memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu coping stress.¹⁰⁻¹³ dan yoga juga dapat meningkatkan *self-efficacy* pada ibu hamil.^{11,12}

Peneliti lebih memfokuskan efek psikologis yang ditimbulkan oleh latihan senam yoga prenatal. Maka pertanyaan penelitian yang akan diajukan oleh peneliti adalah: “Apakah Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil?”

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy* eksperimen dengan *pretest and posttest design*. Teknik Sampling dengan teknik *consecutive sampling*, sebanyak 21 ibu hamil trimester 3. Analisa bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon test*. Penelitian dilakukan di Studio “Qita Yoga” Semarang. Subyek penelitian adalah Ibu hamil trimester 3 yang rutin melakukan prenatal yoga setiap minggu.

Alat ukur kecemasan pada ibu hamil menggunakan Keusioner *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised* (PRAQ-R2). Pengukuran kecemasan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum melakukan prenatal yoga dan setelah melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 kali.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik

Responden		
Karakteristik	Frekuensi	%
Usia Ibu		
Usia tidak beresiko (20–35 tahun)	20	95
Usia risiko (kurang 20 tahun / lebih dari 35 tahun)	1	0,5
Paritas		
Primipara	11	52
Multipara	10	51
Pendidikan Terakhir Ibu		
Lulus Perguruan Tinggi	18	86
Lulus SMA/ sederajat	3	14

Lanjutan Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Pekerjaan Ibu		
Ibu Rumah Tangga	7	33
Karyawan Swasta	12	48
Wiraswasta	2	19
Pendidikan Terakhir Suami		
Lulus Perguruan Tinggi	18	86
Lulus SMA/ sederajat	3	14
Pekerjaan Suami		
PNS	3	14
Karyawan Swasta	12	57
Wiraswasta	6	29
Jumlah	21	100

Tabel 1. menunjukkan usia ibu terbanyak adalah usia tidak berisiko sebanyak 95%, paritas terbanyak adalah primipara sebanyak 52%, pendidikan terakhir ibu terbanyak adalah lulus perguruan tinggi sebanyak 86%, pekerjaan ibu terbanyak adalah karyawan swasta (48%), pendidikan terakhir suami terbanyak adalah lulus perguruan tinggi sebanyak 86%, pekerjaan suami terbanyak adalah karyawan swasta sebanyak 57%.

Tabel 2. Distribusi kecemasan ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga

Variabel	N	Mean	Min	Max
Kecemasan	21	29,64	16	40

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa kecemasan sebelum melakukan prenatal yoga tingkat keemasannya minimal 16 dan maksimalnya 40.

Tabel 3. Distribusi kecemasan ibu hamil sesudah melakukan prenatal yoga

Variabel	N	Mean	Min	Max
Kecemasan	21	24,77	15	38

Berdasarkan table 3. menunjukkan bahwa kecemasan sebelum melakukan prenatal yoga tingkat keemasannya minimal 15 dan maksimalnya 38.

Analisis Bivariat

Dari hasil uji normalitas data yang menggunakan Kolmogrov didapatkan

bahwa nilai $p = 0,899$. Hal ini menunjukkan bahwa datanya tidak berdistribusi normal karena nilai $p > 0,5$.

Tabel 4. Keefektifan prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil

Variabel	Perlakuan	N	Mean	Nilai p
Kecemasan	Sebelum	21	10,08	0,000
	Sesudah		8,5	

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,000. Hal ini dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah prenatal yoga.

Pembahasan

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak jelas tentang keprihatinan dan khawatir karena ancaman pada sistem nilai atau pola keamanan seseorang. Bagi ibu hamil kecemasan seringkali datang menghampirinya, kecemasan tersebut beranekaragam, tergantung dari individu tersebut.^{14,15}

Akibat kecemasan dalam kehamilan dapat meningkatkan risiko dalam proses persalinan. Akibat kecemasan yang dapat timbul selama kehamilan dan persalinan adalah partus prematurus, nyeri persalinan, partus lama.³

Prenatal yoga merupakan salah satu solusi yang tepat untuk membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilan. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman, dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih.¹⁶

Prenatal yoga yang dilakukan mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah nafas, dan meditasi. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot. Bentuk meditasi yang dilakukan ketika pelaksanaan prenatal yoga yaitu berupa imaginasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata

dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh instruktur prenatal yoga.¹⁷

Hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan nilai ($p=0,000$), disimpulkan bahwa adanya perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah prenatal yoga. Menurut Huberty, bahwa aktivitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang dan Andi Mikhrunnisai, menjelaskan adanya penurunan kecemasan sebelum dan setelah prenatal yoga di Puskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar.¹⁸ Selain itu, penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam mengurangi kecemasan ketika proses persalinan.¹⁹ Beberapa penelitian menyampaikan bahwa dengan prenatal yoga ataupun kombinasi prenatal yoga dengan senam hamil dapat menurunkan kecemasan ibu hamil.²⁰⁻²⁵

Berdasarkan beberapa penelitian, dinyatakan bahwa yoga dapat membantu memberikan ketenangan jiwa dan pikiran karena dapat dijadikan sebagai salah satu *coping stress*¹⁰⁻¹³ dan meningkatkan *self-efficacy*.^{11,12} Prenatal yoga dapat membantu seseorang melakukan suatu usaha untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya (*planful problem solving*) dalam kondisi ini adalah meminimalisir keluhan akibat reaksi cemas, misalnya seperti meredakan nyeri pada beberapa anggota tubuh, mengatur ritme nafas untuk mencapai kondisi relaks, mengatur ritme jantung, serta memperbaiki kualitas tidur. Selain itu, teknik bernafas dapat memberikan kemampuan wanita hamil untuk mengelola emosi serta pikirannya untuk lebih berfokus pada kondisi diri dan pada situasi yang sedang dihadapi saat ini. Hal ini masuk pada pengelolaan diri (*Self control*), seseorang melakukan usaha untuk meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mencapai keseimbangan jiwa dan pikiran dengan cara menurunkan kecemasan dalam diri ibu hamil.¹³

Secara teoritis, kecemasan akan turun jika individu mengalami relaksasi pada

tubuhnya.² Latihan yoga adalah sebuah latihan fisik yang memberikan efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada orang yang melakukannya, sehingga dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan.²⁶

Tahapan yoga yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Rasa cemas akan muncul apabila seseorang memaknakan stimulus sebagai suatu stressor berpotensi merugikan, membahayakan, atau mengancam dirinya. Apabila pemaknaan tersebut muncul berkaitan dengan suatu situasi, maka reaksi yang muncul disebut sebagai kecemasan sesaat (*state anxiety*).²

Hasil penelitian disampaikan ada 52% ibu hamil yang pertama. Pada primipara, masa kehamilan dan proses persalinan merupakan suatu peristiwa hidup diluar kendali dirinya dan memerlukan adanya *support/dukungan*, terutama ketika kehamilan ini adalah kehamilan pertama. Mereka belum memiliki pengalaman, pikiran yang dipenuhi bayangan akan proses persalinan yang memiliki berbagai kemungkinan, perubahan hormon yang mempengaruhi fisik dan kondisi perasaan, dan sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan. Pada kondisi ini, ibu mengatakan bahwa mereka memiliki bayangan yang tidak menentu akan proses persalinan yang akan mereka hadapi nanti. Muncul pula rasa tidak yakin, tentang kemampuan untuk melahirkan bayinya dengan lancar dan selamat. Perasaan ini diikuti oleh munculnya perasaan takut tidak berdaya pada saat proses persalinan. Ditambah lagi dengan kondisi fisik yang tidak lagi selincah dan senyaman dulu. Membuat ibu mudah merasa lelah karena membutuhkan energi yang lebih. Tidak mengherankan perasaan dan pikiran terkadang menjadi kurang terkendali saat tubuh merasa tidak nyaman. Hal tersebut merupakan suatu keadaan yang dinilai sebagai situasi yang melebihi sumber daya atau kapasitas yang dimiliki oleh partisipan. Kemudian dalam proses penilaian kognitif (*primary appraisal*), dinilai sebagai suatu ancaman (*threat*)

sehingga individu akan merasakan rasa cemas.

Postur yang dilakukan pada prenatal yoga bertujuan untuk memberikan peregangan pada otot yang mengalami ketegangan dan melatih kelenturan/fleksibilitas otot-otot utama persalinan, seperti pelvis, pinggul, pinggang, serta area paha. Gerakan yoga bertujuan melemaskan dan meregangkan otot sehingga dapat menghilangkan kontraksi otot dan mengalami keadaan rileks pada tubuhnya. Peregangan dan pelepasan otot pada dasarnya bekerja secara berlawanan dengan konsep kerja sistem saraf simpatis. Gerakan peregangan dan pelepasan otot merupakan usaha untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang pada akhirnya akan memberikan efek rileks dan mempersiapkan individu pada kondisi tenang, menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah, dan melancarkan pernafasan.²⁷

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah prenatal yoga.

Daftar Pustaka

1. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.; 2020.
2. Spielberger CD. Anxiety and Behavior. New York: Academic Press; 1966.
3. Padilla. Keperawatan maternitas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
4. Cahya R. Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil. Karya tulis ilmiah. Semarang.; 2011.
5. Hanifah D, Utami S. Factors of Antenatal Anxiety. Midwifery Journal. 2019;5(01):77–88.
6. Wiknjosatiro H. Ilmu Kandungan. Edisi II cetakan 5. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2020.
7. Mandagi DVV. Perbedaan tingkat kecemasan pada primigravida dan multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. Skripsi. Manado; 2013.
8. Ni Nengah Susanti. Psikologi Kehamilan. Jakarta: EGC; 2008.
9. Stoppard M. Buku pintar kehamilan dan persalinan modern,. Yogyakarta: Quills Book Publishers; 2008.
10. Bribiescas S. Yoga in Pregnancy. International

- Journal Childbirth Education. 2013;99–102.
11. Williams-Orlando C. Yoga therapy for anxiety : A case report. 2013.
12. Khalsa, S. B., Butzer, B., Shorter, S., Reinhardt, K., & Cope S. Yoga reduces performance anxiety in adolescent musicians. *Alternative Therapies.* (19):34–44.
13. Bala K. Pregnancy & Yoga [Internet]. 2012. Tersedia pada: www.midwiferytoday.com
14. Carpenito LJ. Buku saku diagnose keperawatan. Jakarta: EGC; 2007.
15. Maimunah. Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Pertama. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.* 2011;
16. Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan.* 2015;3(2):80–6.
17. Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani J. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan.* 2014;1(1):47–53.
18. Ashari, Gbariellyn, Sura Pongsibidang AM. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet].* 2019;15(1, Maret):55–62. Tersedia pada: <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
19. Aswitami NGAP. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu.* 2017;1(1):1–5.
20. Rafika R. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan.* 2018;9(1):86.
21. Puji lestari, Risma Aliviani Putri MDL. Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat. *Indonesia Journal Midwifery.* 2019;2(September):72–8.
22. Wulandari P, Retnaningsih D, Aliyah E. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Ejournal Keperawatan [Internet].* 2018;9(1):25–34. Tersedia pada: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
23. Ashari A, Pongsibidang GS, Mikhrunnisai A. Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia.* 2019;15(1):55.
24. Enggar E, Gintoe HL. Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester III. *Voice of Midwifery.* 2019;9(1):796–805.
25. Jatnika G, Rudhiati F, Nurwahidah A. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III . *Kedokteran Dan*

- Kesehatan. 2016;3(3):139–45.
26. Gupta, N. C., Baldassarre, F., & Vrkljan B. A systematic review of yoga for state anxiety: Considerations for occupational therapy. *Journal Occup Ther Can.* 2013;150–70.
27. Jacobson E. *You Must Relax.* London.: Unwin Paperbacks; 1976.