



Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender untuk Sesak Napas pada Kehamilan

Combination of Prenatal Yoga and Lavender Aromatherapy for Shortness of Breath during Pregnancy

Maria Gabriela Yuniati¹, A.A.Santi Dewi², Ni Wayan Sukma Adnyani³, Ni Made Rai Widiastuti⁴

Politeknik Kesehatan Kartini Bali

(*Korespondensi Penulis : gabyuniati67@gmail.com

Abstrak

60-70% Ibu hamil mengalami sesak napas pada kehamilan terutama pada trimester III. Tidak ada terapi untuk sesak napas pada Ibu hamil jika tidak diketahui dasar penyebab sesak napas, namun dapat dikurangi dengan mengikuti prenatal yoga serta dengan penggunaan aromaterapi lavender yang mampu memberikan rasa nyaman, rileks, tenang, dan senang termasuk dalam kehamilan dengan keluhan sesak napas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap sesak napas pada kehamilan trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur. Penelitian ini merupakan quasi-experimental dengan pre-posttest design with control group. Sampel dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester III, dengan keluhan sesak napas, tanpa kelainan medis, dan bersedia menjadi responden. Sampel berjumlah 30 orang, dengan masing-masing 15 orang pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol diberikan edukasi cara mengurangi keluhan sesak napas, sedangkan kelompok perlakuan mengikuti yoga prenatal dengan kombinasi aromaterapi lavender. Analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Hasil analisis menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan (p value: 0,180) antara derajat sesak napas sebelum dan setelah diberikan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan signifikan (p value: 0,001) antara derajat sesak napas sebelum dan setelah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap sesak napas pada Ibu hamil trimester III (p value: 0,000). Yoga prenatal dan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi keluhan sesak napas pada Ibu hamil. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan kurun waktu yang lebih panjang serta menggunakan variabel ketidaknyamanan pada Ibu hamil trimester III lainnya sehingga dapat mengetahui pengaruh terhadap kesejahteraan Ibu hamil secara komprehensif.

Kata kunci : Prenatal yoga, lavender, sesak napas

Abstract

60-70% of pregnant women experience shortness of breath during pregnancy, especially in the third trimester. There is no therapy for shortness of breath in pregnant women if the underlying cause of shortness of breath is unknown, but it can be reduced by following prenatal yoga and using lavender aromatherapy, which can provide a sense of comfort, relaxation, calm, and happiness, including in pregnancy with complaints of shortness of breath. This study aims to determine the effect of a combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy on shortness of breath in the third trimester of pregnancy in the working area of Puskesmas I Denpasar Timur. This research is a quasi-experimental with a pre-posttest design with a control group. The sample in this study was third trimester pregnant women, with complaints of shortness of breath, without medical abnormalities, and willing to be respondents. The sample consisted of 30 people, with 15 people each in the control group and treatment group. The control group was given education on how to reduce complaints of shortness of breath, while the treatment group followed prenatal yoga with a combination of lavender aromatherapy. Analysis using the Wilcoxon test and Mann Whitney Test. The results of the analysis showed no significant difference (p value: 0.180) between the degree of

shortness of breath before and after being given education to reduce complaints of shortness of breath in the control group. In the treatment group, there was a significant difference (p value: 0.001) between the degree of shortness of breath before and after being given a combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy. This study proves that there is an effect of a combination of prenatal yoga and lavender aromatherapy on shortness of breath in third trimester pregnant women (p value: 0.000). Prenatal yoga and lavender aromatherapy can be one alternative in reducing complaints of shortness of breath in pregnant women. Further research should use a longer time span and use other discomfort variables in third trimester pregnant women so that they can know the effect on the welfare of pregnant women comprehensively.

Keywords: *Prenatal yoga, lavender, shortness of breath*

PENDAHULUAN

Sesak napas sering terjadi pada 60-70% Ibu hamil [1]. Keadaan ini merupakan respons fisiologis terhadap kehamilan, meskipun pada beberapa kasus merupakan tanda adanya gangguan jantung dan paru-paru [2, 3]. Sesak napas yang berat dapat berakibat fatal jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil dengan sesak napas diterapi sesuai dengan penyebabnya, terutama penapisan gangguan jantung atau paru-paru [4].

Sesak napas dapat terjadi selama kehamilan, terutama pada trimester III [1]. Trimester III adalah periode yang sering disebut dengan masa waspada [5]. Pada masa kehamilan trimester III, Ibu hamil merasakan banyak perubahan pada tubuh. Perubahan ini meliputi perubahan psikologis dan perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan sehingga ibu menjadi kurang menikmati masa kehamilannya, salah satunya ketidaknyamanan akibat sesak napas dalam kehamilan [6].

Sesak napas pada Ibu hamil trimester III dipicu oleh hiperventilasi akibat peningkatan hormon progesteron dan estrogen, serta perubahan anatomi pada kehamilan termasuk pembesaran ukuran bayi yang menekan diafragma [7]. Tidak ada terapi untuk sesak napas pada Ibu hamil jika tidak ada dasar penyebab yang dapat diobati [8], namun sesak napas dapat dikurangi dengan mengikuti yoga prenatal.

Yoga hamil atau prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang aman bagi ibu hamil. Yoga melatih Ibu agar dapat menyelaraskan napas dan perubahan pernapasan selama kehamilan. Melalui gerakan-gerakan dalam prenatal yoga, Ibu hamil dapat berlatih untuk dapat memperlebar rongga dada sehingga meningkatkan kapasitas paru. Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin mampu mengurangi sesak napas pada ibu hamil trimester III [9].

Selain itu, relaksasi pada Ibu hamil juga akan lebih optimal dengan pemberian aromaterapi [5, 9]. Aromaterapi Lavender atau *Lavandula angustifolia* merupakan salah satu aromaterapi yang memiliki sifat analgesik dan anti cemas (relaksasi). Kandungan utama lavender adalah linalool, linalin asetat, sineol, kamfor, osimena dan tannin [10]. Saat menghirup aromaterapi lavender, molekul yang mudah menguap dari minyak tersebut terhirup oleh hidung. Ketika molekul tersebut terhirup, maka otak akan merangsang melepaskan hormon yang dapat berfungsi memperbaiki suasana hati dan menghilangkan rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang [11, 12].

Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin melihat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) terhadap sesak napas pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur.

METODE

Penelitian ini merupakan *quasi-experimental* dengan *pre-posttest design with control group*. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Timur, pada bulan Mei – Juli 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *Accidental Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 responden, dengan pembagian 15 responden sebagai kelompok perlakuan dan 15 responden sebagai kelompok kontrol. Dengan menggunakan desain ini, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian dilakukan dengan membandingkan pengukuran skala sesak napas dengan instrumen *American Thoracic Scale (ATS)* sebelum diberikan intervensi kombinasi Prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*). Intervensi yang diberikan adalah kombinasi Prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) sebanyak 2 kali dalam seminggu, selama 60 menit tiap intervensi pada kelompok perlakuan. Pada kelompok kontrol, responden diberikan asuhan konvensional dengan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas.

Analisis menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui adanya pengaruh serajat sesak napas sebelum dan sesudah diberikan kombinasi Prenatal yoga dan aromaterapi lavender (*Lavandula angustifolia*) antar kelompok. Analisis untuk mengetahui adanya perbedaan derajat sesak napas responden sebelum dan setelah perlakuan pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon*. Analisis menggunakan aplikasi SPSS 22.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur dengan melibatkan 30 responden. Berikut karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	< 20 Tahun	0	0
	20-35 Tahun	28	93
	>35 Tahun	2	7
2.	Pekerjaan		
	IRT	9	30
	Wiraswasta	4	13
	Swasta	16	53
	PNS	1	4
3.	Pendidikan		
	SD	0	0
	SMP	1	4
	SMA/SMK	6	20
4.	Perguruan Tinggi	23	76
	Paritas		
	Primipara	10	33
	Multipara	20	67
	Grandmultipara	0	0
5.	Durasi Bekerja Perhari		
	≤6 jam	3	10
	>6 jam	27	90

Sumber : Data primer 2022

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden. Sebagian besar responden berusia 20-30 tahun yaitu 28 responden (93%), bekerja sebagai karyawan swasta yaitu 16 responden (53%), dan telah menamatkan dari jenjang perguruan tinggi yaitu sebanyak 23 responden (76%). Sebagian besar responden merupakan multipara yaitu sebanyak 20 responden (67%) dan hampir seluruh responden setiap hari bekerja selama lebih dari 6 jam/hari yaitu dengan jumlah 27 (90%) ibu hamil trimester III

Tabel 2 Deskripsi Hasil Derajat Sesak Napas sebelum dan sesudah diberikan Asuhan konvensional pada Kelompok Kontrol

		Kelompok Kontrol					
Derajat Sesak Napas		Tidak Sesak	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Sebelum	(f)	0	2	3	6	4	15
	(%)	0	13,3	20	40	26,7	100
Sesudah	(f)	0	2	5	5	3	15
	(%)	0	13,3	33,3	33,3	20	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami sesak napas ringan (13,3%) dan sesak napas sedang (20%), hampir setengah dari responden mengalami sesak napas berat (40%) dan sesak napas sangat berat (26,7%) serta tidak ada yang tidak mengalami sesak napas (0%). Setelah diberikan asuhan konvensional, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami sesak napas ringan (13,3%) dan sesak napas sangat berat (20%), hampir setengah dari responden mengalami sesak napas sedang (33,3%) dan sesak napas berat (33,3%) serta tidak ada yang tidak mengalami sesak napas (0%).

Analisis bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan derajat sesak napas sebelum dan setelah diberikan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas pada kelompok kontrol. Berikut hasil uji Wilcoxon disajikan dalam tabel:

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Derajat Sesak Napas pada kelompok kontrol

	<i>p value</i>	Keterangan
Uji Wilcoxon	0,180	Tidak Signifikan

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS 22

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa nilai p lebih dari 0,05 sehingga tidak ada pengaruh yang signifikan pada derajat sesak napas sebelum dan setelah diberikan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas.

Tabel 4 Deskripsi Hasil Derajat Sesak Napas sebelum dan sesudah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan

		Derajat Sesak Napas					
Kelompok Perlakuan		Tidak Sesak	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
Sebelum	(f)	0	1	7	5	2	15

	(%)	0	6,7	46,7	33,3	13,3	100
Sesudah	(f)	5	7	3	0	0	15
	(%)	33,3	46,7	20	0	0	100

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami sesak napas ringan (6,7%) dan sesak napas sangat berat (13,3%), hampir setengah dari responden mengalami sesak napas sedang (46,7%) dan sesak napas berat (33,3%) serta tidak ada yang tidak mengalami sesak napas (0%) sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan asuhan konvensional, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mengalami sesak napas sedang (20%), hampir setengah dari responden tidak mengalami sesak napas (33,3%) dan mengalami sesak napas ringan (46,7%) serta tidak ada yang mengalami sesak napas berat (0%) dan sangat berat (0%).

Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan derajat sesak napas sebelum dan setelah dilakukan kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender pada kelompok perlakuan. Berikut hasil uji Wilcoxon disajikan dalam tabel:

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Derajat Sesak Napas pada kelompok perlakuan

	<i>p value</i>	Keterangan
Uji Wilcoxon	0,001	Signifikan

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS 22

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa nilai *p* kurang dari 0,05 sehingga ada perbedaan yang signifikan pada derajat sesak napas sebelum dan setelah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender.

Pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap sesak napas pada kehamilan trimester III

Uji Mann Whitney dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antar kelompok. Data dikatakan memiliki perbedaan yang signifikan jika nilai *p* kurang dari 0,05 ($p \text{ value} \leq 0,05$). Berikut hasil uji Mann Whytney disajikan dalam tabel:

Tabel 6 Hasil Uji Mann Whitney Derajat Sesak Napas pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok perlakuan setelah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender

	<i>p value</i>	Keterangan
Uji Mann Whitney	0,000	Signifikan

Sumber : Data hasil uji dengan SPSS 22

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai *p* lebih dari 0,05 yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap sesak napas pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Derajat sesak napas pada kelompok kontrol

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan derajat sesak napas yang signifikan sebelum dan setelah diberikan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi secara statistik tidak berpengaruh menurunkan keluhan sesak napas pada Ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang meneliti hubungan edukasi dengan perubahan perilaku. Perubahan perilaku dapat terlihat setelah satu bulan pemberian intervensi[13]. Peneliti berasumsi bahwa kurangnya waktu pemberian edukasi menyebabkan hasil yang kurang signifikan. Diperlukan waktu yang lebih Panjang dalam perlakuan sehingga edukasi yang diberikan mampu mengurangi keluhan sesak napas pada Ibu hamil trimester III secara signifikan.

Derajat sesak napas pada kelompok perlakuan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan derajat sesak napas yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III.

Hasil ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa yoga dapat menstimulasi respon relaksasi baik secara fisik maupun psikologis. Respon ini menstimulasi aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis nuclei rafe yang terletak disepuluh bawah pons dan di medula. Hal ini mendorong penurunan metabolisme tubuh, denyut jantung, nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan, serta meningkatkan serotonin [14, 15].

Aromaterapi lavender yang juga diberikan selama yoga prenatal juga berperan dalam mengurangi ketidaknyamanan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Zuraida dan Keta (2020)[16] yang membuktikan bahwa aromaterapi lavender terbukti dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III termasuk sesak napas. Menghirup aromaterapi lavender molekul mudah menguap dari minyak tersebut terhirup oleh hidung. Ketika molekul tersebut terhirup, maka otak akan merangsang melepaskan hormon yang dapat berfungsi memperbaiki suasana hati dan menghilangkan rasa sakit alami serta menghasilkan perasaan rileks, tenang dan senang [12, 17]. Berdasarkan hal ini dapat diketahui bahwa kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi dapat mengurangi derajat sesak napas pada Ibu hamil trimester III.

Pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aroma terapi lavender terhadap sesak napas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan derajat sesak napas yang signifikan antar kelompok yang diberikan edukasi untuk mengurangi keluhan sesak napas dan kelompok yang dilakukan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III.

Salah satu permasalahan yang paling sering dikeluhkan ibu hamil saat memasuki trimester III adalah sesak napas. Kondisi janin yang semakin membesar mendesak diafragma keatas sehingga fungsi diafragma dalam proses pernapasan terganggu [7]. Hal ini mengakibatkan turunnya oksigenasi maternal. Keadaan ini tidak mendukung ibu hamil terutama pada trimester III, dimana terjadi peningkatan konsumsi oksigen sebanyak 20% dan laju metabolic sebanyak 15%. Kondisi ini memicu terjadinya ketidakseimbangan ventilasi-perfusi yang menyebabkan sesak napas pada Ibu hamil [4, 7].

Keadaan lain yang menyebabkan sesak napas pada ibu hamil trimester III adalah hormon progesterone dan estrogen. Progesteron berperan sebagai pemicu pusat pernapasan primer dan dapat meningkatkan sensitivitas pernapasan terhadap CO₂. Estrogen berperan dalam peningkatan jumlah serta peningkatan sensitivitas reseptor progesterone pada hipotalamus. Secara bersamaan, estrogen dan progesterone dapat meningkatkan sensitivitas perifer dan menurunkan ambang batas pengerahan ventilator, sehingga dapat terjadi hiperventilasi terhadap kehamilan. Keadaan inilah yang menyebabkan terjadinya sesak napas pada ibu hamil terutama pada trimester III[7].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang membuktikan bahwa yoga prenatal mampu mengurangi ketidaknyamanan saat hamil termasuk sesak napas [18]. Penelitian Nurhayati (2020) juga menunjukkan hasil serupa, yakni yoga prenatal berpengaruh terhadap penurunan ketidaknyamanan kehamilan, salah satunya dapat menurunkan keluhan sesak napas Ibu hamil trimester III [19].

KESIMPULAN

Penelitian ini menyatakan bahwa kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender berpengaruh mengurangi keluhan sesak napas pada Ibu hamil trimester III.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti ketidaknyamanan lain yang terjadi pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat mengetahui pengaruh kombinasi yoga prenatal dan aromaterapi lavender terhadap kesejahteraan Ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Yayasan Kartini Bali yang memberikan dana hibah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Goland S, Perelman S, Asalih N, Shimoni S, Walfish O, Hallak M, Hagay ZJ, George J, Shotan A, Blondheim DS (2015) Shortness of Breath During Pregnancy: Could a Cardiac Factor Be Involved? *Clin. Cardiol.* 38:
- Reeder CF, Hambright AA, Fortner KB (2018) Dyspnea in Pregnancy: A Case Report of a Third Trimester Mediastinal Mass in Pregnancy. *Am J Case Rep* 19:1536–1540
- Estensen ME, Beitnes JO, Grindheim G, Aaberge L, Smiseth OA, Henriksen T, Aakhus S (2013) Altered maternal left ventricular contractility and function during normal pregnancy. *Ultrasound Obstet Gynecol Off J Int Soc Ultrasound Obstet Gynecol* 41:659–666
- Wagner SM, Waldman IN, Karikari KA, Kunselman AR, Smith ER, Deimling TA (2018) The Impact of Pregnancy on the Evaluation of Chest Pain and Shortness of Breath in the Emergency Department. *J acute Med* 8:149–153
- Ni Wayan Sukma Adnyani, A.A. Santi Dewi, Maria Gabriela Yuniati NMRW (2023) Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *J GENTA KEBIDANAN*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36049/jgk.v12i2.96>
- Price E, Tekkate R (2017) 7. Shortness of Breath in Pregnancy. *Rheumatol Adv Pract*. <https://doi.org/10.1093/rap/rkx005.006>
- Lee S-Y, Chien D-K, Huang C-H, Shih S-C, Lee W-C, Chang W-H (2017) Dyspnea in pregnancy. *Taiwan J Obstet Gynecol* 56:432–436
- LoMauro A, Aliverti A (2015) Respiratory physiology of pregnancy. *Breathe* 11:297 LP – 301
- Aprilia Y (2017) Bebas Takut Hamil dan Melahirkan. PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Białoń M, Krzyśko-Łupicka T, Nowakowska-Bogdan E, Wiczorek PP (2019) Chemical Composition of Two Different Lavender Essential Oils and Their Effect on Facial Skin Microbiota. *Molecules*. <https://doi.org/10.3390/molecules24183270>
- Bagheri-Nesami M, Espahbodi F, Nikkhah A, Shorofi SA, Charati JY (2014) The effects of lavender aromatherapy on pain following needle insertion into a fistula in hemodialysis patients. *Complement Ther Clin Pract* 20:1–4
- Bagheri-Nesami M, Shorofi SA, Nikkhah A, Espahbodi F (2017) The effects of lavender essential oil aromatherapy on anxiety and depression in haemodialysis patients. *Pharm Biomed Res* 3:8–13
- Lorensia A, Purnama N (2017) Efektivitas Edukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Dalam

- Penanganan Rinitis Alergi. *J Ilm Manuntung*. <https://doi.org/10.51352/jim.v3i2.118>
14. Kanojia S, Sharma VK, Gandhi A, Kapoor R, Kukreja A, Subramanian SK (2013) Effect of yoga on autonomic functions and psychological status during both phases of menstrual cycle in young healthy females. *J Clin Diagn Res* 7:2133–2139
 15. Shobana R, Maheshkumar K, Venkateswaran ST, Geetha MB, Padmavathi R (2022) Effect of long-term yoga training on autonomic function among the healthy adults. *J Fam Med Prim care* 11:3471–3475
 16. Zuraida Z, Keta DP (2020) Pengaruh Kombinasi Yoga Dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Tingkat Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sumatera Thawalib Parabek. *Matern Child Heal Care* 2:330
 17. Ahmad R, Naqvi AA, Al-Bukhaytan HM, Al-Nasser AH, Baqer Al-Ebrahim AH (2019) Evaluation of aromatherapy with lavender oil on academic stress: A randomized placebo controlled clinical trial. *Contemp Clin Trials Commun* 14:100346
 18. Mardliyana N, Nadhiroh A, Puspita I (2022) Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indones Berdaya* 4:305–312
 19. Nurhayati B, Simanjuntak F, Br Karo M (2020) Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga. *Binawan Student J* 1:167