

PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL DI PMB WULAN SINGOPURAN KARTASURA

¹⁾Prita Indah Dwi Falevi, ²⁾Hutari Puji Astuti, ³⁾Desy Widyastutik

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Jl. Jaya Wijaya No. 11 Banjarsari – Surakarta 57136

No. Telp / Fax. (0271) 857724

Email : [prитайndah2@gmail.com](mailto:pritaindah2@gmail.com), hutaripujiastuti95@gmail.com, aliciadesy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan adalah proses alami serta *fisiologis*. Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalisir menggunakan tindakan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Metode : Jenis Penelitian Kuantitatif *Pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design*. Kemudian diberikan *treatment Prenatal yoga* sesudah *pre-test* dengan jumlah Populasi 63 ibu hamil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling*.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil *Pre-Test* Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test Kecemasan Ringan 27 (42,9%), Kecemasan Sedang 30 (47,6%) dan Kecemasan Berat 6 (9,5%). Terdapat peningkatan untuk mengurangi tingkat kecemasan, Hasil *Post-Test*, Tidak Ada Kecemasan 29 (46,1%), Kecemasan Ringan 28 (44,4%), Kecemasan Sedang 6 (9,5%).

Kesimpulan : *Prenatal yoga* sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua kali pada ibu hamil menggunakan Kuesioner terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan, terjadi perbedaan penurunan skor nilai kecemasan.

Kata Kunci : Kehamilan, *Prenatal Yoga*, Kecemasan.

ABSTRACT

Background : Pregnancy is a natural as well as physiological process. The level of anxiety in pregnant women can be minimized using non-pharmacological measures. One of the non-pharmacological techniques to reduce anxiety in pregnant women besides being easy to demonstrate can also be done at home, namely prenatal yoga. Prenatal yoga is a sport intended for pregnant women, which is useful for reducing anxiety and providing a sense of comfort. In prenatal yoga practice, you will get benefits during pregnancy which can help smooth the pregnancy and birth of children naturally and healthily.

Methods: Quantitative Pre-Experimental Research using the One Group Pretest – Posttest Design. Then given the Prenatal yoga treatment after the pre-test with a population of 63 pregnant women. Sampling in this study is Accidental sampling..

Research Results: Based on the results of the Pre-Test Anxiety Level of Pregnant Women Pre-Test Mild Anxiety 27 (42.9%), Moderate Anxiety 30 (47.6%) and Severe Anxiety 6 (9.5%). There is an increase in reducing anxiety levels, Post-Test Results, No Anxiety 29 (46.1%), Mild Anxiety 28 (44.4%), Moderate Anxiety 6 (9.5%).

Conclusion : Prenatal yoga plays an important role in reducing the anxiety level of pregnant women who are entering the third trimester of pregnancy. After the intervention was carried out twice in pregnant women using a questionnaire, there was a big change in the level of anxiety, there was a difference in the decrease in anxiety scores.

Keywords: Pregnancy, Prenatal Yoga, Anxiety.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan

kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi Di Cina menunjukkan

bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019).

Berdasarkan data Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menyebutkan bahwa angka kematian ibu sebanyak 1712 pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stres yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Aryani dkk, 2018).

Data Dinkes Provinsi Jawa Tengah menyebutkan jumlah kematian ibu meningkat sebanyak 120 orang dibanding tahun 2017 sebanyak 107

orang. Penyebab kematian ibu adalah pendarahan, hipertensi dalam kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran jantung. Kasus kematian ibu berdasarkan penyebabnya adalah sebanyak 46 orang yang meninggal karena pendarahan, 29 orang karena hipertensi dalam kehamilan, 2 orang karena infeksi, 14 orang karena gangguan peredaran darah, 1 orang karena gangguan metabolik, dan 28 orang disebabkan karena penyakit lain (Dinkes Provinsi Jateng, 2019).

Tingkat kecemasan pada ibu dapat diminimalisir menggunakan tindakan non farmakologi. Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil selain mudah di peragakan juga dapat dilakukan dirumah yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman. Pada latihan prenatal yoga akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat (Suzanna, 2021).

Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB Wulan Singopuran Kartasura pada tanggal 18 Desember 2022 terdapat 10 ibu hamil yang mengalami kecemasan. Hasil kuesioner didapatkan 30% ibu hamil

dengan kecemasan berat, 20% ibu hamil dengan kecemasan sedang dan 50% ibu hamil dengan kecemasan ringan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di PMB Wulan Singopuran Kartasura”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan observasi sebanyak dua kali sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) pada subjek penelitian. Tujuan *One Group Pretest-Posttest Design* ini adalah untuk mengetahui pengaruh tindakan terhadap kelompok eksperimen (Sugiyono, 2016). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di PMB Wulan Singopuran Kartasura

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu hamil di PMB Wulan Kartasura sebanyak 63 ibu hamil pada periode November-Desember 2022.

Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Accidental sampling*. Besar sampel dalam penelitian

ini berjumlah 63 orang ibu hamil di PMB Wulan Singopuran Kartasura. Alat ukur pengukuran pada penelitian ini menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Karakteristik Responden

a. Karakteristik berdasarkan umur

Tabel 4.1

Umur	Jumlah	Persen
20-25 Tahun	19	30,2
26-30 Tahun	29	46,0
31-35 Tahun	15	23,8
Total	63	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan data dari tabel 4.1 diketahui bahwa umur ibu paling banyak yaitu umur 26-30 tahun sebanyak 29 orang (46,0%) dan umur ibu paling sedikit yaitu umur 31-35 tahun sebanyak 15 orang (23,8%).

b. Karakteristik berdasarkan usia kehamilan

Tabel 4.2

UK	Jumlah	Persen
20-25	16	25,4
26-30	25	39,7
>31	22	34,9
Total	63	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data dari tabel 4.2 diketahui bahwa usia kehamilan ibu paling banyak yaitu 26-30 Minggu sebanyak 25 orang (39,7%).

- c. Karakteristik berdasarkan pekerjaan

Tabel 4.3

Pekerjaan	Jumlah	Persen
Tidak bekerja	18	28.6
Bekerja	45	71.4
Total	63	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data dari tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja sebanyak 18 orang (28.6%), sedangkan sebagian kecil bekerja yaitu sebanyak 45 orang (71.4%).

2. Analisis Data Bivariat

- a. Uji Normalitas

Tabel 4.4

Tests of Normality

Eksperimen	Nilai Signifikasi	Keterangan
PreTest Y	0,21	Normal
PosTest Y	0,06	Normal

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa nilai sig pada hasil uji normalitas Shapiro-Wilk di atas menunjukkan bahwa Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil berdistribusi normal.

- b. Uji Paired-Sample T-Test

Tabel 4.5

Paired-Sample T-Test

Keterangan	Sig. (2-tailed)
PreTest Y	,000
PosTest Y	,000

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 4.5 pada nilai sig. (2-tailed) PreTest Y, PosTest Y sebesar $0,000 > 0,05$, maka sesuai dengan pengambil keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_A dapat diterima karena nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari dari 0,05, sehingga ada pengaruh Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil.

- c. Tingkat Kecemasan

Tabel 4.6

Pre Test Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persen
Tidak Ada Kecemasan	0	0
Kecemasan Ringan	27	42,9
Kecemasan Sedang	30	47,6
Kecemasan Berat	6	9,5
Kecemasan Sangat Berat	0	0
Total	63	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 0 (0%), Kecemasan Ringan 27 (42,9%), Kecemasan Sedang 30 (47,6%), Kecemasan Berat 6 (9,5%) dan Kecemasan Sangat Berat 0 (0%).

Tabel 4.7
Post Test Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persen
Tidak Ada Kecemasan	29	46,1
Kecemasan Ringan	28	44,4
Kecemasan Sedang	6	9,5
Kecemasan Berat	0	0
Kecemasan Sangat Berat	0	0
Total	63	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 29 (46,1%), Kecemasan Ringan 28 (44,4%), Kecemasan Sedang 6 (9,5%), Kecemasan Berat 0 (0 %) dan Kecemasan Sangat Berat (0%).

PEMBAHASAN

1. Data Univariat

a. Karakteristik Berdasarkan Umur

Sebagian besar responden dilihat dari tabel 4.1 diketahui bahwa umur ibu paling banyak yaitu umur 24 tahun sebanyak 8 orang (12.7%), umur 26 tahun sebanyak 8 orang (12.7%), dan umur 31 tahun sebanyak 8 orang (12.7%). Usia 20-35 tahun merupakan usia yang sudah matang dan cukup memiliki

pengetahuan dan pengalaman baik dari segi kematangan dalam berfikir maupun mental untuk menjalani rumah tangga (Oktavia, 2018).

b. Karakteristik Berdasarkan Usia Kehamilan

Sebagian besar responden berdasarkan dari tabel 4.2 diketahui bahwa usia kehamilan ibu paling banyak yaitu 31 minggu sebanyak 8 orang (12.7%). Kehamilan normal akan terjadi pada 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan 10 hari menurut penanggalan internasional. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu trimester pertama (1-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu) dan trimester ketiga (28-40 minggu) (Oktaviani, 2018).

c. Karakteristik Pekerjaan

Sebagian besar responden berdasarkan dari tabel 4.3 diketahui bahwa sebagian besar ibu tidak bekerja sebanyak 18 orang (28.6%), sedangkan sebagian kecil bekerja yaitu sebanyak 45 orang (71.4%). Menurut Hurlock (2014) pekerjaan yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari juga

memberikan dapat berpengaruh terhadap hal lain. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu, dan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan dan perilaku seseorang.

2. Data Bivariat

a. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (X dengan Y) Dengan Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 4.4 bahwa nilai sig pada hasil uji normalitas Shapiro-Wilk di atas menunjukkan bahwa Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil berdistribusi normal karena nilai signifikasinya lebih dari 0,05. Sejalan dengan Hasil Penelitian Aryani dkk, (2018) pengukuran menunjukkan prenatal yoga berpengaruh signifikan dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000. Bahwa $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan ada pengaruh pelaksanaan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

b. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil (X dengan Y) Dengan Uji T

Pada Tabel 4.5 hasil uji Paired-Sample Test pada nilai sig. (2-tailed) PreTest Y1, PosTest Y1 sebesar $0,000 > 0,05$, di simpulkan bahwa H_0 dapat diterima, sehingga ada pengaruh Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Wulan Singopuran Kartasura. Perawatan yang difokuskan pada keluarga, efektivitas perawatan terbukti meningkat (Indriyani,D., Asmuji & Wahyuni., 2019).. Segala sesuatu diketahui tentang suatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh 2017).

Hasil Penelitian Ashari dkk, (2019) Senam prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Penelitian ini membuktikan bahwa pada awal penelitian banyak ibu hamil mengalami kecemasan sedang yaitu 50,0% pada kelompok intervensi dan 40,0% pada kelompok kontrol. Setelah dilakukan intervensi sebanyak dua

kali untuk setiap ibu hamil menggunakan Kuesioner terjadi perubahan besar pada tingkat kecemasan untuk kelompok intervensi terjadi perbedaan penurunan skor rerata yang signifikan ($p=0,000$) sedangkan untuk kelompok kontrol perbedaan skor rerata tidak signifikan ($p=0,162$).

c. Tingkat kecemasan ibu hamil (X dengan Y)

Berdasarkan tabel 4.6 hasil Pre-Test menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 0 (0%), Kecemasan Ringan 27 (42,9%), Kecemasan Sedang 30 (47,6%), Kecemasan Berat 6 (9,5%) dan Kecemasan Sangat Berat 0 (0%).

Berdasarkan tabel 4.7 Hasil Post-Test menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 29 (46,1%), Kecemasan Ringan 28 (44,4%), Kecemasan Sedang 6 (9,5%), Kecemasan Berat 0 (0 %) dan Kecemasan Sangat Berat (0%). Sesuai Hasil penelitian Battle et al, (2015) menunjukkan penurunan kecemasan dan depresi dari waktu ke waktu

menggunakan Quick Inventory of Depressive Symptomatology (QIDS) dan Edinburgh Postnatal Depression angka kecemasan awal sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi angka kecemasan menurun. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga layak untuk dilakukan dan dapat diterima oleh ibu hamil. Rata-rata kecemasan dan depresi peserta menurun secara signifikan terutama pada akhir intervensi. Hal ini sesuai dengan teori (Irianti dkk, 2015) yang mengatakan yoga kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan dan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Karakteristik Responden
Berdasarkan umur terbanyak umur 26-30 tahun, sebanyak 29 orang (46,0%). Berdasarkan usia kehamilan ibu paling banyak yaitu 26-30 Minggu sebanyak 25 orang (39,7%). Berdasarkan Pekerjaan yaitu ibu tidak bekerja sebanyak 18 orang (28.6%), sedangkan

sebagian kecil bekerja yaitu sebanyak 45 orang (71.4%).

- b. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum di lakukan prenatal yoga. Hasil Pre-Test menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 0 (0%), Kecemasan Ringan 27 (42,9%), Kecemasan Sedang 30 (47,6%), Kecemasan Berat 6 (9,5%) dan Kecemasan Sangat Berat 0 (0%).
- c. Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah di lakukan prenatal yoga. Hasil Post-Test menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pre-Test (Y) Tidak Ada Kecemasan 29 (46,1%), Kecemasan Ringan 28 (44,4%), Kecemasan Sedang 6 (9,5%), Kecemasan Berat 0 (0 %) dan Kecemasan Sangat Berat (0%).
- d. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Dari tabel 4.8 nilai sig uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil berdistribusi normal karena. Prenatal yoga berpengaruh dengan nilai sig (-2 tailed) = 0,000.< 0,05. Pada Tabel 4.9 hasil uji Paired-Sample Test pada nilai sig. (2-

tailed) PreTest Y1, PosTest Y1 sebesar 0,000 > 0,05, maka sesuai dengan pengambil keputusan bahwa HA dapat diterima, sehingga ada pengaruh Prenatal Yoga Terhadap (X) Tingkat Kecemasan Ibu Hamil (Y) dalam prenatal yoga pada ibu hamil di PMB Wulan Singopuran Kartasura.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa prenatal yoga akan memberikan dampak pada kecemasan dan depresi pada kehamilan apabila dilakukan dengan gerakan yang tepat dan durasi yang tepat

2. Saran

a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan saran informasi atau pengetahuan tentang alternatif penatalaksanaan prenatal yoga terhadap ibu hamil trimester III dengan kecemasan.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini bagi ibu hamil Diharapkan agar lebih memperhatikan lagi mengenai kesehatan psikis dan melaksanakan prenatal yoga karena dapat meningkatkan ketenangan, rasa percaya diri, mengurangi ketidaknyamanan

selama kehamilan bisa menghindarkan terjadinya stress fisik dan kecemasan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mendapatkan populasi yang lebih besar sehingga tidak terfokus pada satu tempat saja, sehingga dapat membandingkan dengan tempat lain dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arantika. 2018. Patologi Kehamilan. Yogyakarta
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik: Rineka Cipta
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Ashari, dkk. 2018. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret 2019
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis*. 4, 518–526.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Dartiwen, Nurhayati Yati. 2019. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: ANDI
- Kusuma Dewi Rahma dan Weni Tri Purnami. 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kediri. *JPH RECODE* Oktober 2018; 2 (1): 76-82
- Notoadmojo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Rineka Cipta. Yogyakarta
- Nabilla, T., & Dwiyantri, E. (2022). Efektifitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Dan Depresi Postpartum: *Systematic Review. Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 40-49
- Oktaviani, I. (2018). Buku Kebidanan Teori dan Asuhan. Konsep Dasar Kebidanan Kehamilan. Jakarta : EGC
- Sulistiyaniingsih, Sri Hadi dan Ana Rofika. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, Vol. XII, No. 01, Juni 2020.
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020.
- Yulinda, Y., Purwaningsih, D., & Sudarta, C. M. (2017). Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan.
- Yuniza, Tasya dan Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2).