

## Implementasi *Soft Prenatal Yoga* pada Ibu Hamil di PMB Caecilia Yunita, Amd.Keb Buring, Kota Malang

Yuliyani<sup>1</sup>, Jiarti Kusbandiyah<sup>1</sup>, Erika Agung Mulyaningsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Prodi D3 Kebidanan, Stikes Widyagama Husada Malang, Malang, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi D3 Kebidanan, Stikes Pemkab Jombang, Jombang, Indonesia

\*Correspondence E-mail : [yuliyani67@widyagamahusada.ac.id](mailto:yuliyani67@widyagamahusada.ac.id)

### ARTICLE INFO

#### *Article History:*

*Disubmit 19 Jan 2023*

*Diperbaiki 30 Jan 2023*

*Diterima 31 Jan 2023*

*Diterbitkan 05 Feb 2023*

#### *Kata Kunci:*

*Ibu hamil,*

*Persalinan,*

*Soft Prenatal Yoga.*

### ABSTRACT

Permasalahan pada persalinan adalah tingginya. Angka Kematian Ibu (AKI) akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang tidak normal. Upaya menurunkan AKI dapat dilakukan dengan pendampingan promotif dan preventif sejak hamil sampai masa nifas melalui konseling, informasi dan edukasi (KIE), deteksi dini dan rujukan. Proses kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi baik secara fisik maupun psikologi yang disebabkan perubahan hormon. Perubahan fisiologis pada masa hamil yang tidak dipahami dengan baik dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Perubahan tersebut dapat diatasi dengan melakukan *Soft Prenatal Yoga* (SPY) secara rutin 3 kali seminggu. Tujuan dari SPY adalah agar ibu hamil memiliki kesiapan selama kehamilan, persalinan berjalan normal dan menghindari persalinan patologis. Kegiatan implementasi SPY ini berupa pelatihan dengan metode praktek/demonstrasi langsung bersama dengan sasaran yaitu 41 ibu hamil trimester III yang diperiksa di PMB Cecilia Yunita, Amd. Keb. Evaluasi dilaksanakan dengan metode observasi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat 34 orang melahirkan secara normal dan 7 orang melahirkan *Sectio Caesarea* indikasi *CPD*, *polihydramnion* dan *post SC*. SPY yang dilakukan secara rutin dapat mengurangi keluhan yang sering dialami saat hamil dan dapat membantu melahirkan secara normal.

## 1. Pendahuluan

Kehamilan yang nyaman dan menyenangkan merupakan harapan banyak perempuan, secara fisiologis tubuh mengalami berbagai perubahan dan hal ini sering menimbulkan keluhan/ketidnyamanan. Banyak ibu hamil dan orang-orang disekitarnya yang menganggap bahwa ketidaknyamanan saat hamil harus diterima sebagai konsekuensi seorang perempuan, dan upaya untuk mengatasi hal ini sering kali tidak diupayakan maksimal. Insiden nyeri pada punggung bawah dialami oleh 28,9% ibu hamil trimester III, dari keseluruhan yang mengalami nyeri punggung bawah, 54,6% adalah multigravida dan 45,4% adalah primigravida (**Omoke, 2021**). Dari data tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah dapat dialami oleh multigravida maupun primigravida. Studi lain menyampaikan dari 37 ibu hamil terdapat 78,3% yang mengalami tingkat nyeri “sedang. Selain nyeri punggung bawah, kondisi kelelahan, kram pada malam hari dan carpal tunnel syndrome merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil. Kelelahan selama hamil memberikan dampak pada nyeri saat persalinan dan depresi pasca salin (**Mortazavi & Borzooe, 2019**).

Ketidnyamanan pada kehamilan perlu diberikan intervensi untuk mengatasinya, salah satu yang dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan trimester III adalah dengan Soft Prenatal Yoga, studi pada 200 primipara usia 20-40 tahun menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti latihan antenatal secara teratur, termasuk yoga, dapat menurunkan insiden Sectio Caesaria, obesitas pada kehamilan, berat badan bayi berat bayi baru lahir yang lebih tinggi, nyeri yang lebih rendah dan menurunkan ketidaknyamanan selama persalinan, menurunkan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan pemulihan pascapersalinan lebih awal dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukan olahraga khusus atau hanya berjalan selama kehamilan (**Wadhwa et al., 2020**). Yoga memiliki keunggulan sebagai terapi non-invasif, mudah dipelajari dan efektif dalam mengurangi nyeri persalinan (**Bolanthakodi et al., 2018**). Olahraga yoga mempunyai manfaat mengatasi depresi perinatal (**Eustis et al., 2019**). Studi sistematik review menyampaikan bahwa Yoga aman bagi kehamilan dan dapat memperbaiki kondisi psikologis (**Kwon et al., 2020**).

PMB Cecilia Yunita adalah salah satu bidan praktik di daerah Buring, Malang, Jawa Timur yang memberikan pelayanan asuhan kehamilan, persalinan, nifas, bayi, anak dan pelayanan KB. Jumlah pasien hamil mencapai kurang lebih 100 kunjungan setiap bulannya, terdapat sekitar 40% yang menginjak kehamilan trimester 3. Mitra dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil yang periksa di PBM Cecilia Yunita dengan usia kehamilan lebih dari 7 bulan atau menginjak trimester ke-3. Mitra banyak mengeluhkan sering kram, nyeri punggung, cepat lelah serta malas melakukan aktifitas sehari-hari karena perut yang semakin membesar. Selama ini, untuk penanganan hanya KIE saja, belum ada latihan atau olahraga yang dilakukan untuk menatalaksananya. Mitra juga belum pernah melaksanakan senam hamil. Oleh karena itu diperlukan upaya latihan tubuh yang bisa mengurangi atau menghilangkan keluhan tersebut serta mempersiapkan persalinan. SPY adalah salah satu latihan tubuh untuk ibu hamil yang aman dan tidak beresiko dan mudah untuk dilaksanakan. Berdasarkan latar belakang tersebut, dilaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa implementasi pada kehamilan.

## 2. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan Januari tahun 2022 selama kurang lebih satu bulan sebanyak 4 kali setiap akhir pekan. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester tiga yang melakukan pemeriksaan di PMB Caecilia Yunita, Amd. Keb, Buring, Malang sebanyak 41 peserta. Implementasi SPY dilaksanakan dengan metode demonstrasi atau praktik langsung bersama dengan mitra. Kegiatan SPY dilaksanakan kurang lebih 2 jam setiap sesinya. Evaluasi dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan metode observasi dan tanya jawab. Observasi dilaksanakan ketika proses SPY untuk melihat apakah gerakan dilaksanakan dengan benar atau tidak dan membenarkan gerakan jika terdapat

kesalahan. Metode tanya jawab dilaksanakan via *Whatsapp* setiap minggu untuk mengevaluasi apakah keluhan yang dirasakan selama kehamilan berkurang atau tidak setelah SPY, gerakan apa saja yang sudah bisa ibu lakukan secara mandiri di rumah dan apa manfaat SPY yang dirasakan oleh ibu.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Persiapan Mitra, Sarana dan Prasarana

Mitra yang berpartisipasi dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah 41 ibu hamil di kelurahan Buring Kota Malang. Usia kehamilan mitra lebih dari 28 minggu, tidak ada riwayat perdarahan dan abortus pada kehamilan ini dan kehamilan sebelumnya, presentasi kepala dan kondisi janin dan ibu baik. Seluruh mitra sebelumnya belum pernah melakukan SPY, hanya senang hamil saja. Mitra diminta untuk menggunakan celana olahraga yang nyaman untuk menunjang latihan ini. Tempat serta peralatan untuk SPY bekerjasama dengan bidan Cecilia Rahayu yaitu berupa matras dan *birthball*. Tempat, alat dan sarana prasarana selama pelaksanaan tidak ada kendala yang berarti karena SPY ini tidak membutuhkan alat yang terlalu rumit.

Pengabdian kepada masyarakat tentang SPY berjalan dengan lancar. Mitra sangat antusias mengikuti kegiatan dan sangat aktif bertanya tentang seputar kehamilannya dan keluhan yang dialaminya. Ibu hamil memperhatikan dan melakukan gerakan *Soft Prenatal Yoga* sesuai arahan yang diberikan. Peserta setiap kegiatan yoga berkisar antara 10-15 orang setiap minggunya selama 4 kali pertemuan dengan total peserta 41 orang. Selain melakukan yoga saat kegiatan pengabdian, mitra juga melakukannya secara rutin di rumah dengan pedoman video yang disampaikan oleh tutor.

#### 3.2. Pengetahuan dan Praktik Soft Prenatal Yoga

Praktik SPY dilaksanakan setiap akhir pekan selama 4 kali dengan durasi 2 jam. Gerakan yang dilakukan mengacu pada standar praktik SPY yang telah dibakukan meliputi beberapa Gerakan.

##### 3.2.1 Gerakan penguatan otot paha

Gerakan yang digunakan untuk penguatan otot paha ini adalah gerakan *low lunge* yaitu dengan cara melangkahkan kaki ke depan disamping tangan kanan, kaki kiri menekuk ke belakang, kedua tangan keatas dan dilakukan peregangan. Penguatan otot paha sangat penting dalam mempersiapkan proses persalinan, karena posisi kaki saat persalinan membutuhkan kekuatan otot paha, misalnya posisi jongkok, berdiri, litotomi, dorsal rekumben dan posisi yang lainnya. Kekuatan paha akan memberikan energi atau kekuatan mengejan dengan optimal (Darwis & Ristica, 2022). Gambar 1. adalah salah satu gerakan untuk menguatkan otot paha.



Gambar 1. Melakukan gerakan untuk menguatkan otot paha

##### 3.2.2 Gerakan mengurangi nyeri pinggang

Gerakan untuk penguatan otot paha ini meliputi beberapa gerakan yaitu gerakan *chair lunge* dan *cat cow*. Gerakan *cat cow* dilakukan dengan cara Gerakan seperti memiringkan panggul dan menggerakannya sampai teras aliran yang nyaman. Sedangkan gerakan *chair lunge* adalah gerakan

posisi jongkok dengan berpura-pura seolah olah duduk di kursi. Pada ibu hamil terutama trimester 3, keluhan nyeri pinggang merupakan keluhan fisiologis dan lazim dirasakan oleh ibu hamil. Hal ini tentu saja akan mengganggu aktifitas ibu hamil. Keluhan ini disebabkan oleh pembesaran perut yang menyebabkan tulang belakang menjadi sedikit melengkung ke depan atau disebut lordosis. Hal inilah yang memicu peregangan saraf sehingga timbulkan nyeri pinggang (Swandayani *et al.*, 2018). Gerakan yoga ini, akan mengurangi keluhan tersebut dengan memperbaiki posisi tubuh yang benar. Gambar 2 adalah salah satu gerakan untuk mengurangi nyeri pinggang.



**Gambar 2.** Melakukan gerakan untuk mengurangi nyeri pinggang

### 3.2.3 Gerakan mengurangi kram pada kaki

Gerakan untuk mengurangi kram pada kaki adalah dengan melakukan gerakan *tiger position* yaitu gerakan bertumpu pada kedua lutut dan telapak tangan, posisi tangan lurus dan sejajar dengan bahu, dan posisi lutut berada di bawah pinggul. Saat posisi sudah tepat, kepala didongakkan dan diangkat serta direntangkan salah satu kaki ke arah langit-langit. Pada ibu hamil terutama trimester 3, keluhan keluhan kram seringkali dirasakan terutama pada kaki. Beban akibat pembesaran perut dan aktivitas yang dilakukan oleh ibu menyebabkan kelelahan otot dan penimbunan asam laktat yang menyebabkan kram (Handayani, 2020). Kram jika tidak ditatalaksana dengan baik maka akan mengganggu saat proses persalinan yang membutuhkan tenaga lebih banyak. Kram mungkin saja terjadi saat proses persalinan yang akan menyebabkan angka kesakitan akibat persalinan menjadi meningkat. Gambar 3 adalah salah satu gerakan untuk mengurangi kram pada kaki.



**Gambar 3.** Melakukan gerakan untuk mengurangi kram pada kaki

Pada saat awal melakukan kegiatan ini, mitra terlihat kesulitan dan kelelahan, oleh karena itu pelaksanaannya bertahan dan banyak diselingi relaksasi atau istirahat. Akan tetapi untuk kegiatan kedua dan selanjutnya, mitra sudah beradaptasi dan melakukan kegiatannya dengan baik. Beberapa gerakan perlu diperbaiki agar efeknya bisa maksimal. Agar dapat dipelajari di rumah sendiri oleh mitra, maka kegiatan yoga di videokan dan dapat di tonton kembali saat akan melakukan yoga mandiri di rumah. Setelah dievaluasi, mitra dapat melakukan yoga di rumah semampunya.

Evaluasi melalui *whatsapp* tentang apa yang dirasakan atau manfaat yang dirasakan mitra setelah melaksanakan praktik SPY dilakukan setiap satu minggu sekali. Hasil yang didapatkan adalah mitra menyatakan bahwa setelah melakukan SPY, 1). Nyeri pinggang berkurang; 2). Kram berkurang; 3)

badan terasa lebih segar; 4). Tidur lebih nyenyak; 5). Aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman; dan 6). Tidak lagi merasakan malas beraktifitas.

Selain evaluasi hasil tentang manfaat SPY terhadap kehamilan, penulis juga mengevaluasi pengetahuan dan praktik atau keterampilan mitra dalam melaksanakan SPY. Melalui analisis deskriptif didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 74,3% dan peningkatan keterampilan sebesar 75%. Pengetahuan yang digali meliputi definisi, tujuan, manfaat, kapan dan bagaimana melaksanakan SPY, sedangkan keterampilan atau praktik SPY mengacu pada ceklist yang sudah terstandar. Setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal, didapatkan hasil *pvalue* pengetahuan adalah 0,000 dan *pvalue* keterampilan adalah 0,000 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 yang berarti ada perbedaan signifikan antara pengetahuan dan keterampilan sebelum dan sesudah dilaksanakan pelatihan SPY pada mitra. Pelatihan SPY ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang SPY sehingga dapat menjadi alternatif untuk salah satu solusi meningkatkan kesehatan dan kelancaran dalam kehamilan dan persalinan.

### 3.3 *Soft Prenatal Yoga* meningkatkan kelancaran proses persalinan normal

Pasca pelaksanaan preanatal yoga baik saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat maupun saat di rumah secara mandiri, maka di evaluasi jenis persalinan yang dilakukan oleh ibu pada tabel 1.

**Tabel 1.** Jenis Persalinan pasca *Soft Prenatal Yoga*

	Jenis Persalinan	Jumlah	Prosentase
1	Normal	34	83 %
2	SC	7	17%
	<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2022

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada 41 ibu hamil yang melakukan *Soft Prenatal Yoga*, terdapat 34 (83%) ibu hamil yang melahirkan secara normal dan 7 (17%) ibu hamil dilakukan *Sectio Caesarea*. Hal ini berarti sebagian besar mitra melahirkan secara normal. Setelah dikaji terkait indikasi persalinan SC, terdapat 2 (28,6%) mitra dengan indikasi CPD atau panggul sempit, 2 (28,6%) mitra karena polyhidramnion dan sisanya (46,4%) karena bekas SC. Informasi tersebut tertuang pada tabel 2.

**Tabel 2.** Indikasi Sectio Caesaria

	Indikasi SC	Jumlah	Prosentase
1	CPD	2	28,6%
2	<i>Polyhidramnion</i>	2	28,6%
3	Bekas SC	3	46,4%
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Sumber : Data primer, 2022

Setiap ibu hamil pasti menginginkan kehamilan dan persalinannya berjalan dengan sehat dan aman. Upaya untuk mengurangi keluhan yang dirasakan ibu selama melalui kehamilannya dilakukan dengan kegiatan *Soft Prenatal Yoga*. *Soft Prenatal Yoga* selain untuk mengurangi keluhan yang dialami ibu hamil, juga bertujuan agar proses persalinan ibu berjalan dengan lancar. Menurut penelitian (**Sari & Puspitasari, 2016**) didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengikuti senam Yoga secara teratur memiliki kesiapan fisik dan psikologis 3,04 lebih baik. Senam Yoga juga efektif untuk mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil (**Fauziah et al., 2020**). Gerakan yoga dapat memperbaiki posisi tubuh agar tepat, melenturkan otot dan saraf menjadi lebih rileks. Hal ini memberikan efek positif untuk mengurangi

nyeri akibat penarikan saraf di area pinggang. Keluhan kaki *oedema*, kram kaki dapat diatasi dengan senam Yoga serta ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan (Rusmita, 2015).

Sebanyak 41 ibu hamil yang mengikuti *Soft Prenatal Yoga* secara rutin terdapat 34 ibu hamil yang melahirkan normal, 7 ibu hamil dilakukan *Sectio Caesaria* dengan indikasi 2 orang karena CPD (*cephalo pelvic disproportion*), 2 orang karena *polyhydramnion* dan 3 orang karena luka bekas SC. *Soft Prenatal Yoga* yang dilakukan secara rutin dan benar dapat membantu ibu mengurangi keluhan selama kehamilannya dan dapat membantu ibu melahirkan secara normal, kecuali ibu dengan indikasi tertentu sehingga harus dilakukan SC. Gerakan dalam prenatal yoga menyebabkan kelenturan area panggul sehingga menjadi lebih elastis dan fleksibel. Fleksibilitas ini akan mempermudah pengeluaran bayi saat persalinan. Selain itu gerakan yoga banyak memanfaatkan gaya gravitasi dengan adanya posisi jongkok, penekukan lutut, peregangan dan lain sebagainya. Hal tersebut akan memfasilitasi kepala janin agar mudah masuk ke dalam panggul dan mengurangi potensi kelainan posisi bayi seperti sungsang atau melintang (Izzaty *et al.*, 2019).

#### 4 Kesimpulan

Kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah, bahwa dengan dilakukannya *Soft Prenatal Yoga* (SPY) secara rutin dan benar dapat mengurangi keluhan nyeri pinggang, kram, mudah lelah yang dirasakan pada ibu hamil selama kehamilannya. SPY juga dapat membuat ibu hamil lebih rileks dan lebih nyaman dalam aktivitas sehari-hari. SPY juga dapat membantu ibu hamil melahirkan secara normal, kecuali ibu hamil yang memiliki indikasi mutlak untuk dilakukan pertolongan persalinan dengan SC. Selain itu, pelatihan SPY pada mitra terbukti meningkatkan pengetahuan sebesar 74,3% dan keterampilan sebesar 75% dan dapat digunakan sebagai solusi menjaga atau meningkatkan kesehatan dan kelancaran proses kehamilan dan persalinan.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Caecilia Yunita, Amd.Keb beserta staf, selaku pemilik PMB Caecilia Yunita Amd. Keb Buring Malang yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat yang telah bersama-sama melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

#### 6. Authors Note

Penulis melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk membantu ibu hamil agar dapat melalui kehamilannya dengan aman dan persalinannya berlangsung dengan normal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kewajiban kami dalam melaksanakan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini kami publikasikan bertujuan memberikan wawasan kepada masyarakat luas tentang manfaat *Soft Prenatal Yoga*. Makalah tersebut kami susun bersama tim dan bebas dari plagiarisme.

#### 7. References

- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181–1188. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0079>
- Darwis, D., & Ristica, O. D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dengan Posisi Miring Untuk Memperlancar Proses Kala Ii Di Pmb Hj. Murtinawita, Sst Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1), 64–68. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol2.iss1.581>

- Eustis, E. H., Ernst, S., Sutton, K., & Battle, C. L. (2019). Innovations in the Treatment of Perinatal Depression: the Role of Yoga and Physical Activity Interventions During Pregnancy and Postpartum. *Current Psychiatry Reports*, 21(12), 1–9. <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1121-1>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri. *Jurnal Maternitas Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 134–140.
- Handayani, E. T. (2020). Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Tm II Dan Tm III. *Jurnal Kebidanan*, 185–192.
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (2019). Dampak yoga kehamilan terhadap jenis kehamilan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(2), 5–24.
- Kwon, R., Kasper, K., London, S., & Haas, D. M. (2020). A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 250, 171–177. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.03.044>
- Mortazavi, F., & Borzoe, F. (2019). Fatigue in pregnancy: The validity and reliability of the Farsi multidimensional assessment of fatigue scale. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 19(1), e44–e50. <https://doi.org/10.18295/squmj.2019.19.01.009>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 80–86.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>
- Swandayani, P. ., Santoso, A., Kristianto, Y., Irwansyah, I., Ismail, D., Hakimi, M., Larasati, D. A., Nindya, T. S., Arief, Y. S., Nurwulan, D., Hasandi, L. A., Maryanto, S., Anugrah, R. M., Wemakor, A., Garti, H. H., Azongo, T., Garti, H. H., Atosona, A., Kehamilan, H., ... Anugraheni, H. S. dan M. I. K. (2018). Payudara dan Laktasi. *Journal of Nutrition College*.
- 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), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155274>