

PENGARUH PEMBERIAN PREGNANCY YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KWARASAN KECAMATAN GROGOL KABUPATEN SUKOHARJO

Ratna Chusnul Chosimah, Aris Prastyoningsih

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email griya.jati1@gmail.com

Abstrak

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan pada ibu hamil tersebut menyebabkan timbulnya kecemasan pada ibu hamil. Kecemasan ibu hamil dapat diatasi dengan pregnancy yoga. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *Pre And Post Test One Group Design*. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 35 orang. instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo ($p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$).

Kata kunci: pregnancy yoga, kecemasan, ibu hamil

Abstract

Women who are in their pregnancy experience many changes in themselves, both physically and psychologically. These changes in pregnant women cause anxiety in pregnant women. Anxiety for pregnant women can be overcome with pregnancy yoga. The research purpose was determined the effect of pregnancy yoga on reducing the anxiety of third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency. The research type is quantitative research, using the quasy experiment method with pre and post test one group design. The research sample was third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency, totaling 35 people. The research instrument was used the STAI (State Trait Anxiety Inventory) questionnaire. Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis. The results showed that there is an effect of giving pregnancy yoga on decreasing the anxiety of third trimester pregnant women in Kwarasan Village, Grogol District, Sukoharjo Regency ($p \text{ value } 0.000 \leq 0.05$).

Keywords: Pregnancy yoga, anxiety, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami oleh setiap perempuan. Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis. Akibat perubahan fisik pada ibu hamil seringkali membuat ibu merasa tidaknyaman. Gangguan psikologis dapat berupa kecemasan, kekhawatiran dalam

kehamilan dan menghadapi persalinan yang pada akhirnya bisa menyebabkan stress (Bobak, et al., 2015).

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan terus terjadi selama 9 bulan pada masa kehamilan. Sampai pada akhirnya ibu hamil menyadari ia akan menghadapi suatu situasi persalinan yang akan menjadi titik awal kehidupan baru yang akan dijalankan sebagai seorang ibu. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayinya kelak setelah lahir. Bayangan tersebut umum muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase kehamilan. Bayangan-bayangan mengenai proses persalinan yang selama ini terdengar menakutkan akan semakin membuat ibu hamil cemas, terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (primigravida) (Sarifah, 2016).

Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Dampak kecemasan pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural. Dampak pada bayi dikaitkan dengan lahir prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin yang kurang (Deklava, 2015).

Michelle, et al (2013) menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *supported self-help*. Terdapat dua contoh *supported self-help* yaitu senam hamil dan *pregnancy yoga*. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut. *Pregnancy yoga* merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Perbedaan senam hamil dan *pregnancy yoga* terdapat pada tahapan dan beberapa gerakannya, yaitu pada *pregnancy yoga* terdapat tahapan pemusatan pikiran, surya namaskar dan relaksasi akhir dengan posisi tidur berbaring, sedangkan pada senam hamil tidak terdapat hal tersebut (Shindu, 2014).

Pregnancy yoga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan. Salah satu manfaat berlatih yoga bagi kehamilan adalah dapat mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk menghadapi persalinan. Yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta

juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya (Tiffany, et al, 2013).

Hal ini didukung oleh penelitian Arlym (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh *pregnancy yoga* terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil Trimester II dan III, sehingga disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan *pregnancy yoga*. Sementara itu penelitian Wulansari (2021) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan terhadap ibu hamil primigravida trimester II dan III .

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara tentang tanda-tanda kecemasan terhadap 7 ibu hamil di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa sebanyak 5 ibu merasakan kecemasan mendekati masa persalinan yaitu ibu mengatakan tegang, kesal, takut, bingung, dan gelisah serta 2 ibu tidak merasakan kecemasan karena sudah berpengalaman melahirkan. Guna menghilangkan rasa cemas tersebut dari 5 ibu hamil yang merasakan cemas, sebanyak 2 ibu hamil memperbanyak dzikir, 2 ibu hamil menonton film atau video, dan 1 orang biasanya menghilangkan rasa cemas dengan banyak bercerita kepada pasangan. Mengenai *pregnancy yoga*, seluruh ibu hamil yang diwawancarai belum pernah melaksanakan *pregnancy yoga*, sehingga belum mengenai manfaat yang dapat dirasakan dari *pregnancy yoga*.

Hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan masih banyak ibu hamil yang merasakan kecemasan pada saat mendekati waktu persalinan, sehingga diperlukan suatu upaya yang tepat untuk menurunkan kecemasan ibu, karena kecemasan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan ibu hamil stress sehingga dapat membahayakan proses persalinannya nanti. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Pregnancy Yoga* terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *Quasy Experiment* menggunakan *Pree Test And Post Test One Group Design* yaitu rancangan yang menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2016).

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 35 orang. Teknik sampling yang

digunakan pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pregnancy yoga. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kecemasan. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner STAI (*State Trait Anxiety Inventory*). Data penelitian terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 21.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Reponden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden	Persentase
Umur		
≤ 20 tahun	0	0,00%
21 – 34 tahun	31	88,57%
≥ 35 tahun	4	11,43%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0,00%
SD	0	0,00%
SMP	10	28,57%
SLTA	20	57,14%
Akademi/PT	5	14,29%
Pekerjaan		
Bertani	0	0,00%
Wiraswasta	8	22,86%
Pegawai Negeri/Swasta	7	20,00%
Karyawan/Buruh	8	22,86%
Tidak Bekerja / IRT	12	34,29%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34 tahun yaitu 31 orang (88,57%) dan paling kecil adalah usia <20 tahun (0,0%). Sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan. Mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 20 orang atau 57,14% dan yang paling sedikit adalah ibu hamil dengan pendidikan SD dan tidak sekolah (0,0%). Mayoritas responden adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 12 orang atau 34,29% dan yang paling sedikit adalah ibu yang bekerja sebagai petani (0,0%).

b. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan *Pregnancy Yoga*

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah *Pregnancy Yoga*

Tingkat Kecemasan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Rendah	2	5,7%	11	31,4%
Sedang	28	80,0%	24	68,6%
Tinggi	5	14,3%	0	0,0%
Jumlah	35	100%	35	100%
Rata-rata	50,89		43,71	

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas termasuk dalam kategori kecemasan sedang yaitu 28 responden atau 80,0%. Setelah dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 24 responden atau 68,6%. Nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 50,89 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan *pregnancy yoga* rata-rata kecemasan turun menjadi 43,71 (kecemasan sedang).

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciens* (SPSS).

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Metode	Statistik	Df	Signifikansi
Shapiro-Wilk	0,608	35	0,000

Hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk* pada nilai pretest dan posttest menunjukkan nilai Sig. 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 yang artinya distribusi data tidak normal.

b. Uji Hipotesis

Sehubungan uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal, maka uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS).

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat

Kecemasan	Nilai Min	Nilai Max	Rata-rata	Kategori	Penurunan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	32	65	50,89	Sedang	7,18	0,000
Sesudah	37	55	43,71	Sedang		

Tabel 4 menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 50,89 (sedang) dan rata-rata kecemasan setelah diberikan *pregnancy yoga* adalah 43,71 (sedang). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian *pregnancy yoga* dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol, Kabupaten Sumkoharjo. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21-34 tahun yaitu 31 orang (88,57%) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan. Usia reproduksi ini merupakan masa terbanyak perempuan dalam keadaan hamil karena masa subur dan sehat secara psikologis sehingga diharapkan ibu dapat melalui kehamilannya dengan pengalaman positif. Primipara adalah kehamilan pertama, sehingga belum berpengalaman hamil dan melahirkan. Hal ini dapat menyebabkan ibu merasa was-was, takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinannya. Sebaliknya, pada ibu multipara akan lebih berpengalaman dalam kehamilan dan persalinan sehingga ibu lebih siap (Arlym, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 20 orang atau 57,14%. Pendidikan pada umumnya berguna dalam merubah pola pikir, pola tingkah laku dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang baik dari dalam maupun luar. Orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dibandingkan yang berpendidikan lebih rendah. Pendidikan berpengaruh pada kemampuan berfikir rasional dan pola cepat menyelesaikan masalah yang baru yang dapat memicu kecemasan. Semakin tinggi pendidikan maka akan besar peluang ibu untuk mencari dan memecahkan masalah yang dihadapinya (Hanifah dan Utami, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 12 orang atau 34,29%. Ibu hamil yang bekerja mencemaskan kehilangan pekerjaan apabila pekerjaannya tidak dapat diselesaikan karena kehamilannya, sebaliknya apabila pekerjaan ibu hamil tidak terlalu

berat dan tidak terlalu banyak tenaga, dimana ibu bisa menjalaninya selama kehamilan, pekerjaannya bisa membawa dampak positif (Donsu, 2017). Pekerjaan dapat menggambarkan status ekonomi seseorang, yang kemudian dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan dalam mempersiapkan persalinan. Pekerjaan juga dapat menggambarkan interaksi ibu dengan orang lain sehingga mempengaruhi persepsi, pemahaman tentang persiapan persalinan (Prameswari dan Ulfah, 2019).

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo Sebelum dan Sesudah Diberikan *Pregnancy Yoga*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas termasuk dalam kategori kecemasan sedang yaitu 28 responden atau 80,0%. Setelah dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 24 responden atau 68,6%. Nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 50,89 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan *pregnancy yoga* rata-rata kecemasan turun menjadi 43,71 (kecemasan sedang).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *pregnancy yoga* mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Hal ini didukung hasil penelitian Mulyati & Zafariyana (2018) terdapat pengaruh prenatal yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung. Pada penelitian Veftisia et al (2020) menyatakan dari 15 responden menjawab bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini juga menyatakan bahwa efektivitas Prenatal Yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, Ashari et al. (2019) menyimpulkan bahwa intervensi senam yoga yang dilakukan pada tahap prenatal ibu hamil berpengaruh terhadap turunnya tingkat kecemasan pada ibu hamil yang memasuki fase trimester ketiga di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate Kota Makassar.

Intervensi prenatal yoga ini dilakukan selama 60 menit. Ibu hamil dituntut untuk bisa melakukan tehnik nafas dalam dan setiap gerakan dilakukan dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari prenatal yoga sepenuhnya. Didalam proses latihan, instruktur memberikan penjelasan mengenai manfaat dari postur-postur yang dilakukan, responden juga dilatih untuk mengendalikan tubuh serta melatih otot-otot persalinan agar lebih lentur dan kuat pada saat mengejan. Informasi yang didapatkan di kelas prenatal yoga, ternyata membuat responden merasa senang dan nyaman serta ingin berlatih

prenatal yoga secara rutin dan benar. Selain itu, pembelajaran di kelas juga menjadi bekal apabila ibu merasa nyeri pinggang, punggung, kram kaki pada saat proses persalinan (Yuniza, 2021).

3. Pengaruh Pemberian *Pregnancy Yoga* terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan *Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,000 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Arlym (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh *pregnancy yoga* terhadap penurunan skor kecemasan pada ibu hamil, sehingga disarankan kepada tenaga kesehatan untuk memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan *pregnancy yoga*. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Wulansari (2021) yang berdasarkan hasil uji *Wiloxon* menyimpulkan terdapat pengaruh *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan terhadap ibu hamil primigravida trimester III.

Ibu hamil trimester III mengalami kecemasan akibat perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. *Pregnancy yoga* meningkatkan *mood* selama kehamilan sehingga ibu lebih nyaman dalam kehamilannya dan mempersiapkan persalinannya (Arlym, 2020).

Latihan *pregnancy yoga* bagi kehamilan berfokus pada ritme pernafasan, mengutamakan keamanan serta kenyamanan sehingga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. *Pregnancy yoga* adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental ibu yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester III. Pada latihan *pregnancy yoga* akan mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat. *Pregnancy yoga* selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan (Wulansari, 2021).

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo adalah berusia 21-34 tahun (88,57%), berpendidikan SMA (57,14%), dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (34,29%).

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas termasuk dalam kategori kecemasan sedang yaitu 28 responden atau 80,0%. Setelah dilaksanakan *yoga pregnancy* mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 24 responden atau 68,6%. Nilai rata-rata kecemasan sebelum diberikan *pregnancy yoga* adalah 50,89 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan *pregnancy yoga* rata-rata kecemasan turun menjadi 43,71 (kecemasan sedang).
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *pregnancy yoga* terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo (p value $0,000 \leq 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Arlym, LT; dan Pangarsi, S. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Kesehatan dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada* Vol. X No. 1
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikharunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1, Maret), 55–62
- Bobak L, Lowdermilk D, dan Jensen M. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Deklava,L; Lubina, K; Circenis, K; Sudraba, V & Millere. (2015). Causes Of Anxiety During Pregnancy. *Precedia-Sosial and Behavioral Sciences*, 2015. 205 623-626, s.l.
- Donsu, Jenita Doli Tine. (2017) *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Hanifah, D., & Utami, Shinta. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan*, (5) 1.
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424– 431.
- Prameswari, Y., & Ulfah, Z. (2019). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2018. *Jurnal PSYCHE*, (12) 1.
- Sarifah, Siti. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda. *eJournal Psikologi*, Vol. 4, No. 4, 2016, ISSN: 2477-2674; 2016

- Sindhu, Pujiastuti. (2014) *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Tiffany Field, Miguel Diego, Jeannette Delgado, & Lissette Medina. (2013). *Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances. Complementary Therapies in Clinical Practice*, Vol 19 No. 1. 2013
- Veftisia,V..D. (2020).Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *Call For Paper Seminar Nasional Kebidanan*, 1 No. 1, 112–120.
- Wulansari. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Information (JoMI)* Volume 1 No 2 Bulan Februari Tahun 2021.
- Yuniza, Tasya, dan Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, Volume 8 Nomor 2, Juli 2021, p-ISSN 2355-5459, e-ISSN 2684-9712