

PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

The Effect of Prenatal Yoga on Stress Levels of the Third Trimester Pregnant Women in Facing Labor

Ni Nyoman Suarti¹, Luh Putu Widiastini², Ni Made Risna Sumawati³

¹Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Bali, Indonesia

²Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Bali, Indonesia

³Program Studi S1 Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali, Bali, Indonesia

Korespondensi: Luh Putu Widiastini dan enick.dilaga@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis didalam dirinya yang merupakan peristiwa penting bagi setiap wanita. Perubahan psikologis yang paling banyak dialami adalah stres dalam masa kehamilan. Stres yang dialami oleh ibu hamil akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Salah satu upaya untuk mengatasi stres pada ibu hamil adalah yoga prenatal. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb. **Metedologi:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasy eksperimental dengan desain yang digunakan adalah nonequivalent control group design. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil trimester III, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan analisa uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. **Hasil:** Hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney*, nilai p value = 0,567 dengan nilai Z hitung 0,468 yang artinya nilai $p \leq 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** ada pengaruh yang signifikan yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Ibu Hamil; Tingkat Stres; Yoga Prenatal.

ABSTRACT

Background: Women during pregnancy will experience physiological changes and psychological changes within themselves which are important events for every woman. The most experienced psychological change is stress during pregnancy. Stress experienced by pregnant women will double in the second and third trimesters. One of the efforts to overcome stress in pregnant women is prenatal yoga. **The purpose** of this study was to determine the effect of prenatal yoga on the stress level of third trimester pregnant women in facing labor. **Methods:** This study uses a type of Quasy experimental research with the design used is nonequivalent control group design. The sample in this study amounted to 30 third trimester pregnant women, divided into 2 groups, namely the treatment group and the control group by observing the inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using the Mann-Whitney test analysis, because it was not normally distributed. **Results:** The results of this study using the Mann-Whitney test, the p value = 0.567 with a calculated Z value of 0.468 which means

the p value ≤ 0.05 , *Ho is rejected and Ha is accepted. Conclusion There is a significant effect of prenatal yoga on the stress level of third trimester pregnant women.*

Keywords: *Prenatal Yoga; Pregnant Women; Stress Level.*

PENDAHULUAN

Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan, utamanya pada kelompok paling rentan kesehatan salah satunya yaitu kesehatan ibu hamil. Kehamilan adalah proses merantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Rustikayanti et al., 2016). Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis didalam dirinya yang merupakan peristiwa penting bagi setiap wanita. Perubahan psikologis yang paling banyak dialami adalah stres dalam masa kehamilan (Arinda & Herdayati, 2021; Rofiqoch et al., 2021).

Dampak stress adalah diproduksi hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin. Dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil (Nuryati & Handayani, 2022). Stres yang dialami oleh ibu hamil pada trimester I akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Ibu hamil yang menderita stres saat kehamilan memasuki usia trimester III akan mengalami peningkatan resiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, resiko operasi sectio caesaria, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku emosi anak

(Bender et al., 2020; Mindarsih et al., 2019).

Salah satu upaya untuk mengatasi stres pada ibu hamil adalah yoga prenatal. Yoga prenatal adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi proses persalinan (Andriani et al., 2020; Pratignyo, 2014; Wahyuni, 2020)

Yoga prenatal adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Yoga prenatal memiliki lima cara yaitu kesadaran nafas dalam yoga, pemanasan penuh kesadaran, gerakan inti yoga prenatal, relaksasi penuh kesadaran, meditasi dan afirmasi positif yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami (Jatnika et al., 2016; Veftisia et al., 2020; Widiastini et al., 2023)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb, jumlah ibu hamil trimester III pada bulan November sebanyak 48 orang dan pada bulan Desember sebanyak 41 orang. Dari 12 orang ibu hamil yang diwawancarai, 10 orang yang mengatakan stres menghadapi persalinan, baru pertama kali ikut latihan yoga prenatal dan belum mengerti manfaat dari latihan yoga prenatal, dua orang mengatakan biasa – biasa saja.

Kebaruan dalam penelitian ini adalah terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat

stres pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat stres pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonequivalent control group design* (Arikunto, 2013; Sugiyono, 2017)

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil trimester III, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Peneliti memberikan pretest dengan kuesioner DASS pada ibu hamil trimester III yang dijadikan sampel pada kedua kelompok untuk menilai tingkat stres pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Peneliti memberikan yoga prenatal pada kelompok perlakuan dua kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit selama dua minggu untuk semua gerakan dengan melibatkan instruktur yoga prenatal yang sudah bersertifikat. Peneliti menilai kembali dengan memberikan posttest menggunakan kuesioner DASS pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan untuk menilai tingkat stres pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*Ethical Approval*) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usada Bali berdasarkan No. 194/EA/KEPK-BUB-2021. Subjek penelitian terlebih dahulu diberikan

penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, risiko dan ketidaknyamanan, kerahasiaan data dan kesukarelaan. Setelah mendapatkan penjelasan, subjek diminta untuk mengisi lembar persetujuan tertulis

Analisis Data

Analisis Deskriptif

Analisis data penelitian untuk mendapatkan distribusi frekuensi dan rerata dari umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas.

Uji Normalitas

Analisis ini menggunakan Shapiro-Wilk jika sampel ≤ 50 sampel, diperoleh hasil bahwa data berdistribusi tidak normal nilai $p < 0.05$.

Analisis Inferensial

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Mann-Whitney karena data berdistribusi tidak normal, dengan nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan, Pendidikan dan Paritas

Characteristics	Group		Significance value	
	Treatment (n=15)	Control (n=15)	t	p
Age $X_{(SD)}$	2,07 $\pm$ 0,594	1,60 $\pm$ 0,737	t = 1,825 p = 0,089	
Occupation $X_{(SD)}$	1,73 $\pm$ 0,458	1,47 $\pm$ 0,640	t = 0,458 p = 0,062	
Education $X_{(SD)}$	3,67 $\pm$ 0,488	3,27 $\pm$ 0,797	t = 1,702 p = 0,111	
Parity $X_{(SD)}$	1,40 $\pm$ 0,458	1,60 $\pm$ 0,640	t = 0,676 p = 0,828	

Berdasarkan tabel diatas tidak terdapat perbedaan karakteristik responden berdasarkan umur, pekerjaan, pendidikan dan paritas pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, hal ini terlihat pada nilai p value $> 0,05$.

Post control 15 22,80 4,730

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Stress Level		Shapiro wilk		Descriptio n
		N	P	
Treatment	Pre	15	0,001	Not Normal
	Post	15	0,000	Not Normal
Control	Pre	15	0,000	Not Normal
	Post	15	0,001	Not Normal

Berdasarkan tabel 2 diketahui nilai signifikansi uji normalitas menggunakan Shapiro wilk pada seluruh data diperoleh $p\text{-value} < 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Karakteristik Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Diberi Intervensi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variable	Group	Mean	Z	P value
Stress Level Before Treatment	Treatment	2,73	0,468	0,567
	Control	2,93		

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa hasil Uji Mann-Whitney pada taraf signifikansi $\alpha 0,05$ diperoleh nilai $p\text{ value}$ sebesar $0,567 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada kelompok perlakuan dan kontrol sebelum intervensi.

Tabel 4. Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Prenatal Yoga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Group	N	Average	P	Z
Post treatment	15	8,20	0,000	-

Berdasarkan tabel 4 diperoleh uji analisis menggunakan uji Mann Whitney setelah diberikan prenatal yoga pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai Z hitung $-4,730$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan prenatal yoga terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Perbedaan Tingkat Stres Antar Kelompok Sebelum Diberikan Yoga Prenatal

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Stres di kenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus & Folkman, stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2014).

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 30 ibu hamil dibagi menjadi dua kelompok. Rata – rata tingkat stres ibu hamil sebelum diberikan yoga prenatal yaitu tingkat stres dalam kategori sedang. Hasil menggunakan Man Whitney tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu $\alpha = 0,05$ hasil menunjukkan signifikasi untuk antar kelompok sebelum diberikan perlakuan yaitu $p\text{ value} = 0,567$ dengan nilai Z hitung $0,468$ yang artinya nilai $p \geq 0,05$, H_0 diterima dan H_a ditolak, dapat disimpulkan tidak ada beda tingkat stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga dari hasil tersebut

menjadi suatu kelayakan untuk peneliti dapat melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan yoga prenatal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sudarmi et al., 2022), dengan judul Yoga Pranayama Reduce Anxiety Facing Labor In Pregnant Women Trimester III at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center, sampel dalam penelitian ini ibu hamil sebanyak 70 orang yang akan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 35 untuk kelompok perlakuan yang akan diberikan yoga pranayama dan 35 orang untuk kontrol yang akan diberi leaflet. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji Mann-Whitney dengan tingkat kepercayaan $p \leq 0,05$. Hasil menunjukkan signifikasi untuk kelompok eksperimen yang diberikan teknik yoga pranayama yaitu $p \text{ value} = 0,000$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh secara signifikan teknik yoga pranayama terhadap kecemasan menghadapi persalinan ibu hamil trimester III. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2019) dengan judul Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian gambaran tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol didapatkan hasil rata-rata skor kecemasan 21,7, sedangkan kontrol 32,2, artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap kecemasan pada ibu hamil Trimester yang menghadapi persalinan.

Respon stres psikologis meliputi gejala depresi dan kecemasan, yang berpotensi menyebabkan penyakit psikologis ibu. Selain itu, respon stres fisiologis ibu yang berlebihan dapat meningkatkan resiko komplikasi obstetrik, termasuk kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Stres

fisiologis yang tinggi dapat menyebabkan kelahiran prematur karena sekresi kortisol yang tinggi dapat mengganggu regulasi hormonal plasenta dan janin. Pertumbuhan janin terhambat oleh pengurangan perfusi plasenta karena peningkatan kadar kortisol dan katekol amina (norepinefrin, epinefrin, dan dopamin) (Kusaka et al., 2016).

Perbedaan Tingkat Stres Antar Kelompok Setelah Diberikan Yoga Prenatal

Stres kehamilan adalah salah satu fenomena yang dialami oleh setiap ibu khususnya ibu yang pertama kali mengalami kehamilan (primigravida) yang dipicu oleh adanya prasangka-prasangka buruk yang akan menimpa dirinya. Stres yang terjadi pada ibu hamil dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Yoga prenatal adalah salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi persalinan 7.

Pada penelitian ini rata – rata tingkat stres setelah diberikan yoga prenatal adalah stres dalam kategori ringan. Hasil uji analisis menggunakan uji Man Whitney setelah diberikan yoga prenatal pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol nilai $p \text{ value} = 0,000$ dengan nilai Z hitung -4, 730 yang artinya nilai $p \leq 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kelompok perlakuan yang diberikan yoga prenatal dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Jatnika et al., 2016) dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III. Hal ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres setelah dilakukan prenatal yoga (12,18 = stres normal) lebih rendah dibandingkan

tingkat stres sebelum prenatal yoga (22,47 = stres sedang). Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan secara signifikan tingkat stres pada ibu primigravida trimester III ($p \text{ value} = 0,0001 < \alpha = 0,05$). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karena prenatal yoga memberikan pengaruh relaksasi dan menghambat aktivitas dari saraf simpatik.

Yoga prenatal merupakan salah satu bentuk olahraga yang digunakan dan bermanfaat untuk membantu wanita tetap bugar selama kehamilan dan mempersiapkan mereka untuk melahirkan. Sebuah survei melaporkan bahwa 65% wanita hamil percaya yoga bermanfaat, 40% telah mencoba yoga bahkan sebelum hamil dan mereka yang telah berlatih yoga memiliki sikap yang lebih positif terhadap olahraga dan yoga. Yoga prenatal telah diperkenalkan sebagai intervensi untuk mengurangi stres pada ibu hamil. Yoga prenatal yang melibatkan latihan pernapasan, postur fisik dan meditasi semakin populer sebagai bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan.

Dengan demikian melakukan yoga prenatal diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil memerlukan perhatian yang lebih, dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya akibat adanya perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Dalam hal ini persiapan persalinan dilakukan di dalam kelas antenatal dengan edukasi dan latihan. Seorang ibu hamil yang siap menghadapi persalinan secara fisik dan psikologis dapat membantu tubuh ibu hamil mengikuti ritme saat melahirkan.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh secara signifikan *yoga prenatal* terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III

dengan tingkat kepercayaan yang digunakan yaitu $\alpha = 0,05$ dengan $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya nilai $p \leq 0,05$, H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai F hitung - 3,573 dengan beda rerata 1,33. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan perkembangan dunia pendidikan khususnya bidang penatalaksanaan non farmakologi pada ibu hamil yang mengalami stres, sehingga tujuan dari proses dalam pelayanan kebidanan dapat tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., Maya, R. A. A., & Pyarekha. (2020). Upaya Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Melalui Kegiatan Prenatal Yoga di Klinik Hombc Palembang Tahun 2019. *Khidmah*, 2(2), 206–218.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62784>.
- Bender, W. R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., & Hirshberg, A. (2020). The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. *American Journal of Perinatology*, 37(12), 1271–1279. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1715505>.
- Chaplin, J. . (2014). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Press.
- Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu

- Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai penelitian yan. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 139–145.
- Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, 29(5), e82–e88. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>.
- Lestari, P., Putri, R. A., & Listiyaningsih, M. D. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2), 72–78. <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.271>.
- Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Santri, A. (2019). The Effectiveness of Prenatal Yoga and Deep Breath Relaxation Technique in Reducing Anxiety on the Third Trimester Pregnant Women in clinic asih waluyo Jati Bantul. *1st International Respati Health Conference (IRHC)*, 152–157.
- Nuryati, T., & Handayani. (2022). Pelatihan Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), 5–24. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0135849>.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.
- Rofiqoch, I., Dewi, S., & Yuliani, D. A. (2021). Strategi Coping Stress pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 100–106. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.141>.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Tingkat Kepuasan Seksual Suami. *Jurnal Bidan*, 2(1), 62–71.
- Sudarmi, S. L. P., Widiastini, L. P., & Karuniadi, I. G. A. M. (2022). *Yoga Pranayama Reduce Anxiety Facing Labor In Pregnant Women Trimester III at PMB in the work area of the Abiansemal I Health Center*. 5(2), 162–166.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (26th ed.). Alfabeta.
- Veftisia, V., Annisa, Rahmasanti, A., Puspanagar, A., Mayola, D., & Sawiti, P. (2020). Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nasional Kebidanan*, 1(1), 112–120. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/652>.
- Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan Persalinan dengan Yoga Pregnancy. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.35892/community.v2i1.193>.
- Widiastini, L. P., Made, N., Sumawati, R., Putu, N., & Yunita, M. (2023). Comparison of Pranayama Yoga and Surya Namaskar Yoga Towards Dysmenorrhea in Adolescent Girl. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 195–200. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1573>.

