



Article

EFEKTIVITAS YOGA DALAM MENGATASI KECEMASAN DAN DEPRESI KEHAMILAN : A SCOPING REVIEW

Sukati Sarmin^{1#}, Sri Nabawiyati Nurul Makiyah², Elis Fatmawati³

¹S1 Kebidanan, STIKes Husada Jombang

²Prodi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³Pendidikan Profesi Bidan, STIKes Husada Jombang

SUBMISSION TRACK	ABSTRACT
Received: March 07, 2024 Final Revision: March 22, 2024 Available Online: March 23, 2024	<i>Psychological disorders can occur during pregnancy and become serious health problems, such as depression and anxiety. Anxiety that occurs simultaneously with depression during pregnancy has a negative impact on the mother and baby. Practicing yoga while pregnant is beneficial as a health improvement and has therapeutic effects on illness, depression, stress and anxiety. This review aims to determine the effectiveness of yoga in treating anxiety and depression during pregnancy. This research method uses the scoping review method with the Arksey and O'Malley framework. Systematic review through PubMed, Willey, ProQuest and Gray Literature databases using predetermined keywords. It was found that 11 of the 562 articles were selected based on inclusion and exclusion criteria. The effectiveness of yoga is described in three themes, namely the effectiveness of yoga in overcoming anxiety, depression and yoga safety. The conclusion of this review states that yoga is effective in reducing depression and anxiety in pregnant women with or without depression.</i>
KEYWORDS	
<i>anxiety, depression, pregnant women, prenatal yoga, yoga in pregnancy</i>	
CORRESPONDENCE	
Phone: 081387786664 E-mail: sukatisarmin18@gmail.com	

I. INTRODUCTION

Kehamilan merupakan suatu proses berkelanjutan dimulai dari masa pembuahan dan berakhir dengan awal persalinan. Selama kehamilan akan terjadi keadaan stres fisiologis yang unik, dan mengharuskan ibu hamil beradaptasi secara fisik, mental dan sosial. Gangguan psikologis juga dapat terjadi selama kehamilan dan menjadi masalah kesehatan yang serius, seperti depresi

dan kecemasan (Aryani et al., 2018). Depresi selama kehamilan lebih umum terjadi daripada depresi pasca persalinan (Dimidjian et al., 2016). Sekitar 12% wanita menderita depresi selama kehamilan di seluruh dunia. Selama kehamilan, beberapa faktor dapat terjadi dalam gangguan psikologis, seperti perubahan fisik atau hormonal, dan kecemasan terhadap proses persalinan atau kondisi bayi (Huang et al., 2014).

Kecemasan sering terjadi bersamaan dengan depresi selama kehamilan. Kecemasan yang terjadi secara bersamaan dengan depresi selama kehamilan memberikan dampak negatif bagi ibu dan bayi, terlepas dari gejala psikologis ibu lainnya (Aryani et al., 2018). Dampak negatif kecemasan dan depresi kehamilan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan janin di dalam rahim, komplikasi postnatal, preeklampsia, persalinan kurang bulan (*premature*), berat badan lahir rendah, skor APGAR rendah, gejala ADHD dan masalah eksternalisasi (Shiraishi & Bezerra, 2016).

Peningkatan kecemasan selama kehamilan menjadi faktor risiko terhadap kualitas pelayanan kebidanan yang buruk, termasuk peningkatan kebutuhan/penggunaan obat pereda nyeri saat persalinan, persalinan lama, peningkatan kebutuhan operasi caesar dan kemungkinan persalinan persalinan melalui operasi caesar darurat yang lebih tinggi, kesehatan mental ibu lebih buruk, stres saat mengasuh bayi, gangguan ikatan antara ibu dan bayi; dan meningkatnya masalah emosional pada usia balita dan remaja (Newham et al., 2014).

Pengobatan dengan obat antidepresan yang masih diperdebatkan antara manfaat dan risiko bagi ibu hamil dan janinnya (Field et al., 2013b). Sayangnya, sebagian besar wanita dengan depresi kehamilan sangat sedikit untuk menerima terapi. Pada kenyataannya terapi dengan farmakologi adalah pengobatan yang paling umum diberikan pada wanita dengan depresi kehamilan yang telah terbukti menghasilkan efek buruk pada janin.

Antidepresan ini memiliki efek buruk pada janin, sehingga perawatan non-farmakologi menjadi metode lebih aman untuk mengobati kecemasan dan depresi selama kehamilan, seperti psikoterapi, terapi musik dan olahraga (Rubertsson et al., 2014).

Yoga telah menjadi olahraga populer di seluruh dunia. Yoga dengan pendekatan holistiknya telah digunakan untuk membantu promosi kesehatan yang positif di India selama berabad-abad (Mitchell et al., 2012). Yoga prenatal atau latihan psikoterapi meliputi (psikoterapi interpersonal, psikoterapi kognitif dan psikoterapi untuk kepribadian) (Shiraishi & Bezerra, 2016). Yoga dapat menyatukan pikiran dan tubuh dan telah digunakan untuk mengurangi stres dan ketidaknyamanan ribuan tahun yang lalu, mudah dilakukan, biaya rendah, dan sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Berlatih yoga selama kehamilan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan memiliki efek terapeutik terhadap berbagai penyakit, depresi, stres, dan kecemasan (Battle et al., 2015).

Senam yoga sangat baik untuk ibu hamil dibandingkan aktivitas fisik lainnya karena kualitas latihannya yang rendah. Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris oleh Uebelacker et al., (2017) di Inggris menyebutkan bahwa yoga efektif mengurangi depresi pada ibu hamil dan memberikan efek positif pada pernapasan. Studi lain yang dilakukan Wadhwa et al., (2020) di Saudi Arabia menunjukkan bahwa yoga secara signifikan dapat mengurangi jumlah kasus operasi caesar, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dan mempercepat pemulihan pasca

melahirkan. Penelitian lain di Taiwan oleh Chen et al., (2017) menunjukkan bahwa *prenatal* yoga signifikan mengurangi stres pada ibu hamil dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tujuan artikel ini adalah menganalisis dan meninjau literatur terkait pengaruh *prenatal yoga* terhadap kecemasan pada ibu hamil.

II. METHODS

Peneliti menggunakan metode *scoping review* dan metodenya mengadaptasi kerangka Arksey & O'Malley yang terdiri dari lima tahap dalam tinjauan pustaka ini (Peterson et al., 2017). Metode ini dipilih karena memungkinkan luas eksplorasi temuan yang komprehensif dan sistematis dilaporkan dalam literatur, tahapannya adalah sebagai berikut :

Langkah 1 : Mengidentifikasi pertanyaan *scoping review*

Tabel 1 Framework PEOS

P	E	O	S
Ibu hamil	Prenatal yoga dalam kehamilan	Prenatal yoga dapat menurunkan depresi dan kecemasan	Semua desain penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian

Berdasarkan *framework* PEOS di atas, pertanyaan *scoping review* yaitu bagaimanakah efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan dan depresi selama kehamilan?.

Langkah 2 : Identifikasi studi yang relevan

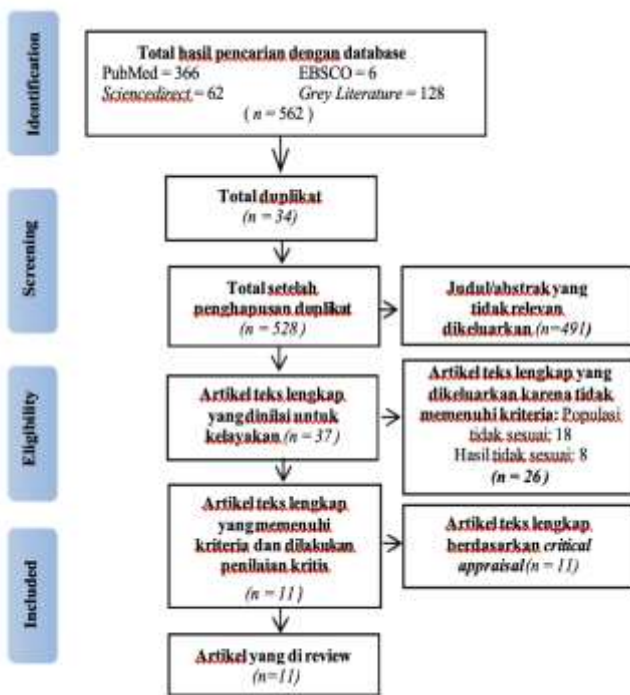
Setelah mengidentifikasi pertanyaan *scoping review*, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi artikel yang relevan dengan tujuan penelitian ini. Hal

ini dilakukan dengan menentukan parameter kunci, terdiri dari kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu artikel original, artikel dalam bahasa Inggris dan atau bahasa Indonesia, artikel dari tahun 2013 – 2023, tinjauan full text dan artikel yang membahas efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan dan depresi kehamilan. Kriteria eksklusi yaitu artikel opini, artikel *review*, surat, dan ulasan buku.

Scoping review ini menggunakan beberapa *database* yang relevan yaitu PubMed, Willey, ProQuest dan Grey Literature. Strategi pencarian dan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian dengan Medical Subject Headings (MeSH) mencakup kombinasi kata kunci “*anxiety*”, “*depression in pregnancy*”, “*prenatal yoga*”, “*yoga in pregnancy*”, “*pregnancy*”, “*complementary and alternative medicine in pregnancy*”. Adapun kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel berbahasa Indonesia yaitu “*kecemasan*”, “*depresi*”, “*ibu hamil*”, “*prenatal yoga dan yoga pada kehamilan*”. Kata kunci secara rinci dan spesifik yang digunakan berbeda berdasarkan *database* yang digunakan.

Langkah 3: Pemilihan Studi

Dilakukan penyaringan artikel lebih lanjut menggunakan PRISMA *Flowchart*. PRISMA merupakan singkatan dari *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta analysis* yang dikembangkan untuk membantu peneliti meningkatkan pelaporan tinjauan sistematis untuk digabungkan dengan meta analisis (Peterson et al., 2017). Adapun tahap-tahap penyaringan data sebagai berikut:



Gambar 1. PRISMA Flowchart

Langkah 4: *Charting* Data

Berdasarkan 11 artikel yang terpilih, selanjutnya dilakukan *charting* data untuk memasukkan beberapa poin kunci dari artikel seperti penulis, negara, sampel, metodologi, dan hasil temuan dari artikel. Data *charting* dapat dilihat pada Tabel 2 Data *Charting*.

Langkah 5: Menyusun, Meringkas, Melaporkan Hasil dan Pembahasan

Pada tahap ini penulis mengklasifikasikan data dari karakteristik artikel dan analisis tematik untuk memudahkan melaporkan hasil *review* (Levac et al., 2010).

III. RESULT

Karakteristik Artikel

Berdasarkan Tabel 2 tentang deskripsi studi primer efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan dan depresi selama kehamilan ditemukan sebanyak 11 artikel yang digunakan pada *scoping review* ini. Hasil pemetaan 11

artikel dalam *scoping review* ini tersebar di tiga benua yakni : Asia (n=4), Eropa (n=1) dan Amerika (n=6). Sebanyak 4 artikel berasal dari Negara berkembang dan sisanya berasal dari Negara maju. Keseluruhan artikel menggunakan desain penelitian eksperimental : sebanyak 8 artikel *Randomized Controlled Trial* (RCT), 2 artikel *quasi experiment* dan 1 artikel *true experiment*.

Hasil *review* artikel ini menyatakan bahwa kelompok intervensi menerima pelatihan yoga selama 4 minggu (Chen et al., 2017) (Rahayu et al., 2023) (Avin et al., 2018), 8 minggu (Newham et al., 2014) (Davis et al., 2015), 9 minggu (Uebelacker et al., 2016), 10 minggu (Battle et al., 2015), dan 12 minggu (Field et al., 2013b) (Field et al., 2013a) (Yuvarani et al., 2020) (Mitchell et al., 2012).

Ada perbedaan durasi intervensi yoga yang ditemukan dalam setiap artikel yang dilakukan *review* ini. Intervensi yoga diberikan oleh para ahli instruktur yoga (Newham et al., 2014) (Davis et al., 2015). Setiap sesi yoga memiliki tema berbeda untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Sesi 1-3 fokus pada postur yoga untuk menghilangkan rasa sakit dan nyeri. Sesi 4-5 fokus pada posisi optimal janin, seperti posisi punggung, kaki dan latihan penguatan. Sesi 6-7 difokuskan pada gerakan untuk meningkatkan kelenturan pinggul dan teknik pernafasan selama persalinan dan sesi 8 difokuskan latihan dasar panggul (Newham et al., 2014).

Semua artikel mengevaluasi pengaruh intervensi yoga terhadap kecemasan dan depresi menggunakan metode daftar pertanyaan terstruktur. Kecemasan dan depresi ibu hamil dapat

diukur dengan State Trait Anxiety Inventory-Trait (STAI-T) and State (STAI-S) versions (Newham et al., 2014) (Davis et al., 2015) (Field et al., 2013b), Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) (Newham et al., 2014) (Battle et al., 2015) (Uebelacker et al., 2016) (Field et al., 2013b), Kuesioner Harapan Pengiriman Wijma (WDEQ) (Newham et al., 2014), Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS) (Battle et al., 2015) (Uebelacker et al., 2016), Skala Kecemasan dan Depresi Rumah Sakit (Satyapriya et al., 2013), Skala Depresi Studi Epidemiologi (CES-D) (Field et al., 2013b) (Field et al., 2013a) (Yuvarani et al., 2020), Profil Keadaan Suasana Hati (POMS) (Field et al., 2013b), Inventarisasi pengendalian marah (STAXI) (Field et al., 2013b). Skala Skrining Kecemasan Perinatal (PASS) (Rahayu et al., 2023) dan skala

kecemasan untuk kehamilan (PRAQ-R) (Avin et al., 2018).

Sebagian besar penelitian menggunakan STAI dan CES-D untuk menilai kecemasan dan EPDS untuk menilai depresi. Semua penelitian menyebutkan dampak positif dari yoga *prenatal*. Yoga *prenatal* dapat mengurangi kecemasan, depresi, dan ketidaknyamanan selama kehamilan (Satyapriya et al., 2013), layak dan dapat diterima sebagai intervensi (Davis et al., 2015), memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan mental dan merupakan alternatif yang menarik karena dapat diakses dan diterima secara luas oleh ibu hamil (Uebelacker et al., 2016) dan yoga prenatal dengan olahraga fisik yang ringan dapat digunakan sebagai salah satu pengobatan non farmakologi untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan (Aryani et al., 2018).

Tabel 2 Data Charting

No	Penulis (tahun)	Negara	Studi Desain	Sampel	Intervensi	Hasil
A1	(Newham et al., 2014)	UK	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 59 ibu hamil primipara Dan berisiko rendah	Pada kelompok intervensi diberikan perawatan antenatal yoga selama 1.5 jam dalam waktu 8 minggu dan kelompok kontrol diberikan pengobatan seperti biasa (TAU)	Yoga antenatal dapat menurunkan tingkat kecemasan dan kortisol kadar hormon setelah satu sesi dan efek ini konsisten dari waktu ke waktu. Yoga antenatal berhubungan dengan pengurangan yang efektif dalam mengatasi rasa takut melahirkan, dan memiliki potensi untuk mencegah peningkatan gejala

						depresi dibandingkan TAU
A2	(Davis et al., 2015)	Amerika Serikat	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 46 wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan	87% responden dimasukkan ke kelompok yoga untuk berlatih yoga selama 8 minggu	Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak, aman dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala depresi dan kecemasan. Namun, yoga prenatal hanya secara signifikan mengungguli pengobatan biasa (TAU) pada pengurangan dampak negatif
A3	(Battle et al., 2015)	Amerika Serikat	Quasi Experiment	34 hamil wanita dengan gejala depresi	Latihan yoga prenatal dua kali dalam satu minggu selama 10 minggu dengan durasi 75 menit per sesi untuk ibu hamil dengan depresi	Yoga prenatal adalah pendekatan yang layak untuk depresi pada ibu hamil
A4	(Uebelacker et al., 2016)	Amerika Serikat	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 20 hamil wanita dengan gejala depresi	Pada kelompok intervensi diberikan latihan prenatal yoga dengan durasi 75 menit selama 9 minggu dan kelompok	Yoga prenatal memiliki dampak positif pada fisik dan kesehatan mental serta sebagai pendekatan yang menarik karena dapat diakses dan diterima secara luas untuk ibu hamil

					control diberikan edukasi tentang kesehatan ibu dan bayi		
A5	(Satyapriya et al., 2013)	India	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 96 wanita hamil berusia 20-35 tahun dengan usia kehamilan antara 18 hingga 20 minggu	Kelompok yoga (n=51) berlatih yoga terpadu dengan durasi 2 jam/hari (3 hari/minggu) selama satu bulan dan kelompok control (n=45) berlatih latihan antenatal standar	Praktik yoga terintegrasi pada trimester II dan III kehamilan lebih efektif untuk mendapatkan pengalaman kehamilan yang baik, mengatasi kecemasan dan depresi dibandingkan kelompok pelatihan antenatal	
A6	(Field et al., 2013b)	Amerika Serikat	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 92 wanita dengan pra-depresi pada usia kehamilan 22 minggu	Kelompok eksperimen mengikuti yoga selama 20 menit (hanya gaya fisik) sekali per minggu selama 12 minggu dan sosial kelompok pendukung (tanpa pemimpin kelompok diskusi) bertemu di jadwal yang sama	Di akhir sesi pertama dan sesi terakhir, kelompok yoga melaporkan sedikit mengalami depresi, kecemasan, kemarahan, nyeri punggung dan kaki dibandingkan dengan kelompok dukungan sosial	

A7	(Field et al., 2013a)	Amerika Serikat	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 92 ibu hamil berusia 18 hingga 37 tahun yang mengalami depresi klinis	Kelompok intervensi (n=46) mengikuti latihan tai chi/yoga selama 20 menit per minggu selama 12 minggu sedangkan kelompok control (n=46) tidak mengikuti latihan yoga	Yoga memberikan kontribusi yang positif pada wanita hamil terhadap pengurangan stres dan rasa sakit pada kehamilan serta ketidaknyamanan kehamilan, sehingga berpengaruh pada penurunan depresi, kecemasan dan gangguan tidur
A8	(Rahayu et al., 2023)	Indonesia	True Experiment	Sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami kecemasan sedang dan berat	Kelompok intervensi (n=15) mengikuti latihan yoga tiga kali dalam seminggu selama 3 minggu berturut-turut. Durasi setiap intervensi adalah 30 menit. Sedangkan kelompok control (n=15) tidak menerima intervensi yoga sama sekali	Terjadi perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan berat menjadi sedang setelah mendapat intervensi senam yoga dan pada kelompok kontrol tanpa intervensi senam yoga seluruh responden mengalami kecemasan berat di akhir latihan yoga trimester ketiga dengan p-value 0,001 (p<0,05)
A9	(Yuvarani et al., 2020)	India	Quasi Experiment	Sebanyak 30 ibu hamil primipara	Kelompok A mendapat latihan aerobik selama 30 menit,	Latihan aerobik dan prenatal yoga sama-sama efektif dalam menurunkan depresi

					diawali dengan pemanasan selama 10 menit, dilanjutkan dengan peregangan selama 10 menit dan relaksasi selama 10 menit. Kelompok B menerima yoga selama 20 menit hingga 3 bulan	dan kecemasan pada ibu hamil ditunjukkan dengan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$)
A10	(Mitchell et al., 2012)	Amerika Serikat	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 24 ibu hamil yang secara klinis mengalami depresi	Wanita dalam kelompok yoga berpartisipasi sebanyak dua kali sesi selama 20 menit per minggu dalam jangka waktu 12 minggu. Kelompok kontrol berpartisipasi dalam sesi Efek Pendidikan dalam mengasuh anak, perhatian dan dukungan sosial	Yoga secara efektif dapat mengurangi gejala depresi pada ibu hamil dengan nilai CES-D ($M = 9.58$, $SD = 11.06$, $t = -3.00$; $p < 0.5$) terhadap gejala depresi dan somatic dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan nilai ($M = -1.00$, $SD = 4.85$, $t = -.72$; $p < 0.05$)

					yang diterima oleh perempuan dalam kelompok yoga	
A11	(Avin et al., 2018)	Iran	Randomized Controlled Trial (RCT)	Sebanyak 60 ibu hamil pertama berusia 18-40 tahun	Kelompok A (n=30) mendapat intervensi yoga maksimal 15 dan minimal 12 sesi yoga selama 45-60 menit dalam 5 atau 4 minggu, dan kelompok B (n=30) mendapat perawatan rutin.	Senam yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan nilai statistik menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah intervensi pada kelompok intervensi (P = 0,001). Tidak ada penurunan yang signifikan pada kelompok kontrol (P = 0,11)

IV. DISCUSSION

Efektivitas yoga dalam mengatasi kecemasan selama hamil

Gejala depresi biasanya disertai dengan kecemasan, oleh sebab itu pengobatan non farmakologi seperti latihan yoga dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi kecemasan selama hamil. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Chen et al., (2017) di Taiwan menemukan bahwa tubuh ibu hamil menghasilkan hormon stres bernama kortisol saat stres atau cemas. Ketika jumlah hormon stres meningkat, pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit. Hal ini mengurangi sirkulasi darah dan suplai

oksigen ke janin dan mengakibatkan tumbuh kembang janin terganggu.

Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan *prenatal* yoga dapat menurunkan kadar kortisol dalam tubuhnya, sehingga ibu hamil yang rutin melakukan *prenatal* yoga dapat mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kekebalan tubuh (Chen et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Novelia et al., (2018) di Jakarta menunjukkan bahwa *prenatal* yoga menurunkan kecemasan pada kehamilan trimester III sebesar 86,7% bila dilakukan secara rutin dan bertahap.

Saat hamil, sebagian besar ibu hamil kerap mengalami gangguan kecemasan. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu aktivitas. Perasaan takut,

stres dan cemas menjelang persalinan meningkatkan jumlah hormon adrenalin dalam tubuh sehingga dapat menekan kadar hormon oksitosin. Selain itu, rasa cemas dan takut dapat memicu produksi hormon katekolamin, salah satu hormon yang menjadi penyebab persalinan macet.

Latihan yoga *prenatal* dapat membantu menenangkan diri dan fokus pada kondisi mental. Latihan yang dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu dapat memodulasi respon kadar kortisol terhadap peningkatan stres selama kehamilan. Selain itu, yoga secara efektif dapat berkontribusi pada fungsi kekebalan yang lebih baik dan meningkatkan biomarker IgA selama kehamilan (Uebelacker et al., 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan Uebelacker et al., (2017) di Inggris, prenatal yoga yang dilakukan dua kali seminggu selama 10 minggu dapat meningkatkan penerimaan pada orang yang mengalami kecemasan, termasuk kemampuan memberikan perhatian individu yang ramah dan lembut serta menciptakan lingkungan menjadi nyaman, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kesehatan mental atau *mood*, belajar penerimaan diri, belajar kesadaran diri dan menenangkan pikiran sehingga dapat mengurangi kecemasan.

Efektivitas yoga dalam mengatasi depresi selama hamil

Yoga adalah salah satu dari 10 pengobatan non medis terbaik untuk depresi. Yoga tidak hanya mengurangi stres ringan hingga sedang, kecemasan, dan depresi, namun dapat mencegah gejala utamanya. Banyak penelitian menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi depresi dan kecemasan pada masyarakat umum. Mekanisme

yoga secara teratur dapat menghasilkan efek simpatis jangka panjang, perubahan fungsi hipokampus dan pencegahan depresi (Abadibavil et al., 2021).

Terapi komplementer yoga dapat disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari dan suasana hati melalui pengintegrasian praktik untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosional, dan spiritual, mudah tersedia dan bisa dilakukan sendiri. Latihan pernapasan berirama lambat dan latihan meditasi/relaksasi yoga dirancang untuk menghasilkan rasa tenang, sejahtera, toleransi terhadap stres dan mental, yang semuanya dapat meminimalkan depresi, kecemasan, stres dan perenungan (Uebelacker et al., 2010).

Yoga menjadi pilihan tepat sebagai monoterapi dan pembanding karena mencakup kontrol perhatian atau perawatan aktif untuk mengatasi depresi sub sindrom. Sedangkan pada gangguan depresi berat, yoga bisa menjadi alternatif pengobatan aktif lainnya atau digunakan sebagai terapi tambahan untuk pasien yang diobati dengan antidepresan (Duan-Porter et al., 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bershinsky et al., (2014) di California mengungkapkan bahwa *prenatal* yoga berpengaruh positif dalam mengurangi gejala depresi ibu hamil dan setelah persalinan. Sebuah meta-analisis dengan uji coba terkontrol secara acak yoga untuk depresi klinis menunjukkan secara signifikan lebih baik daripada perawatan biasa, latihan relaksasi, atau latihan aerobik dalam mengurangi gejala depresi (Cramer et al., 2013).

Selain itu, hatha yoga bisa memperbaiki gejala *mood* yang terjadi dalam konteks masalah medis serta dikaitkan dengan penurunan depresi dan

kecemasan pada pasien kanker (Buffart et al., 2012). Sejalan dengan penelitian De Manincor et al., (2016) di Australia mengungkapkan bahwa intervensi yoga selain sebagai perawatan rutin juga efektif dalam pengurangan gejala depresi bila dibandingkan dengan perawatan biasa. Latihan yoga juga efektif untuk mengurangi tekanan psikologis, peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan, peningkatan frekuensi pengalaman positif dan berkurangnya frekuensi pengalaman negatif, serta peningkatan ukuran pertumbuhan dan ketahanan.

Keamanan yoga

Dari 11 artikel yang telah dilakukan *review*, hanya satu artikel yang mengidentifikasi adanya efek buruk setelah menerima terapi yoga dan tidak ada efek samping yang terjadi (Uebelacker et al., 2016). Sebuah meta analisis mengidentifikasi tentang keamanan latihan yoga, dan hasilnya menunjukkan bahwa cedera atau efek samping yang berhubungan dengan yoga jarang terjadi, pose dan latihan yoga dapat disesuaikan dengan keadaan wanita hamil dan risiko cedera dapat dikurangi (Cramer et al., 2015).

mengalami depresi. Ibu hamil dengan depresi harus berkonsultasi dengan professional kesehatan. Di antara sekian banyak pengobatan, yoga merupakan pengobatan yang aman dan efektif untuk ibu hamil dengan depresi berdasarkan hasil *scoping review* ini.

V. CONCLUSION

Scoping review ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas yoga *prenatal* dalam menurunkan depresi selama kehamilan. Hasil beberapa artikel menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil dengan atau tanpa depresi. Untuk analisis sub kelompok menunjukkan bahwa yoga efektif dalam mengurangi depresi dan kecemasan pada ibu hamil dengan depresi, namun ternyata tidak efektif bagi ibu yang tidak

REFERENCES

- Abadibavil, D., Sharifi, N., Dashti, S., & Fathi Najafi, T. (2021). Effects of Yoga in Pregnancy on Postpartum Depression: A Systematic Review. *Modern Care Journal*, 18(2). <https://doi.org/10.5812/modernc.115237>
- Aryani, R. Z., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Avin, A., Khojasteh, F., & Ansari, H. (2018). *The Effect of Yoga on Anxiety in Pregnant Women in Their First Pregnancy of Zahedan City in 2017*.
- Battle, C. L., Uebelacker, L. A., Magee, S. R., Sutton, K. A., & Miller, I. W. (2015). Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Health Issues*, 25(2), 134–141. <https://doi.org/10.1016/j.whi.2014.12.003>
- Bershadsky, S., Trumpfheller, L., Kimble, H. B., Pipaloff, D., & Yim, I. S. (2014). The effect of prenatal Hatha yoga on affect, cortisol and depressive symptoms. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(2), 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.01.002>
- Buffart, L. M., van Uffelen, J. G. Z., Riphagen, I. I., Brug, J., van Mechelen, W., Brown, W. J., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical and psychosocial benefits of yoga in cancer patients and survivors, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Cancer*, 12, 559. <https://doi.org/10.1186/1471-2407-12-559>
- Chen, P.-J., Yang, L., Chou, C.-C., Li, C.-C., Chang, Y.-C., & Liaw, J.-J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.03.003>
- Cramer, H., Lauche, R., Langhorst, J., & Dobos, G. (2013). Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(11), 1068–1083. <https://doi.org/10.1002/da.22166>
- Cramer, H., Ward, L., Saper, R., Fishbein, D., Dobos, G., & Lauche, R. (2015). The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *American Journal of Epidemiology*, 182(4), 281–293. <https://doi.org/10.1093/aje/kwv071>
- Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M., & Dimidjian, S. (2015). A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), 166–172. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.06.005>
- De Manincor, M., Bensoussan, A., Smith, C. A., Barr, K., Schweickle, M., Donoghoe, L.-L., Bouchier, S., & Fahey, P. (2016). INDIVIDUALIZED YOGA FOR REDUCING DEPRESSION AND ANXIETY, AND IMPROVING WELL-BEING: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL: Research Article: Yoga for Mental Health. *Depression and Anxiety*, 33(9), 816–828. <https://doi.org/10.1002/da.22502>
- Dimidjian, S., Goodman, S. H., Felder, J. N., Gallop, R., Brown, A. P., & Beck, A. (2016). Staying well during pregnancy and the postpartum: A pilot randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for the prevention of depressive relapse/recurrence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(2), 134–145. <https://doi.org/10.1037/ccp0000068>

- Duan-Porter, W., Coeytaux, R. R., McDuffie, J. R., Goode, A. P., Sharma, P., Mennella, H., Nagi, A., & Williams, J. W. (2016). Evidence Map of Yoga for Depression, Anxiety, and Posttraumatic Stress Disorder. *Journal of Physical Activity and Health, 13*(3), 281–288. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0027>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013a). Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 19*(1), 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2012.10.001>
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013b). Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies, 17*(4), 397–403. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2013.03.010>
- Huang, H., Coleman, S., Bridge, J. A., Yonkers, K., & Katon, W. (2014). A meta-analysis of the relationship between antidepressant use in pregnancy and the risk of preterm birth and low birth weight. *General Hospital Psychiatry, 36*(1), 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2013.08.002>
- Hutton, B., Salanti, G., Caldwell, D. M., Chaimani, A., Schmid, C. H., Cameron, C., Ioannidis, J. P. A., Straus, S., Thorlund, K., Jansen, J. P., Mulrow, C., Catalá-López, F., Gøtzsche, P. C., Dickersin, K., Boutron, I., Altman, D. G., & Moher, D. (2015). The PRISMA extension statement for reporting of systematic reviews incorporating network meta-analyses of health care interventions: Checklist and explanations. *Annals of Internal Medicine, 162*(11), 777–784. <https://doi.org/10.7326/M14-2385>
- Mitchell, J., Field, T., Diego, M., Bendell, D., Newton, R., & Pelaez, M. (2012). Yoga Reduces Prenatal Depression Symptoms. *Psychology, 03*(09), 782–786. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.329118>
- Newham, J. J., Wittkowski, A., Hurley, J., Aplin, J. D., & Westwood, M. (2014). EFFECTS OF ANTENATAL YOGA ON MATERNAL ANXIETY AND DEPRESSION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL: Research Article: Effects of antenatal yoga RCT on maternal anxiety. *Depression and Anxiety, 31*(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). *Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women*.
- Peterson, J., Pearce, P. F., Ferguson, L. A., & Langford, C. A. (2017). Understanding scoping reviews: Definition, purpose, and process. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners, 29*(1), 12–16. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12380>
- Rahayu, K. D., Dela Rosa, R. D., & Handayani, W. (2023). Effect of Pregnancy Yoga Exercise on Reducing Anxiety of Pregnant Woman Third Trimester: Pengaruh Latihan Yoga Kehamilan terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *The Journal of Palembang Nursing Studies, 2*(1), 50–59. <https://doi.org/10.55048/jpns.v2i1.77>
- Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M., & Sydsjö, G. (2014). Anxiety in early pregnancy: Prevalence and contributing factors. *Archives of Women's Mental Health, 17*(3), 221–228. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0409-0>
- Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Effect of integrated yoga on anxiety, depression & well being in normal pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 19*(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Shiraishi, J. C., & Bezerra, L. M. A. (2016). Effects of yoga practice on muscular endurance in young women. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 22*, 69–73. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.12.007>

- Uebelacker, L. A., Battle, C. L., Sutton, K. A., Magee, S. R., & Miller, I. W. (2016). A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression. *Archives of Women's Mental Health*, 19(3), 543–547. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0571-7>
- Uebelacker, L. A., Epstein-Lubow, G., Gaudiano, B. A., Tremont, G., Battle, C. L., & Miller, I. W. (2010). Hatha yoga for depression: Critical review of the evidence for efficacy, plausible mechanisms of action, and directions for future research. *Journal of Psychiatric Practice*, 16(1), 22–33. <https://doi.org/10.1097/01.pra.0000367775.88388.96>
- Uebelacker, L. A., Kraines, M., Broughton, M. K., Tremont, G., Gillette, L. T., Epstein-Lubow, G., Abrantes, A. M., Battle, C., & Miller, I. W. (2017). Perceptions of hatha yoga amongst persistently depressed individuals enrolled in a trial of yoga for depression. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 149–155. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.06.008>
- Wadhwa, Y., Alghadir, A. H., & Iqbal, Z. A. (2020). Effect of Antenatal Exercises, Including Yoga, on the Course of Labor, Delivery and Pregnancy: A Retrospective Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5274. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>
- Yuvarani, G., Manoranjitham, R., Tharani, G., Kamatchi, K., & Vaishnavi, G. (2020). A study to compare the effects of aerobic exercises and yoga on depression and maternal anxiety orienting among primiparous women. *Biomedicine*, 40(3), 395–398. <https://doi.org/10.51248/.v40i3.38>