



EFEKTIVITAS YOGA DALAM MENGATASI KECEMASAN IBU HAMIL DAN DEPRESI POSTPARTUM: SYSTEMATIC REVIEW

Effectiveness Yoga for Anxiety during Prenatal and Postpartum Depression: Systematic Review

Tasa Nabilla¹, Endang Dwiyantri²

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Ilmu Kesehatan dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Banyuwangi

² Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

tasa.nabilla-2018@fkm.unair.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Received:
September, 07th,
2022

Revised:
From
September, 07th,
2022

Accepted:
September, 29th,
2022

Published
October, 05th,
2022

ABSTRACT

Yoga is often used as a stress management therapy that involves the human body as a whole, and is more often chosen as a therapy for anxiety or depression. Methods: Research design systematic review. This study uses secondary data in the form of data from the results of previous studies. The timing of the selected test results is between 2015 and 2022. Research data is sought from database a systematic and comprehensive, Springer Link, Google Scholar, Chocrane Library. The population in this study were pregnant women and postpartum women, the intervention was yoga practice, comparison in this study was without yoga practice and outcomes obtained were a decrease in anxiety in pregnant women and depression during postpartum. Results: The primary studies taken were 9 journals. Critical Appraisal in RCT studies using CEBM (Center for Evidence-Based Medicine) and in quasi-experimental design studies using The JBI Critical Appraisal. In 9 primary studies that were analyzed using critical appraisal, scores were above 50%. In 9 primary studies analyzed, the outcome of yoga practice was to reduce anxiety during pregnancy and depression during postpartum. Conclusion: There is an effect after yoga practice on anxiety during pregnancy and depression during postpartum.

Keywords: Yoga Practice, Anxiety, Postpartum Depression, Pregnant Women, Postpartum

ABSTRAK

Yoga sering digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia secara keseluruhan, dan lebih sering dipilih sebagai terapi untuk kecemasan atau depresi. Metode: Desain penelitian *systematic review*. Penelitian ini menggunakan data sekunder berupa data dari hasil penelitian sebelumnya. Waktu dari hasil uji yang dipilih antara tahun 2015 sampai 2022. Data penelitian dicari dari *database* yang sistematis dan komprehensif diantaranya: PubMed, Science Direct, Springer Link, Google Scholar, Chocrane Library. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil dan Ibu *postpartum*, intervensinya adalah latihan yoga, *comparison* dalam penelitian ini adalah tanpa latihan yoga dan *outcome* yang didapatkan penurunan kecemasan pada ibu hamil dan depresi selama *postpartum*. Hasil: studi primer yang diambil sebanyak 9 jurnal. Critical Appraisal pada studi RCT menggunakan CEBM (*Center for Evidence- Based Medicine*) dan pada studi desain quasi eksperimen menggunakan *The JBI Critical Appraisal*. Pada 9 studi primer yang dianalisis menggunakan *critical appraisal* didapatkan skor diatas 50%. Pada 9 studi primer yang dianalisis didapatkan *outcome* latihan yoga dapat menurunkan kecemasan selama hamil dan depresi saat *postpartum*. Kesimpulan: Terdapat pengaruh setelah latihan yoga terhadap kecemasan selama kehamilan dan depresi pada saat *postpartum*.

Kata Kunci: Latihan Yoga, Kecemasan, Depresi *postpartum*, Ibu Hamil, Ibu *postpartum*

PENDAHULUAN

Kehamilan, melahirkan dan mempunyai seorang anak adalah hal alami yang dirasakan oleh seorang wanita hampir di seluruh dunia. Akan tetapi di balik siklus yang alami ini banyak wanita yang mengalami ketidaknyamanan saat kehamilan, persalinan maupun saat masa nifas. Ketidaknyamanan yang dirasakan wanita sebagian besar disebabkan oleh perubahan pada tubuh wanita tersebut, baik secara fisiologis maupun psikologis. Salah satu ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan ibu hamil yakni kecemasan, gangguan tidur, depresi antenatal. Sedangkan ketidaknyamanan psikologis selama postpartum terdiri dari depresi postpartum, baby blues dan sebagainya.

Kecemasan merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami hampir oleh semua ibu hamil. Sekitar 18,2% ibu hamil mengalami kecemasan selama kehamilan (Uguz et al., 2019). Kecemasan dan stres memiliki beberapa dampak pada tubuh yang dapat berkembang menjadi kondisi yang kronis jika tidak diobati. Stres psikologis telah dikaitkan dengan efek merusak pada sistem kekebalan tubuh, sementara kecemasan telah dikaitkan dengan penyakit jantung koroner, menurunnya kualitas hidup, dan perilaku bunuh diri. Selanjutnya, kecemasan dalam kehamilan telah dikaitkan dengan peningkatan komplikasi kebidanan termasuk lahir mati, bayi berat lahir rendah, perawatan spesialis pascakelahiran untuk bayi dan kerentanan terhadap hasil perkembangan saraf yang lebih merugikan termasuk perilaku, masalah emosional dan kognitif (Novelia et al, 2018).

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil tidak berhenti saat melahirkan, akan tetapi ketidaknyamanan tersebut berlanjut sampai ibu menginjak postpartum. Ketidaknyamanan psikologis yang sering terjadi pada ibu postpartum adalah depresi postpartum. Depresi postpartum adalah gangguan mental yang serius dan merupakan salah satu yang

penting dan paling sering ditemukan. Prevalensi depresi pascamelahirkan sebelumnya dilaporkan berkisar antara 10% sampai 15%.

Gejala depresi postpartum dapat dilihat sebagai kombinasi dari kesedihan, anhedonia, mudah marah, dan penurunan harga diri. Depresi ini lebih sering terjadi disebabkan adanya stres selama kehamilan. Depresi postpartum disebabkan oleh penurunan cepat estrogen plasenta dan progesteron setelah melahirkan, serta gangguan dalam sumbu hipotesis-hipofisis-adrenal. Gangguan ini menghasilkan penurunan kortison. Demikian pula, simpatik respon sistem saraf terhadap stres juga terpengaruh karena penurunan cepat dalam hormon plasenta. Lebih jauh lagi, penurunan konsentrasi gamma pada serebrospinal asam aminobutirat (GABA) juga terdeteksi setelah melahirkan. Komplikasi depresi postpartum dapat melibatkan ibu dan bayi baru lahir karena efek negatifnya dapat mempengaruhi hubungan sosial antara ibu dan bayi (Abadiavil et al, 2021).

Ketidaknyamanan secara psikologis dapat dicegah atau ditangani dengan cara non-farmakologis. Penatalaksanaan secara non-farmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan aktifitas fisik atau olahraga. Olahraga selama kehamilan dapat memperbaiki stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki suasana hati dan mengurangi kecemasan (Murkoff, 2012).

Yoga adalah jenis latihan fisik, termasuk terapi tubuh dan pikiran yang menggabungkan postur fisik (Asana), teknik pernapasan (Pranayama), dan meditasi atau relaksasi selama dekade terakhir, yoga dengan cepat menjadi pilihan latihan fisik. dan latihan relaksasi utama untuk ibu hamil perempuan (Field et al., 2013; Jiang et al., 2015; Babbar dan Shyken, 2016 dalam Ningrum et al., 2019). Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan anggota tubuh manusia

secara keseluruhan, dan lebih sering dipilih sebagai terapi untuk kecemasan atau depresi dibandingkan dengan terapi farmakologis atau obat konvensional karena ada tanpa efek samping dan lebih banyak manfaat (Pascoe & Bauer, 2015).

METODE PENELITIAN

1. Desain Studi

Penelitian ini menggunakan desain penelitian systematic review. Penelitian ini menggunakan data sekunder berupa data dari hasil penelitian sebelumnya. Waktu dari hasil uji yang dipilih antara tahun 2015 sampai 2022. Data penelitian dicari dari database yang sistematis dan komprehensif diantaranya: PubMed, Science Direct, Springer Link, Google Scholar, Chocrane Library. Dengan menggunakan kata kunci pencarian “Prenatal Yoga” OR “Anxiety” OR “Depression Postpartum” OR “Depression” “Pregnant Women” AND “During Pregnancy”.

2. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi pada penelitian ini artikel full text dan berbahasa Inggris, Desain studi menggunakan experimental design. Subjek penelitian adalah ibu hamil dan Ibu postpartum. Artikel yang terpilih membahas yoga dengan outcome kecemasan selama kehamilan dan depresi selama postpartum.

3. Kriteria Eksklusi

Artikel yang dikeluarkan adalah artikel yang dipublikasikan sebelum tahun 2015 dan desain Penelitian menggunakan observasional.

4. Definisi Operasional

Pencarian artikel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria kelayakan yang didefinisikan dengan menggunakan model PICO. Population dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil dan Ibu Postpartum, intervention berupa latihan yoga, comparison merupakan tanpa latihan yoga, outcome adalah penurunan kecemasan dan penurunan depresi selama postpartum.

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang paling sering dihadapi

wanita saat hamil, terutama wanita yang baru pertama kali hamil. Kecemasan pada kehamilan merupakan refleksi dari stres. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan dengan skala pengukur rasio.

Depresi postpartum adalah gangguan mental serius dan merupakan salah satu masalah medis yang penting dan paling sering ditemukan sehabis melahirkan. Instrumen Penelitian menggunakan kuesioner depresi selama postpartum dengan skala pengukur rasio.

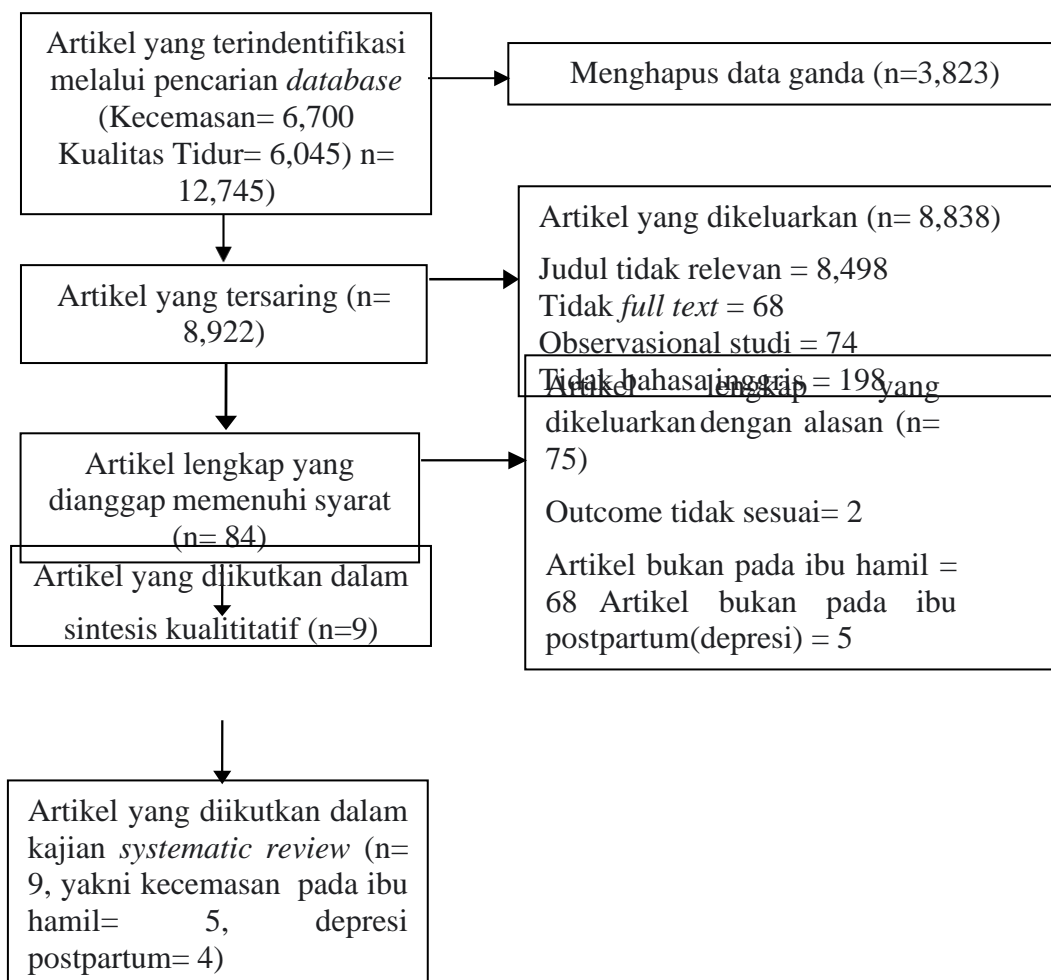
Yoga adalah praktik pikiran dan tubuh meliputi latihan peregangan dan postur (asana) dikombinasikan dengan pernapasan dalam (pranayama) dan meditasi. Yoga merupakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang pada wanita hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner prenatal yoga dengan skala pengukur kategorikal.

HASIL

Proses pencarian artikel dengan melakukan pencarian melalui database dengan jurnal dapat dilihat pada Gambar 1. Penilaian Critical Appraisal pada randomized control trial menggunakan Critical Appraisal CEBMa (Center for Evidence- Based Medicine). Penilaian Critical Appraisal pada desain studi quasi eksperimen adalah The Joanna Briggs Institute (2017). Penilaian kualitas Penelitian RCT yang menggunakan CEBMa terdiri dari 12 pertanyaan, lalu diberikan skoring masing-masing pertanyaan dengan 1 menyatakan Iya dan 0 menyatakan tidak. Checklist daftar penilaian berdasarkan The JBI Critical Appraisal telah tersedia beberapa pertanyaan untuk menilai kualitas dari studi. Penilaian kriteria diberi nilai ‘ya’, ‘tidak’, ‘tidak jelas’ atau ‘tidak berlaku’, dan setiap kriteria dengan skor ‘ya’ diberi satu poin dan nilai lainnya adalah nol,

setiap skor studi kemudian dihitung dan dijumlahkan. Critical appraisal untuk penelitian 50% memenuhi kriteria critical appraisal dengan nilai titik cut-off yang telah disepakati oleh peneliti, kemudian studi dimasukkan kedalam kriteria inklusi. Peneliti

menilai studi yang telah memenuhi syarat serta dilakukan oleh peneliti. Jika skor mengecualikan studi yang berkualitas rendah guna menghindari bias dalam validitas hasil dan rekomendasi ulasan.



Gambar 1. Prisma Flow Diagram

Tabel 1. Penilaian Critical Appraisal Efektivitas Yoga terhadap Penurunan Kecemasan

Penulis (Tahun)	Daftar Pertanyaan Checklist												Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Avin et al (2018)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
Yulianti et al (2018)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
Kundarti et al (2020)	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	10
Bapat et al (2016)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10

Manincore et al (2016) 1 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 1 10

Tabel 2. Penilaian *Critical Appraisal* Efektivitas Yoga terhadap Penurunan Depresi *Postpartum*

Penulis (Tahun)	Daftar Pertanyaan Checklist												Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Buttner et al (2015)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11
Indriyastuti et al (2021)	1	1	1	0	1	0	1	1	1	-	-	-	7
Ko et al (2015)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	-	-	-	8
Kamat et al (2019)	1	1	1	0	1	1	1	1	1	-	-	-	8

Tabel 3. Deskripsi studi primer efektivitas yoga terhadap penurunan kecemasan

Penulis (Tahun)	Negara	Desain Studi	Sampel	P	I	C	O
Avin et al (2018)	Iran	Randomized Controlled Trial	Yoga Grup: 30 Control Grup: 30	Ibu hamil dengan usia kehamilan 26-27 minggu	Latihan Prenatal Yoga dilakukan 12-15 kali sesi, setiap sesi dilakukan 45-60 menit. Latihan Ptenatal yoga dilakukan selama 4-5 minggu	Antenatal care	Penurunan Tingkat Kecemasan selama kehamilan
Yulianti et al (2018)	Indonesia	Randomized Controlled Trial	Yoga Grup: 51 Control Grup: 51	Ibu Hamil	Latihan Prenatal Yoga dilakukan selama sebulan dengan 2 kali follow up	Tanpa latihan Prenatal Yoga	Penurunan Tingkat Kecemasan
Kundarti et al (2020)	Indonesia	Randomized Controlled Trial	Yoga Grup:30 Control Grup: 29	Ibu hamil dengan usia kehamilan 20-32 minggu	Latihan yoga dilakukan sebanyak 8 kali dalam 8 minggu. Tiap sesi masing-masing 90 menit	Treatment asUsual	Penurunan Tingkat Kecemasan

Bapat <i>et al</i> (2016)	India	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Yoga Grup:20 Control Grup: 20	Ibu hamil dengan usia kehamilan 20-28 minggu	Latihan yoga dilakukan selama 30 mnit tiap sesi. Latihan prenatal yoga dilakukan selama 1 bulan	Tanpa latihan prenatal yoga	Penurunan Tingkat Kecemasan
Manincore <i>et al</i> (2016)	Australia	<i>Randomized Controlled Trial</i>	Yoga Grup: 47 Control Grup: 54	Ibu hamil	Latihan yoga dilakukan selama 6 minggu	Tanpa latihan prenatal yoga	Penurunan Tingkat Kecemasan

Tabel 4. Deskripsi studi primer efektivitas yoga terhadap depresi *postpartum*

Penulis (Tahun)	Negara	Desain Studi	Sampel	P	I	C	O
Buttner et al, 2015	United States	<i>Randomize Controlled Trial</i>	Yoga Group: 28 Control Group: 29	Ibu <i>Postpartum</i>	Pemberian latihan yogaselama 8 minggu, setiap minggu akan dilakukan Kelas yoga dilakukan selama 1 jam	Tanpa latihan Yoga	Penurunan tingkat depresi pada <i>postpartum</i>
Indriyastuti et al, 2021	Indonesia	<i>Quasi Experiment</i>	Yoga Group: 22	Ibu <i>Postpartum</i> hari ke-7 sampaihari ke-14	Pemberian latihan yogaselama 1 minggu Subjek melakukan latihan yoga post partum 1 jam per minggu selama 10 minggu.	<i>Not Applicable</i>	Penurunan tingkat depresi pada <i>postpartum</i>
Ko et al, 2015	Taiwan	<i>Quasi Experiment</i>	Yoga Group: 19	Ibu <i>postpartum</i> pada 7-12 minggu	Pemberian latihan yoga selama 3 hari per minggu dan berlangsung selama 4 minggu.	<i>Not Applicable</i>	Penurunan tingkat depresi pada <i>postpartum</i>

Berdasarkan analisis kualitas menggunakan *critical appraisal* pada Tabel 1 dan Tabel 2 ditemukan studi primer Avin et al (2018) menggunakan CEBMa (*Center for Evidence-Based Medicine*) memiliki skor 83%, Skor ini sama dengan studi primer dari Kundarti et al (2020), Bapat et al (2016) dan Manincore et al (2016). Studi primer Yulianti et al (2018) mendapatkan skor 91% begitupun dengan hasil Buttner et al (2015). Pada studi primer yang menggunakan *quasi eksperimen* dengan *The JBI Critical Appraisal* ditemukan skor Ko et al (2015) dan Kamat et al (2019) yakni 88% dan Indriyastuti et al (2021) 77%. Skor diatas 50% dianggap studi primer yang layak untuk dilakukan *systematic review*.

Berdasarkan Tabel 3 tentang deskripsi studi primer efektivitas yoga terhadap penurunan kecemasan ditemukan sebanyak 5 jurnal yang digunakan pada *systematic review* ini. Hampir keseluruhan artikel berasal dari penelitian studi primer pada benua Asia, yakni: Iran, Indonesia, dan India. Hanya satu jurnal yang berada di benua Australia yakni penelitian yang dilakukan oleh Manincore et al (2016). Desain studi yang digunakan adalah *Randomized Controlled Trial*, yang mana penelitian dilakukan menggunakan kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan populasi keduanya dipilih secara acak (Olofsgard, 2014). Populasi yang digunakan pada kelima studi primer adalah ibu hamil dengan rata-rata memasuki trimester II. Intervensi yang diterapkan adalah Prenatal yoga dengan tiap sesi rata-rata berada pada 30-60 menit. *Comparison* pada studi primer yang diterapkan adalah tanpa latihan prenatal yoga, akan tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Avin et al (2018) menggunakan *antenatal care* dan Kundarti et al (2020) menggunakan *treatment as usual* seperti *antenatal care* pada umumnya. *Outcome* yang

didapatkan pada studi primer adalah penurunan tingkat kecemasan selama kehamilan berlangsung.

Deskripsi studi primer tentang efektivitas yoga terhadap depresi *postpartum* yang dapat dilihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa lokasi penelitian studi primer pada kelima studi terbanyak berada pada Benua Asia, yakni: Indonesia, Taiwan dan India. Hanya 1 jurnal yang berada pada Benua Amerika Utara. Desain studi yang digunakan adalah *randomized controlled trial* dan *quasi eksperimen*. Desain studi yang paling banyak digunakan pada studi primer adalah *quasi eksperimen* sebanyak

3 studi primer. *Quasi eksperimen* merupakan suatu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*) (Hastjarjo, 2019). Populasi pada studi primer yang digunakan adalah ibu *postpartum*. Pemberian intervensi pada studi primer adalah latihan yoga selama 1 jam. *Comparison* pada studi RCT adalah tanpa latihan yoga dan *Outcome* yang digunakan adalah penurunan tingkat depresi pada *postpartum*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Avin et al (2018) ditemukan hasil mean dari skor anxiety sebelum diberikan perlakuan tidak ada perubahan yang signifikan diantara kedua kelompok ($p=0,48$). Akan tetapi, setelah diberikan intervensi skor mean anxiety menurun pada kelompok intervensi ($p<0,0001$), sedangkan pada kelompok control tidak terjadi perubahan yang signifikan ($p=0,11$) Hasil yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kundarti et al (2020) dan Bapat et al (2016).

Penelitian yang serupa dilakukan oleh Yulianti et al (2018) tentang efektivitas prenatal yoga terhadap kecemasan dan depresi selama kehamilan ditemukan level anxiety pada kelompok yang diberikan intervensi latihan yoga lebih rendah dibandingkan dengan kelompok control yang tidak diberikan perlakuan ($b = -2.58$; 95% CI = -3.98 to -

1.18 ; $p < 0.001$). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Manincore et al (2016) menunjukkan pada kelompok yang diberikan intervensi latihan yoga untuk mengurangi kecemasan hasil yang ditemukan yakni Latihan yoga dapat menurunkan kecemasan akan tetapi tidak signifikan (-1.91 ; 95% CI: -4.58 , 0.76 ; P

$= 0.16$). Berdasarkan studi primer yang digunakan pada systematic review ini ditemukan outcome yang didapatkan adanya penurunan skor kecemasan setelah diberikan latihan yoga pada ibu hamil.

Patofisiologi latihan yoga terhadap kecemasan yaitu pada gerakan pernapasan pranayama juga dikenal sebagai pernapasan dalam, diartikan sebagai gerakan nafas yang disengaja yang digunakan disetiap latihan yoga (Jerath et al., 2006). Napas dalam yang lambat, pelan, dan dalam dapat mengaktifkan saraf parasimpatis yang memberikan dampak pada peregangan jaringan di paru-paru dan saraf vagal. Korelasi positif juga ditunjukkan pada gerakan Asana (Postur dalam Yoga) dalam peningkatan level Gamma Amino Butyric Acid (GABA) pada otak dan peningkatan skor mood dan menurunkan kecemasan. Faktor-faktor yang berperan penting dalam menurunkan kecemasan selama meditasi adalah peningkatan aktifitas saraf parasimpatis, GABA level dan serotonin, selain itu juga menurunkan kadar lokus serolus dengan penurunan hormon nonadrenalin, dan menurunnya hormon kortisol (Joshi & Sousa, 2014).

Pada studi primer tentang efektivitas yoga dalam menurunkan depresi postpartum ditemukan ada 4 jurnal, yakni ada Buttner et al (2015), Indriyastuti et al (2020), Ko et al (2015), dan Kamat et al (2019). Studi primer yang dilakukan oleh Buttner et al., 2015 ditemukan terdapat penurunan skor depresi umum menurut skor IDAS skala ($t = 3,26$; $df = 52$; $p = 0,002$) pada kelompok yang diberikan intervensi latihan yoga, begitupula pada skor Intrusi Traumatis IDAS skala ($t = 2,37$; $df = 52$; $p = 0,021$), dan Kecemasan

Sosial IDAS skala ($t = 2,84$; $df = 52$; $p = 0,006$). Sedangkan pada skor HRQOL ditemukan ($t = 5,09$; $df = 52$; $p < 0,001$) mengalami peningkatan linier yang lebih tajam. Menurut studi primer yang telah dilakukan oleh Ko et al, (2015) ditemukan bahwa setelah diberikan intervensi latihan yoga postpartum, skor depresi pada ibu menurun dari $10,4 \pm 3,29$ menjadi $7,80 \pm$

$2,73$ ($t = 3,632$, $P = 0,003$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriyastuti et al., 2021 yakni terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara senam yoga dengan skor depresi postpartum pada ibu dengan nilai ($p < 0,002$). Hasil yang sama ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kamat et al (2019). Berdasarkan systematic review yang telah dilakukan, didapatkan hasil adanya penurunan skor depresi setelah diberikan latihan yoga pada ibu postpartum.

Yoga diketahui sebagai salah satu dari 10 pengobatan non-farmakologi teratas untuk penanganan depresi. Yoga tidak hanya menurunkan stres ringan hingga sedang, kecemasan, dan depresi, tetapi juga dapat mencegah gejala awalnya. Berbagai penelitian telah menunjukkan keefektifan yoga dalam mengatasi depresi dan kecemasan pada populasi umum. Selain itu, yoga merupakan olahraga yang melibatkan

tubuh dan pikiran. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi depresi dan kecemasan pada populasi umum. Mekanisme melakukan latihan teratur dalam Yoga menghasilkan efek simpatik jangka panjang, perubahan fungsi hipokampus, dan mencegah depresi (Abadibavil et al, 2021).

KESIMPULAN

Yoga merupakan salah satu penatalaksanaan non-farmakologi yang direkomendasikan dalam penurunan kecemasan, depresi bahkan peningkatan kualitas tidur. Latihan yoga tidak hanya bermanfaat pada ibu hamil maupun ibu postpartum, akan tetapi latihan yoga dapat diterapkan di seluruh lapisan umur maupun masyarakat.

Berdasarkan 9 studi primer yang telah dilakukan systematic review, terdapat penurunan kecemasan ibu hamil dan depresi pada ibu post partum setelah latihan yoga selama beberapa waktu. Systematic review ini menunjukkan bahwa studi primer yang tersedia, bersifat heterogen, dan oleh karena itu tidak dapat dilakukan meta-analisis pada data yang telah di ekstraksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami sangat berterima kasih kepada penyedia database PubMed, Science Direct, Springer Link, Google Scholar, Chocrane Library.

DAFTAR PUSTAKA

Abadiavil, D., Sharifi, N., Dashti, S., & Najafi, T. F. (2021). Effects of Yoga in Pregnancy on *Postpartum* Depression: A Systematic.
Avin, A., Khojasteh, F., Ansari, H. (2017). The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017

Bapat, RA., Kumari, S., Nagendra, HR. (2016). The effect of one month yoga intervention on perceived stress and anxiety in pregnant women. *J Womens Health, Issues Care*

Buttner, M. M., Brock, R. L., O'Hara, M. W., & Stuart, S. (2015). Efficacy of yoga for depressed *postpartum* women: a randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 21(2), 94-100

Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187-203.

Indriyastuti, H. I., & Na'mah, L. U. (2021, January). The Effectivities of Yoga Gymnastic to Decrease the Level of *Postpartum* Blues Incidence. In *4th International Conference on Sustainable Innovation 2020–Health Science and Nursing (ICoSIHSN 2020)* (pp. 431-435). Atlantis Press.

Jerath R. et al. (2006) 'Physiology of long pranayamic breathing: Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system', *Medical Hypotheses*, 67(3), pp. 566–571.

Kamat, I. V., & Hande, D. N. (2019). To Study The Effect Of Yoga On Post- Partum Stress And Depression. *International Journal of Research in Ayurveda and Medical Sciences*, 2, 108-116.

Ko, Y. L., Lin, P. C., Yang, C. L., Chen,C.P., & Shih, H. J. (2015). Pilot

Study on an Integrated Pilates and Yoga Program for Decreasing *Postpartum* Depression in Women. *Open Journalof Nursing*, 5(10), 885.

Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, CA., Barr, K., Schweickle, M.,

- Donoghoe, LL., Fahey, P. (2016). Individualized yoga for reducing depression and anxiety, and improving well-being: A randomized controlled trial. *Depression and anxiety*, 33(9): 816-828.
- Murkoff, Heidi. (2012). *What to Expect When You're Expecting*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Ningrum, S. A., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2020). Efficacy of yoga exercise to reduce anxiety in pregnancy: A meta-analysis using randomized controlled trials. *J. Matern. Child Health*, 5, 629-640.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of yoga relaxation on anxiety levels among pregnant women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86-95.
- Olofsgard, A. (2014). *Randomized Controlled Trials: Strengths, Weaknesses and Policy Relevance*. Sweden, Elanders Sveige AB.
- Pascoe, M. C. and Bauer, I. E. (2015) 'A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood', *Journal of Psychiatric Research*. Elsevier Ltd, 68, pp. 270-282.
- The Joanna Briggs Institute (2017). *Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies*. <http://joannabriggs.org/research/critical-appraisal-tools.html>
- Uguz, F., Yakut, E., Aydogan, S., Bayman, M. G., Gezginc, K. (2019). Prevalence of mood and anxiety disorders during pregnancy: A case-control study with a large sample size. *Psychiatry Research*, 272: 316 - 318.
- Yulianti, I., Respati, SH., Sudiyanto, A. (2018). The effect of prenatal yoga on anxiety and depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(2): 100-104.