

Optimalisasi Program SIPRIMA melalui Gebyar Posyandu dan Kelas Ibu Hamil Berbasis Family Oriented

Yulizawati^{*1}, Hindun Mila Hudzaifah², Annisa Rusdi³, Fitrayeni⁴, Erda Mutiara Halida⁵, Siska Bradinda Putri Sudirman⁶, Lusiana Elsinta⁷, Ulfa Farrah Lisa⁸, Uliy Iffah⁹, Laila¹⁰, Aldina Ayunda Insani¹¹, Dina Taufia¹², Henny Fitria¹³, Feni Andriani¹⁴, Annisa Rusdi¹⁵, Rahmadini Faricha Hakim¹⁶, Maharani Permata Sari¹⁷

¹⁻²⁰ Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

*e-mail: yulizawati@med.unand.ac.id

Article History

Received: 8 Desember 2025

Revised: 13 Desember 2025

Accepted: 15 Desember 2025

DOI:<https://doi.org/10.58794/jdt.v6i1.1871>

Keyword: Optimization, SIPRIMA, Gebyar, Posyandu, Pregnant Women.

Abstract – *SIPRIMA (Promotive and Preventive Synergy for Healthy Communities) is a community engagement program aimed at improving maternal health literacy and strengthening family involvement in antenatal care. The program integrated Gebyar Posyandu activities with a family-oriented prenatal class focusing on maternal education, acupressure techniques, and prenatal gentle yoga.*

A one-group pretest–posttest design was applied involving 10 pregnant women in Balai Gadang Village, Padang City. The intervention consisted of health education, demonstrations, and hands-on practice sessions. Maternal knowledge was assessed before and after the intervention using a structured questionnaire.

Results indicated an increase in acupressure knowledge scores from 72 to 76, although the difference was not statistically significant ($p=0.10$). In contrast, prenatal gentle yoga knowledge increased significantly from 83 to 91 ($p=0.02$).

The program enhanced maternal understanding, encouraged family participation, and strengthened the role of Posyandu as a community-based promotive–preventive service. SIPRIMA is recommended for routine implementation within integrated Posyandu programs to support maternal health.

Abstrak – SIPRIMA (Sinergi Promotif dan Preventif untuk Masyarakat Sehat) merupakan program pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan ibu hamil serta memperkuat keterlibatan keluarga dalam perawatan kehamilan. Kegiatan ini mengintegrasikan Gebyar Posyandu dengan Kelas Ibu Hamil berbasis family oriented, meliputi edukasi kesehatan kehamilan, teknik akupresur, dan prenatal gentle yoga.

Desain kegiatan menggunakan one group pretest–posttest yang melibatkan 10 ibu hamil di Kelurahan Balai Gadang, Kota Padang. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Pengetahuan ibu diukur menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi.

Kata Kunci: Optimalisasi, SIPRIMA, Gebyar, Posyandu, Ibu Hamil.

Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan akupresur dari 72 menjadi 76, meskipun belum signifikan secara statistik ($p=0,10$). Sebaliknya, pengetahuan prenatal gentle yoga meningkat signifikan dari 83 menjadi 91 ($p=0,02$). Program ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil, mendorong partisipasi keluarga, serta memperkuat peran Posyandu sebagai pusat layanan promotif-preventif berbasis komunitas. SIPRIMA direkomendasikan untuk diintegrasikan sebagai kegiatan rutin Posyandu dalam mendukung kesehatan ibu hamil.

1. PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan di tingkat masyarakat, seperti Posyandu, berfungsi sebagai program promosi dan preventif kepada keluarga di semua kelompok usia, mulai dari ibu hamil dan bayi baru lahir, anak-anak, hingga lansia. Fasilitas Posyandu kontemporer telah berkembang untuk menyediakan layanan berbasis siklus hidup yang menggabungkan skrining kesehatan, inisiatif edukasi, dan rujukan medis. Strategi di tingkat masyarakat seperti Gebyar Posyandu dan Kelas Ibu Hamil merupakan pendekatan praktis untuk meningkatkan luaran kesehatan ibu dan anak [1].

Perawatan prenatal berkualitas tinggi melampaui pemeriksaan medis rutin, mencakup berbagai informasi, dukungan emosional, dan persiapan persalinan, elemen-elemen yang sejalan dengan WHO's framework for a positive pregnancy experience [2].

Program dan kelas edukasi selama kehamilan membantu meningkatkan pemahaman, kesiapan, dan kemampuan ibu untuk menghadapi tantangan terkait kehamilan. Bukti dari berbagai tinjauan dan uji klinis menunjukkan bahwa pendekatan non-medis seperti yoga prenatal efektif mengurangi kecemasan, gejala depresi, dan stres pada ibu hamil, menjadikan praktik-praktik ini komponen berharga dari pendidikan prenatal yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan ibu [3].

Penelitian terdahulu, termasuk beberapa studi dan tinjauan sistematis, telah mengonfirmasi bahwa teknik akupresur yang menargetkan titik-titik tertentu, seperti PC6 dapat berhasil meredakan mual dan muntah selama kehamilan. Metode sederhana ini dapat diintegrasikan ke dalam kelas prenatal sebagai alat perawatan diri yang tidak memerlukan obat [4].

Menerapkan pendekatan dengan family oriented meningkatkan jaringan dukungan sosial dan meningkatkan kepatuhan terhadap panduan kesehatan ibu dengan melibatkan anggota keluarga secara aktif, termasuk pasangan dan kerabat, dalam sesi edukasi sehingga meningkatkan kemungkinan praktik sehat akan berlanjut di lingkungan rumah. Penelitian sebelumnya yang telah memvalidasi manfaat dari mengintegrasikan keterlibatan keluarga dalam pemberian layanan kesehatan prenatal [5].

Berdasarkan survei pendahuluan cakupan kunjungan ANC tergolong masih rendah karena kunjungan K1 hanya sebesar 20,6 %, K4 sebesar 16,4 %, serta K6 sebesar 21 % dari target kunjungan kehamilan lengkap. Kondisi ini diperberat oleh masih terbatasnya intervensi promotif-preventif yang terintegrasi dan melibatkan keluarga sebagai unit pendukung utama bagi ibu hamil.

Kesenjangan antara kebutuhan pendekatan family oriented yang terbukti efektif, dengan minimnya model implementasi terstruktur yang menggabungkan kegiatan Posyandu dan kelas ibu hamil dalam satu rangkaian intervensi promotif-preventif yang menarik, mudah diikuti, dan sesuai kebutuhan masyarakat. Selain itu, masih terbatas bukti tentang bagaimana sinergi antara Gebyar Posyandu dan edukasi kelas ibu hamil dapat meningkatkan partisipasi keluarga, memperkuat perilaku kesehatan, dan mendukung pencapaian indikator KIA di tingkat komunitas. Berbagai masalah tersebut mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih terintegrasi sebagai upaya preventif dengan melibatkan seluruh elemen keluarga dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Melalui kegiatan "Optimalisasi SIPRIMA: Sinergi Promotif dan Preventif untuk Masyarakat Sehat", diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat, khususnya ibu hamil dan keluarga dalam menjaga kesehatan melalui berbagai kegiatan seperti Gebyar Posyandu dan Kelas Ibu Hamil berbasis Family Oriented.

Di Kelurahan Balai Gadang, cakupan kunjungan antenatal masih tergolong rendah, dengan capaian K1 sebesar 20,6%, K4 sebesar 16,4%, dan K6 sebesar 21% dari target pelayanan kehamilan lengkap. Kondisi ini menunjukkan masih terbatasnya pemanfaatan layanan kesehatan ibu, yang tidak hanya dipengaruhi oleh akses pelayanan, tetapi juga oleh rendahnya literasi kesehatan dan keterlibatan keluarga dalam mendukung kehamilan. Posyandu sebagai layanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki potensi besar untuk menjembatani kesenjangan tersebut apabila dikelola secara terintegrasi dan partisipatif.

2. METODE PENGABDIAN (11 point)

2.1 Desain dan Subjek Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* yang bertujuan mengevaluasi perubahan pengetahuan ibu hamil setelah mengikuti intervensi edukasi. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengukuran langsung sebelum dan sesudah pemberian materi sehingga efektivitas program dapat dinilai secara objektif. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang terdaftar dan hadir pada kegiatan Gebyar Posyandu, sehingga seluruh peserta merupakan bagian dari populasi yang relevan dan berada dalam fase kehamilan aktif.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh ibu hamil yang hadir dan memenuhi kriteria selama kegiatan berlangsung. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menandatangani informed consent. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan kondisi medis tertentu yang tidak memungkinkan mengikuti sesi praktik.

2.2 Waktu dan Tempat

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 11 November 2025 di Mushalla Nurul Jadid, Kelurahan Balai Gadang, Kota Padang. Lokasi ini dipilih karena merupakan wilayah dengan cakupan pelayanan posyandu yang sedang ditingkatkan dan membutuhkan penguatan kegiatan promotif-preventif bagi ibu hamil. Kegiatan ini merupakan intervensi tunggal (one-day intervention) yang dilaksanakan dalam satu hari penuh.

2.3 Prosedur Pelaksanaan

Metode pelaksanaan mencakup beberapa tahapan utama.

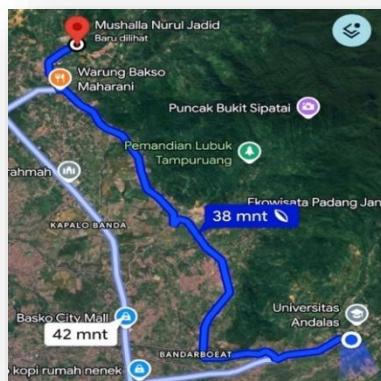
- 1) Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak kelurahan, posyandu, dan puskesmas, termasuk pelatihan singkat bagi fasilitator mengenai teknik akupresur dan prenatal gentle yoga, serta penyusunan dan pencetakan materi edukasi.
- 2) Tahap promosi kegiatan dilakukan melalui kader dan ketua RT/RW untuk memastikan penyebarluasan informasi yang merata kepada seluruh ibu hamil di wilayah tersebut.
- 3) Tahap pelaksanaan intervensi dimulai dari proses registrasi peserta dan pemberian informed consent. Peserta kemudian mengikuti pretest menggunakan kuesioner standar berisi 20 butir pertanyaan pilihan ganda untuk mengukur pengetahuan dasar. Setelah itu, diberikan penyuluhan mengenai akupresur dan prenatal gentle yoga, diikuti dengan demonstrasi dan praktik langsung yang dipandu oleh fasilitator. Kegiatan diakhiri dengan posttest untuk menilai perubahan pengetahuan setelah intervensi.

2.4 Instrumen dan Evaluasi

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 20 pertanyaan pilihan ganda. Kuesioner disusun dengan mengadaptasi instrumen Kelas Ibu Hamil Kementerian Kesehatan RI [6], serta instrumen pengetahuan prenatal yoga dan akupresur yang digunakan dalam penelitian sebelumnya [7,8]. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas isi oleh pakar pada penelitian terdahulu dan digunakan secara luas dalam konteks pelayanan kesehatan ibu.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum



Gambar 1. Mushalla Nurul Jadid, Air dingin, Kel. Balai Gadang

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan pengukuran dan melakukan pretest dan posttest untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian edukasi secara langsung kepada ibu hamil terkait akupresur dan yoga pada masa kehamilan. Adapun sasaran kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil di RT 03/ RW 09 kelurahan Balai Gadang yang hadir saat kegiatan ini berlangsung yaitu berjumlah 10 orang.

3.2 Pembahasan

1) Karakteristik Responden

Pengabdian masyarakat ini melibatkan 10 ibu hamil. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia ≤ 35 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (80%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada rentang usia reproduktif yang secara fisiologis lebih stabil.

Berdasarkan usia kehamilan, mayoritas usia kehamilan berada pada trimester II menggambarkan fase kehamilan ketika ibu mulai mengalami peningkatan keluhan fisik serta memiliki kesiapan lebih tinggi untuk mengikuti kegiatan edukatif seperti yoga maupun akupresur. Dari aspek pendidikan, responden dengan tingkat pendidikan SMP dan SMA masing-masing berjumlah 4 orang (40%), sedangkan responden berpendidikan perguruan tinggi berjumlah 2 orang (20%). Tidak ditemukan responden dengan pendidikan SD. Variasi tingkat pendidikan ini mencerminkan beragamnya kemampuan pemahaman terhadap materi edukasi yang diberikan.

Tabel 1. Karakteristik responden pada ibu hamil

Karakteristik	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Usia		
≤ 35 tahun	8	80
> 35 tahun	2	20
Usia Kehamilan		
TM 1	2	20
TM 2	8	80
Pendidikan		
-SD		
-SMP	4	40
-SMA	4	40
-PT	2	20

Mayoritas responden berusia ≤ 35 tahun, usia yang termasuk dalam kategori aman untuk kehamilan. Beberapa literatur menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif cenderung berada pada puncaknya pada dewasa muda yaitu usia 18–35 tahun dan menurun pada kelompok usia yang lebih tua, sehingga individu yang lebih muda biasanya lebih cepat beradaptasi terhadap informasi baru. Hal ini didukung oleh bukti meta analisis [9]. Distribusi responden yang didominasi trimester II menunjukkan bahwa fase ini merupakan periode yang optimal untuk menerima intervensi edukatif. Trimester II juga merupakan fase ketika keluhan fisik meningkat sehingga ibu lebih termotivasi

mempelajari teknik seperti yoga atau akupresur. Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan yang sangat umum selama kehamilan. Ini mendukung bahwa banyak ibu mengalami ketidaknyamanan tubuh saat kehamilan, termasuk pada trimester kedua [10]. Pendidikan ibu yang mayoritas SMP dan SMA menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kemampuan pemahaman yang cukup baik. Tingkat pendidikan menjadi salah satu prediktor penting dalam penerimaan materi edukasi kesehatan serta variasi tingkat pendidikan ini berpengaruh terhadap kapasitas pemahaman materi edukasi yang diberikan.



Gambar 2. Pengisian kuesioner pretest oleh ibu hamil

2) Pemberian Edukasi

Tim pengabdian masyarakat dari Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai yoga pada masa hamil dan akupressure di RT 03/ RW 09 kelurahan Balai Gadang, Kota Padang. Selanjutnya, tim pengabdian masyarakat melaksanakan pretest dan posttest untuk menilai tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah pemberian edukasi.

Akupressure merupakan pendekatan terapi non invasif yang berakar pada prinsip pengobatan tradisional Tiongkok yang melibatkan penerapan tekanan manual menggunakan jari atau ibu jari ke titik akupunktur tertentu di permukaan tubuh, yang ditujukan untuk meringankan gejala seperti nyeri, mual, dan kelelahan sekaligus mendorong proses penyembuhan alami tubuh [11].



Gambar 3. Pemberian edukasi akupressure dan prenatal gentle yoga



Gambar 4. Demonstrasi akupressure dan prenatal gentle yoga

Prenatal gentle yoga merupakan latihan yoga yang diadaptasi secara khusus untuk ibu hamil, menggabungkan postur tubuh yang ringan, teknik pernapasan yang teratur, metode relaksasi, dan latihan mindfulness. Tujuan utamanya meliputi meringankan ketidaknyamanan muskuloskeletal, menurunkan tingkat kecemasan dan stres, meningkatkan kualitas tidur, serta mempersiapkan tubuh dan ritme pernapasan untuk persalinan [5].

Tabel 2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi

Pengetahuan	Mean	Median	SD	Min-Max	d	t	p
Pretest Akupressure	72	70	6,32	60-80			

Posttest Akupressure	76	70	10,75	60-90	0,3	-1,80	0,10
Pretest Yoga	83	85	11,59	80-100			
Posttest Yoga	91	90	9,94	90-100	0,6	-2,75	0,02

Berdasarkan tabel 2. bahwa untuk akupresur, terdapat kenaikan rata-rata skor pengetahuan setalah diberikan edukasi menjadi 76, namun peningkatan ini tidak signifikansi secara statistik dengan p-value = 0,10. Sedangkan prenatal gentle yoga, kenaikan rata-rata skor pengetahuan dari 83 menjadi 91 signifikan secara statistik dengan p-value = 0,02, menunjukkan bahwa materi dan metode pembelajaran yang digunakan efektif meningkatkan pemahaman responden mengenai praktik prenatal gentle yoga.

Perhitungan effect size menggunakan Cohen's d menunjukkan efek sedang pada peningkatan pengetahuan prenatal gentle yoga ($d \approx 0,6$), sedangkan peningkatan pengetahuan akupresur menunjukkan efek kecil ($d \approx 0,3$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memiliki dampak edukatif yang lebih kuat pada materi yoga dibandingkan akupresur.

Pengetahuan akupresur menunjukkan peningkatan rata-rata, meskipun nilai-p menunjukkan bahwa bukti statistik yang mendukung perubahan ini masih kurang memadai. Beberapa faktor dapat menjadi penyebab hasil ini, termasuk variasi tingkat pengetahuan awal peserta, perbedaan kemampuan individu dalam menguasai teknik akupresur secara praktis, durasi sesi pelatihan yang terbatas, dan ukuran sampel yang tidak memadai. Sebuah meta-analisis terbaru mengonfirmasi bahwa akupresur titik P6 efektif meredakan mual dan muntah terkait kehamilan. Namun, pencapaian peningkatan pengetahuan dan kemampuan perawatan diri bergantung pada intensitas dan frekuensi pelatihan di lingkungan komunitas. Oleh karena itu, perolehan pengetahuan yang berkelanjutan memerlukan penguatan materi dan praktik langsung yang berulang, meskipun akupresur telah terbukti efektif secara klinis untuk mengelola mual dan muntah selama kehamilan [12].



Gambar 5. Pengisian kuesioner posttest oleh ibu hamil

Peningkatan pemahaman dan kemampuan mengenai prenatal gentle yoga sejalan dengan literatur yang ada yang menunjukkan bahwa intervensi langsung yang menggabungkan demonstrasi dengan aplikasi praktis lebih mudah dipahami dan diterapkan dibandingkan dengan metode pembelajaran pasif. Berbagai tinjauan sistematis dan meta-analisis mengungkapkan bahwa program prenatal gentle yoga memberikan manfaat lebih dari sekadar peningkatan kesejahteraan psikologis, termasuk pengurangan kecemasan dan stres, hingga peningkatan kesiapan persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa kurikulum yoga yang terorganisir dengan baik kemungkinan besar menghasilkan dampak pendidikan yang kuat [13]. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Veronica mengungkapkan bahwa wanita hamil yang berpartisipasi dalam prenatal gentle yoga biasanya mengalami penurunan kecemasan dan berkurangnya gejala depresi ringan hingga sedang, dengan hasil yang bermanfaat dilaporkan untuk kesehatan psikologis ibu hamil [14].



Gambar 6. Pemberian reward kepada ibu hamil dengan nilai tertinggi



Gambar 7. Foto bersama tim dan ibu hamil

4. SIMPULAN

Program SIPRIMA mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil, terutama pada materi prenatal gentle yoga yang menunjukkan peningkatan signifikan setelah intervensi edukatif. Pendekatan promotif-preventif berbasis edukasi dan praktik langsung berkontribusi dalam memperkuat literasi kesehatan serta kemampuan perawatan diri ibu selama kehamilan.

Selain itu, integrasi kegiatan dalam Posyandu mendorong keterlibatan keluarga dan memperkuat fungsi Posyandu sebagai pusat layanan kesehatan berbasis komunitas. Program ini berpotensi dikembangkan sebagai kegiatan rutin untuk mendukung kesehatan ibu hamil secara berkelanjutan.

5. SARAN

- 1) Integrasi kegiatan kelas ibu hamil ke dalam program posyandu, di mana kelas ibu hamil sebaiknya menjadi agenda tetap dalam posyandu terintegrasi
- 2) Pengembangan media edukasi yang interaktif, dengan penggunaan media audio-visual, infografik, dan booklet sederhana dapat mempermudah pemahaman ibu hamil dengan berbagai tingkat pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Balai Gadang, kader Posyandu, serta seluruh tim pengabdian Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas atas dukungan dan kerja sama yang diberikan selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Fakultas Kedokteran Universitas Andalas atas dukungan pendanaan melalui skema PNBP, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan tujuan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Panduan Pengelolaan Posyandu Bidang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- [2] World Health Organization. *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: WHO; 2016.
- [3] Villar-Alises O, Martinez-Miranda P, Martinez-Calderon J. Prenatal yoga-based interventions may improve mental health during pregnancy: An overview of systematic reviews with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(2):1556. doi:10.3390/ijerph20021556.
- [4] Mohd Nafiah NA, et al. Effect of acupressure at P6 on nausea and vomiting in women with hyperemesis gravidarum: A randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(17):10886. doi:10.3390/ijerph191710886.
- [5] Habboush DS, Alotti RM. Impact of family-centered prenatal care on pregnancy outcomes: A systematic review. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences*. 2025;5:1228–1232.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
- [7] Veronica PA, Enggar, Lastri GH, Rafiah S. The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermeria Clínica*. 2020;30:331–334. doi:10.1016/j.enfcli.2020.06.074.
- [8] Xia H, Hou Y, Li Q, Chen A. A meta-analysis of cognitive flexibility in aging: Perspective from functional network and lateralization. *Human Brain Mapping*. 2024;45(14):e70031. doi:10.1002/hbm.70031.
- [9] Salari N, et al. The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2023;23(1):830. doi:10.1186/s12884-023-06151-x.
- [10] Claudia C. *Acupressure and acupuncture during birth: An integrative guide for acupuncturists and birth professionals*. New Zealand: Singing Dragon; 2019.
- [11] Gong J, et al. Effect of acupressure in nausea and vomiting treatment during pregnancy: A meta-analysis. *Explore (NY)*.

2024;20(1):17–26. doi:10.1016/j.explore.2023.06.015.

- [12] Kwon R, Kasper K, London S, Haas DM. A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2020;250:171–177. doi:10.1016/j.ejogrb.2020.03.044.
- [13] Cohen J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1988.