

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK  
PRATAMA CAHAYA 2 LUBUK PAKAM**

*Effect of Prenatal Gentle Yoga On Anxiety Levels Of Trimester Pregnant  
Women III In Clinic Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam*

**DODID NURIANTO<sup>1</sup>, NURUL AMALIA TANJUNG<sup>2</sup>**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM  
JL. SUDIRMAN NO.38 LUBUK PAKAM KAB. DELI SERDANG  
SUMATERA UTARA

e-mail : [dodidnurianto1@gmail.com](mailto:dodidnurianto1@gmail.com)

DOI: 10.35451/jkk.v6i1.1875

**Abstrak**

Kehamilan adalah masa ketika wanita mengalami perubahan fisik dan tingkat stres yang berbeda-beda, serta menghadapi tantangan fisik dan psikologis khusus. Perubahan tersebut dapat menimbulkan rasa tidak nyaman seperti kesulitan bernapas, sulit tidur, masalah gusi seperti peradangan dan pertumbuhan jaringan gusi, lebih sering buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, serta nyeri punggung. Ada juga masalah pencernaan seperti sembelit dan pembengkakan pembuluh darah. Pendarahan, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, dan pembengkakan pergelangan kaki juga dapat terjadi. Selain itu, tingkat suasana hati dan kecemasan dapat meningkat. Kecemasan dan depresi selama kehamilan merupakan masalah umum, dengan perkiraan prevalensi berkisar antara 12,5 hingga 42%, dan diprediksi menjadi penyebab penyakit terbanyak kedua pada tahun 2020 (Putri, 2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh gentle prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan teknik single-group pretest dan posttest dan teknik sampling terencana. Hasil analisis menggunakan uji t berpasangan sederhana menunjukkan bahwa nilai p-value pengaruh gentle prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III adalah 0,00 yang menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi ( $p < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa gentle prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam.

**Kata kunci:** *Prenatal Gentle Yoga*, Kecemasan

### **Abstract**

*Pregnancy is a time when women go through physical changes and varying levels of stress, and face special physical and psychological challenges. These changes can cause discomfort such as difficulty breathing, difficulty sleeping, gum problems such as inflammation and growth of gum tissue, more frequent urination, pressure and discomfort in the perineum, and back pain. There are also digestive problems such as constipation and swollen blood vessels. Bleeding, fatigue, Braxton Hicks contractions, leg cramps, and ankle swelling may also occur. Additionally, mood and anxiety levels may increase. Anxiety and depression during pregnancy are common problems, with an estimated prevalence ranging from 12.5 to 42%, and are predicted to be the second most common cause of illness by 2020 (Putri, 2019). . The aim of this study was to evaluate the effects of gentle prenatal yoga on the anxiety levels of pregnant women in the third trimester at Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam Clinic. This research method used a quasi-experimental design with single-group pretest and posttest techniques and planned sampling. The results of analysis using a simple paired t-test showed that the p-value for the effect of gentle prenatal yoga on anxiety of pregnant women in the third trimester was 0.00, indicating high level of significance ( $p < 0.05$ ). Therefore, it can be concluded that gentle prenatal yoga has a positive impact on the anxiety levels of pregnant women in the 3rd trimester at Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam Clinic.*

**Keywords:** Prenatal Gentle Yoga, Anxiety

### **1. PENDAHULUAN**

Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis dan perubahan tingkat stres serta kebutuhan fisik dan psikologis khusus. Penting untuk mengatasi berbagai kondisi fisik, emosional, mental, dan nyeri yang timbul selama kehamilan dan persalinan (Nerlita, 2022).

Peralihan ini dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil, seperti kesulitan bernapas, sulit tidur, peradangan dan pertumbuhan jaringan gusi, peningkatan frekuensi buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, serta nyeri punggung dan masalah sembelit. Selain itu, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, pembengkakan pergelangan kaki, dan perubahan suasana hati dengan peningkatan tingkat kecemasan dapat terjadi (Nerlita, 2022).

Gangguan kecemasan dan depresi merupakan masalah yang sering kali terjadi pada masa kehamilan, Insidennya berkisar antara 12,5 hingga 42%. Selain itu, diperkirakan masalah ini akan menjadi penyebab penyakit nomor kedua pada tahun 2020 (Putri, 2019). Laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan angka kematian ibu masih tinggi, dengan 830 perempuan meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Di negara berkembang, sekitar 99% kematian ibu terjadi (WHO, 2016).

Tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan masih sangat tinggi. Menurut informasi dari *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF), dari total 12.230.142 juta ibu hamil menghadapi situasi sulit pada trimester ketiga, sekitar 30% di antaranya mengalami tingkat kecemasan yang tinggi (Putri,

2022). Menurut Anxiety and Depression Association of America (ADAA) (2016), 52% ibu hamil melaporkan peningkatan tingkat kecemasan selama kehamilan. Di Indonesia, menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI), dari 373 juta ibu hamil, sekitar 107 juta atau sekitar 28,7% menderita gangguan kecemasan.

Sekitar 28,7% ibu hamil di Indonesia mengalami tingkat kecemasan tertentu. Rasa cemas ini meningkat ketika seorang perempuan ingin menghadapi proses persalinan, Selama ini, sekitar 47,7% mengalami tingkat kecemasan tinggi, 16,9% mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 35,4% mengalami tingkat kecemasan rendah (Dora et al, 2021). Pada masa kehamilan trimester ketiga hingga persalinan, banyak ibu hamil yang merasa khawatir dengan kesehatan janinnya dan rasa sakit yang mungkin dialaminya saat melahirkan (Dora dkk, 2021).

Rasa cemas yang dirasakan ibu primigravida sejak usia tujuh bulan ke atas disebabkan oleh persepsi bahwa proses melahirkan adalah peristiwa yang lebih menakutkan, penuh tekanan, dan menyakitkan dibandingkan apa pun yang pernah dialami dalam hidup mereka. Seorang ibu yang mengalami rasa cemas yang tinggi dapat menyebabkan resiko terjadinya kelahiran sebelum waktunya serta berpotensi menyebabkan tekanan darah tinggi. Selain itu, kecemasan atau stres saat melahirkan dapat menyebabkan kontraksi tidak mencukupi dan memperpanjang persalinan (Hadayani, 2015).

Jika ibu merasa cemas dan stres, sinyal melalui jalur HPA (hipotalamus-hipofisis-adrenal) akan aktif dan dapat memicu pelepasan ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormone*). kortisol dan

*katekolamin*. ketiga hormon ini merupakan penyebab stres Akibatnya terjadi penyempitan pembuluh darah secara sistemik, pada rahim dan plasenta, Akibatnya, aliran darah ke rahim terganggu sehingga menyebabkan berkurangnya transportasi oksigen ke endometrium dan melemahnya kontraksi otot rahim. Hal ini dapat memperpanjang proses persalinan (*prolonged labor*) dan menimbulkan risiko serius pada janin (Amalia dkk, 2020).

Biasanya, bidan memiliki berbagai layanan yang tersedia untuk mengelola kecemasan pada ibu hamil, termasuk metode farmakoterapi dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis mencakup penggunaan berbagai obat, sedangkan terapi nonfarmakologis mencakup alternatif seperti teknik relaksasi, yoga prenatal lembut, akupunktur, kompres panas, pijat, dan penggunaan aromaterapi. (The Australian Association of Massage Therapists, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hall et al (2016) Kondisi psikologis, termasuk rasa cemas selama kehamilan, terkonfirmasi mengalami perbaikan atau bahkan dapat diatasi melalui olahraga atau aktivitas fisik. Oleh karena itu, memprioritaskan masalah ini sangatlah penting. Yoga adalah salah satu kegiatan jasmani yang sangat dianjurkan karena selain terjangkau dan mudah dilakukan, juga memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan fisik dan mental (Putri, 2019).

Salah satu pengobatan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan adalah yoga, karena dapat membantu meringankan ketidaknyamanan dan bermanfaat bagi wanita yang menderita berbagai kondisi seperti sakit punggung, stres, muntah sedih, sakit perut bagian

bawah, pergelangan kaki bengkak, sesak napas, dan pinggul sesak. Yoga prenatal merupakan salah satu bentuk olah raga yang memadukan unsur yoga untuk meningkatkan kelenturan tubuh, memperkuat kebugaran jasmani, dan mengatur pernapasan. Fleksibilitas otot yang berlebihan ini penting saat menghadapi proses persalinan yang seringkali menimbulkan kecemasan dan stres pada ibu (Pankrasia, 2022).

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu, dengan populasi 21 individu. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan rumus besar sampel dan dipilih berdasarkan metode purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian.

## 3. HASIL

### A. Analisis Univariat

Tabel 1. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *prenatal gentle yoga*

Variabel	<b>Prenatal Gentle Yoga (n=20)</b>		
	Min	Max	Mean
Sebelum (Pretest)	10	24	18,75
Sesudah (Posttest)	6	19	11,75

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebelum mengikuti senam gentle prenatal yoga, tingkat kecemasan ibu hamil trimester III rata-rata mencapai 18,75 dengan deviasi standar kurang lebih 3,712. Hal ini menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Setelah mengikuti sesi yoga prenatal ringan, rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga menurun menjadi 11,75 dengan standar deviasi tetap sebesar 3,712.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti latihan yoga prenatal ringan, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi kecemasan ringan.

Tabel 2. Uji normalitas data tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* menggunakan *Shapiro-Wilk*

Variabel	<b>Kecemasan ibu hamil Trimester III (n=18)</b>		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum (Pretest)	0,946	20	0,311
Sesudah (Posttest)	0,954	20	0,425

Hasil yang tertera pada tabel menunjukkan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk berdasarkan data tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan senam. Berlatih yoga lembut sebelum melahirkan. Hasil pengujian ini menghasilkan p-value pada kedua variabel yaitu 0,311 dan 0,425 yang keduanya kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis statistik berikutnya akan menggunakan uji-t berpasangan parametrik sederhana untuk mengevaluasi efek yoga prenatal lembut terhadap tingkat kecemasan pada wanita di trimester ketiga kehamilan.

## B. Analisis Bivariat

Tabel 3 Pengaruh *gentle prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam.

Inter vensi	SD	Me an	Lo we r	Up pe r	T	P- Va lue	n
Pre	3, 71 2	18 ,7 5	17 ,0 1	20 ,4 9	9.	0, 60 00	2 0
Post	3, 71 2	11 ,7 5	10 ,0 1	13 ,4 9	1	0	

Hasil analisis panel menunjukkan uji t berpasangan sederhana menghasilkan p-value sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $p < (\alpha = 0,05)$ , menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga setelah mengikuti sesi yoga prenatal lembut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) dapat ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa *gentle prenatal yoga* memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam.

## 4. PEMBAHASAN

### a. Rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *prenatal gentle yoga*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil mengikuti latihan *gentle prenatal yoga*, tingkat kecemasannya mencapai rata-rata 18,75 dengan standar deviasi sekitar 3,712 tingkat kecemasan pada tahap ini dapat tergolong kecemasan sedang. Setelah ibu hamil mengikuti latihan

yoga prenatal ringan, rata-rata tingkat kecemasannya menurun menjadi 11,75 dengan standar deviasi yang sama sekitar 3,712. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan setelah mengikuti latihan yoga prenatal ringan mengalami penurunan dan dapat digolongkan sebagai kecemasan ringan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Priharyanti dkk. (2018) yang dikutip oleh Hasuki (2017) mengatakan bahwa menjelang melahirkan banyak pertanyaan dan kekhawatiran yang muncul di benak ibu hamil seperti apakah bisa melahirkan secara normal atau tidak, dan bagaimana cara mengejan. Apa saja yang bisa terjadi saat melahirkan, dan apakah bayi akan lahir dengan selamat. Ini sejalan dengan persepektif Sutejo (2018) yang mendefinisikan rasa cemas sebagai rasa takut terhadap potensi bahaya di masa depan, sebagai sinyal bagi individu untuk bersiap menghadapi ancaman tersebut. Dampak tekanan, persaingan, dan bahkan peristiwa kehidupan yang membawa bencana dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental.

Penelitian Sindhu (2013) dan Priharyanti (2020) menegaskan bahwa dari sudut pandang emosional, teknik pernapasan yoga dapat menimbulkan ketenangan dan meningkatkan konsentrasi. Bahkan, teknik ini juga berfungsi sebagai alat self-help, yang dapat membantu ketika menghadapi kecemasan, ketakutan atau ketika pikiran merasa bingung atau terjebak dalam pikiran yang sangat kacau. .

Menurut Siallagan dan Lestari (2018) dan penelitian Haryanto, Miftah (2020), peningkatan kadar progesteron selama kehamilan dapat menimbulkan rasa cemas. Bahkan, Ketika kadar hormon ini meningkat terjadilah ketidakstabilan emosi serta menyebabkan wanita hamil lebih cepat

merasakan kelelahan. Pada masa kehamilan, kadar hormon adrenalin juga mengalami peningkatan. Hal ini dapat menimbulkan kelainan pada keseimbangan biokimia tubuh dan menimbulkan tekanan pada fisik wanita yang sedang hamil, termasuk gejala sensitif, gelisah, sulit berkonsentrasi, perasaan ragu dan cemas. bahkan kecemasan, bahkan depresi. Mungkin ada saatnya Anda ingin lari dari kenyataan kehidupan sehari-hari.

Peneliti berpendapat bahwa berkurangnya rasa kecemasan pada wanita hamil periode ketiga sebelum dan sesudah yoga prenatal ringan mungkin dipengaruhi oleh kemampuannya dalam mengendalikan kecemasan. Hal ini difokuskan pada kondisi ibu hamil dan mencapai relaksasi fisik melalui latihan yoga prenatal secara teratur. Dalam yoga prenatal, ibu hamil diberi konseling tentang cara bersantai dengan menggunakan metode seperti pikiran positif, aromaterapi, cara bernafas yang baik, serta latihan jasmani.

#### **b. Uji Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Bidan Juliana Kec. Tanjung Morawa menggunakan uji wilcoxon**

Hasil analisis uji t berpasangan sederhana menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa  $p < (\alpha = 0,05)$ , menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga setelah mengikuti sesi yoga prenatal lembut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) dapat ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa gentle prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap tingkat kecemasan ibu hamil

trimester 3 di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam.

Wanita hamil yang rutin berlatih yoga dinilai membawa banyak manfaat bagi kesehatan ibu dan janin. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan berat badan lahir bayi, mengurangi risiko kelahiran prematur, dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan. Latihan yoga melibatkan berbagai teknik relaksasi, gerakan yoga (asana), latihan pernapasan, dan meditasi. Sesi latihan berlangsung sekitar satu jam dan dijadwalkan secara rutin setiap hari. Melalui olahraga ini, sirkulasi darah ke plasenta bisa lebih mudah terjadi, hormon stres yang diproduksi ibu bisa dikurangi sebelum mencapai janin, dan pelepasannya bisa ditingkatkan. kontrol. Hormon yang merangsang persalinan juga dapat diatur sehingga mengurangi risiko kelahiran prematur (Sindhu, 2020).

Pada masa kehamilan terjadi perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, serta perubahan aspek biokimia, fisiologis, bahkan emosional akibat pertumbuhan janin dalam kandungan. Pertumbuhan janin mempengaruhi letak diafragma, mengubah struktur dan ukuran rongga dada tanpa menguranginya. Kemampuan paru-paru untuk menyerap udara mungkin tetap sama seperti sebelum hamil atau mungkin berubah secara signifikan. Laju pernapasan dan kapasitas vital tetap stabil, namun volume tidal per ekspirasi, ventilasi menit, dan konsumsi oksigen meningkat. Sekitar 60% ibu hamil melaporkan kesulitan bernapas akibat perubahan struktur rongga dada dan peningkatan aktivitas pernapasan (Hamilton, 2017).

Sebuah studi oleh Newham dkk. (2019) mendukung kesimpulan tersebut dengan menyatakan bahwa prenatal yoga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan mencegah peningkatan gejala depresi pada ibu



hamil saat melahirkan. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan State-Trait Anxiety Inventory (STAI-T) dan State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan depresi menurun secara signifikan (-1 [-9 ~4].  $P < 0.05$ ).

## 5. KESIMPULAN

Hasil dari uji t berpasangan menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000, yang berada di bawah taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) dapat diabaikan dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima. Hal ini menandakan bahwa prenatal Friendly Yoga memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Pratama Cahaya 2 Lubuk Pakam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Riza dkk (2020), *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*, Jurnal Sains Kebidanan, Vol.2, No.1, Mei 2020.
- Anxiety & Depressions Associations of America (ADAA). (2016). *Pregnancy and Medication*.
- 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>
- Davis Kyle *et,al.* (2015) A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety.
- Dora Eliza dkk (2021), *Effect of Diaphragm Breathing Exercise On Reducing Anxiety Level Of Pregnant Women*, Jurnal of Maternal and Child Health science, Vol.1, Edition.2, Desember 2021.
- Associations of America (ADAA). (2016). *Pregnancy and Medication*.
- 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>
- Davis Kyle *et,al.* (2015) A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety.
- Dora Eliza dkk (2021), *Effect of Diaphragm Breathing Exercise On Reducing Anxiety Level Of Pregnant Women*, Jurnal of Maternal and Child Health science, Vol.1, Edition.2, Desember 2021.
- Fitriahadi, E. (2017) Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik, Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Hamilton. (2017). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Handayani Reka (2015), *Faktor-FAKTOR Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*, Ners Jurnal Keperawatan, Vol.11, No.1, Maret 2015.
- Hayati Fatihatul (2020), *Yoga untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*, Jurnal Bdimas Kesehatan, Vol.2, No.2, Juni 2020.
- Mardhiyah, A. (2020) "Kecemasan Menjelang Kelahiran Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga," SELL Journal, 5(1).
- Maki, F. P. et al. (2018) "Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan," Jurnal eBiomedik, 6(2). doi: 10.35790/ebm.6.2.2018.21889.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Jurnal Endurance, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Nerlita Hafsah Aulia (2022), *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida*, Vol.1, No.9, Februari 2022.
- Nixson, M. (2016). *Terapi Reminiscence: Solusi pendekatan sebagai upaya Tindakan Keperawatan dalam*

- Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi. Jakarta: Trans Info Media. dalam Indrajaya, Dwi Putra. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Lansia di Desa Kertabanyon Kecamatan Geger Kabupaten Madiyun. Skripsi: Program Studi Keperawatan.*
- Prankaasia maria dkk (2022), *Prenatal Yoga dalam Mengurangi Ketidaknyamanan saat Hamil*, 2022.
- Prawirohardjo, S. (2014) Ilmu kebidanan edisi keempat, PT Bina Pustaka 93 Sarwono Prawirohardjo, Jakarta.
- Putri Madina (2019), *Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019*, Excellent Midwifery Journal, Vol.2, No.2, Oktober 2019.
- Prameswari, Y., & ulfah, zahra. (2019). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2019*. Jurnal PSYCHE, 12.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2020. *Ilmu Kebidanan* Sarwono Prawirohardjo. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Priharyanti Wulandari, D. R. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di studio Qita Yoga Kemacatan Semarang Selatan Indonesia . Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III di studio Qita Yoga Kemacatan Semarang Selatan Indonesia , 34.*
- Sadock, B. J. dan Sadock, V. A. (2015) Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry, 11th ed., Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry, 11th ed.
- Sindhu, P. (2020). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.*
- Siallagan, D., & Lestari, D. (2018). *Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang . Indonesian Journal of Midwifery (IJM) , 104-110.*
- Shindu, P. (2013). *Panduan lengkap Yoga: Untuk hidup sehat dan seimbang. Bandung: PT Mizan Pustaka.*
- Sulistyaningsih Hadi Sri dkk (2020), *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*, Jurnal Kebidanan, Vol.XII, No.01, Juni 2020.
- Therapists AA of M. Massage & Myotherapy Australia. Blackburn Annu Rep Aust Assoc Massage Ther Limited. 2016;
- Tyastuti, S. dan Wahyuningsih, H. P. (2016) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Videbeck, S. L. (2020) *Psychiatric-Mental Health Nursing: Eighth Edition*, Wolters Kluwer.
- WHO. (2016). *Global health observatory data repository: Maternal mortality*. WorldHealthOrganization.[http://www.who.int/who/maternal\\_health/mortality/maternal/en/](http://www.who.int/who/maternal_health/mortality/maternal/en/)
- Yulizawati et al (2017) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil.*
- Erka (2020), *Yoga untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*, Jurnal Bdimas Kesehatan, Vol.2, No.2, Juni 2020.