



JM

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

**PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU
HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS
PERAWATAN LUBUK PINANG**

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA EXERCISES ON ANXIETY IN PREGNANT
WOMEN IN FACING THE DELIVERY PROCESS AT THE LUBUK PINANG CARE
HEALTH CENTER**

**NEN WIDIYARTI, RONALEN BR. SITUMORANG, LEZI YOVITA SARI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

Email: ronalen.situmorang@gmail.com

ABSTRAK

Prenatal yoga pada ibu hamil dapat menghasilkan banyak manfaat buat ibu hamil selama masa kehamilannya yaitu dapat menurunkan tingkat stress, menurunkan kecemasan selama masa hamil, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh senam prenatal yoga Terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. Metode jenis penelitian menggunakan pra-eksperimen one group pre post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil usia kehamilan trimester III di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang sebanyak 35 orang ibu hamil. Jumlah sampel penelitian sebanyak 35 orang ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan total sampling. Variable indenpenden adalah senam prenatal yoga dan variable dependen adalah kecemasan pada ibu hamil trimester III. Analisis data penelitian ini menggunakan uji statistic willcoxon ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal yoga sejumlah 35 ibu hamil TM III Sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan Sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga. Hasil uji willxocon $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu HI diterima. Simpulan dalam penelitian ini ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. Perlu dilakukan senam prenatal yoga baik di BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam proses kehamilannya dengan sehat dan tenaga kesehatan dapat diberikan pelatihan senam prenatal yoga dan bersertifikasi yoga.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Prenatal yoga for pregnant women can produce many benefits for pregnant women during pregnancy, namely it can reduce stress levels, reduce anxiety during pregnancy, can help pregnant women to relax, reduce and eliminate complaints during pregnancy, help prepare for birth. The aim of this research was to determine the effect of prenatal yoga exercises on anxiety in pregnant women facing the birthing process at the Lubuk Pinang Nursing Community Health Center. This type of research method uses a pre-experimental one group pre post test design. The population in this study were all pregnant women in the third trimester of pregnancy at the Lubuk Pinang Nursing Community Health Center, totaling 35 pregnant women. The total research sample was 35 pregnant women with a sampling technique using total sampling. The independent variable is prenatal yoga exercises and the dependent variable is anxiety in third trimester pregnant women. Analysis of this research data used the Willcoxon statistical test ($\alpha=0.05$). The results of the author's research show that before implementing prenatal yoga exercises, 35 TM III pregnant women. Some of the respondents, namely 20 pregnant women (57.1%) had moderate anxiety before doing yoga exercises and the majority of respondents, namely 30 pregnant women (85.7%) respondents have mild anxiety after doing yoga exercises. The willxocon test result is $p=0.000$ which means $p < 0.05$, namely HI is accepted. The conclusion of this research is that there is an influence of prenatal yoga exercises on anxiety in pregnant women facing the birth process at the Lubuk Pinang Nursing Community Health Center. It is necessary to carry out prenatal yoga exercises at BPM, Community Health Centers, Hospitals and health service settings to increase pregnant women's knowledge of the process of having a healthy pregnancy and health workers can be given training in prenatal yoga exercises and be certified in yoga.

Keywords: Anxiety, Pregnant Women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah 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).

Menurut data SDKI tahun 2017, 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).

Kecemasan menimbulkan dampak buruk, baik bagi ibu maupun bayi. Kecemasan dapat diukur dengan beberapa alat ukur, namun yang sering digunakan dalam penelitian adalah STAI karena sudah terbukti memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi dan sering digunakan dalam penelitian. Untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan, salah satunya adalah Prenatal Yoga. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Berlatih yoga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help dalam mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental menghadapi persalinan. Beddoe AE, et al juga menyatakan bahwa yoga memberikan efek positif untuk ibu hamil dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami (Ni Komang, 2018).

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutejo, 2018).

Efek relaksasi bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta mendapatkan informasi untuk persiapan yang akan dialami selama persalinan dan kelahiran (Aliyah, 2016).

Tingkat Kecemasan adalah dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari, dan Individu terfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain dan lapangan persepsi individu sangat sempit.

Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (spesifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Panik yaitu individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang (Hurclock, 2013).

Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakitkan hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres prenatal ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Khalajzadeh et al., 2012).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) (Putri, 2019) Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi self help adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon

penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulistyaningsih & Ana, (2020) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga, Penelitian Yuniarti dan Eliana (2020) didapatkan ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan, Penelitian Davis, et al (2015) Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi dan Penelitian Newham, (2014) menunjukkan Yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi.

Ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur dapat disebabkan karena rasa kepanikan yang dirasakan serta rasa cemas menjadi seorang calon ibu terhadap perubahan atas tanggung jawabnya sebagai orang tua. Selama trimester satu sebanyak 13%-80% ibu hamil mengalami gangguan tidur, sementara 66%-90% terjadi pada trimester ketiga yang mengalami gangguan tidur pada ibu hamil.

Didapatkan data di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang yaitu jumlah ibu hamil trimester III tahun 2022 sebanyak 485 orang dan jumlah ibu hamil trimester III dari bulan Januari –Februari tahun 2023 sebanyak 35 orang.

Dari hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu didapatkan bahwa 3 orang (60%) mengalami kecemasan selama kehamilan trimester III yang berlebihan dan cemas belum pernah sama sekali mengikuti senam prenatal yoga sehingga dapat membuat ibu hamil setres hampir depresi menjalankan kehamilannya dikarenakan terlalu banyak dipikirkan dalam hidup ini dan peran ibu sudah mulai muncul untuk pertama kalinya dalam mengasuh anaknya nanti. Kecemasan masih selalu ada selama kehamilan dan ini dapat membuat kesehatan ibu dan janin dapat terganggu jika tidak dicegah lebih dini sebelum menuju kepersalinan. Sementara 2 orang (40%) ibu

hamil tidak mengalami kecemasan selama hamil, sudah pernah mengikuti senam yoga dan dengan mengikuti senam yoga selama kehamilan dapat membuat dirinya lebih percaya diri dan rasa kecemasan itu juga hilang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang Tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental tipe one group pretest-posttest design.

Populasi pada saat penelitian adalah semua ibu hamil trimester III yang berada di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang dari Januari-Februari 2023 berjumlah 35 responden. Sampel pada penelitian adalah dengan menggunakan tehnik total sampling, dengan jumlah sampel 35 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang akan diambil dengan cara memberikan kuesioner langsung pada ibu hamil. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari profil Dinkes Kota dan Puskesmas Lubuk Pinang.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei tahun 2023

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan senam prenatal yoga dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

No.	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Kecemasan ringan	5	14.3
2.	Kecemasan Sedang	20	57.1
3	Kecemasan tinggi	10	28.6
	Total	35	35

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 35 responden bahwa Lebih sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi kecemasan pada ibu hamil sesudah melakukan senam prenatal yoga dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

No.	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Kecemasan ringan	30	85.7
2.	Kecemasan Sedang	5	14.3
3	Kecemasan tinggi	0	0
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 35 responden bahwa Sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga.

2. Analisis Birariat

Tabel 3. Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

No.	Kecemasan	Pre test (Sebelum)		Post test (Setelah)	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	5	14.3	30	85.7
2.	Sedang	20	57.1	5	14.3
3.	Tinggi	10	28.6	0	0
	Total	35	100	35	100

Uji Wilcoxon p value = 0,000

Pada tabel 3 dapat dilihat dari 35 responden sebelum dilakukan senam prenatal yoga bahwa lebih sebagian responden yaitu

sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang dan sesudah dilakukan senam prenatal yoga bahwa sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan. Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 23 dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi kecemasan pada ibu hamil sebelum melakukan senam prenatal yoga dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 35 responden ibu hamil trimester III dengan pemberian kuesioner Kecemasan diukur dengan STAI, terdiri dari 20 item pada ibu sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Dalam table 5.1 menunjukkan bahwa dari 35 responden ibu hamil trimester III sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga.

2. Distribusi Frekuensi kecemasan pada ibu hamil sesudah melakukan senam prenatal yoga dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 35 responden ibu hamil trimester III dengan pemberian kuesioner Kecemasan diukur dengan STAI, terdiri dari 20 item pada ibu sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Dalam table 5.1 menunjukkan bahwa dari 35 responden ibu hamil trimester III Sebagian besar dari

respondenyaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga.

Hasil penelitian dari Tia tahun 2014 bahwa dengan mengikuti senam yoga pada kehamilan dapat memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam melatih diri sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energy, vitalitas dan daya tahan tubuh yang kuat, dapat melepaskan stress dan kecemasan, dapat meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan pada ibu hamil, mengurangi keluhan –keluhan fisik secara umum pada masa kemilau seperti adanya nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan bagian tubuh, dapat membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan nantinya. Dengan menenangkan serta mengheningkan pikiran kita melalui adanya relaksasi dan meditasi, dapat memberikan waktu yang tenang buat menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi dan menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

3. Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

Pada tabel 3 dapat dilihat dari 35 responden sebelum dilakukan senam prenatal yoga bahwa sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga dan sesudah dilakukan senam prenatal yoga bahwa sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan

SPSS 23 dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

Hasil penelitian Annisa, dkk. 2020 bahwa terdapat 10 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Setelah ditabulasi dan dianalisis 10 studi menggunakan Quasi Experiment dan Randomized Controlled Trial (RCT) dan sebagian besar menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan dan studi menunjukkan senam prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. Kesimpulan senam prenatal yoga merupakan intervensi yang layak diberikan pada ibu hamil dengan kecemasan.

Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Curtis, 2012 dan Ronalen, 2020).

Menurut penelitian Ronalen, dkk tahun 2020 bahwa didapatkan hasil penelitian Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (Ronalen, dkk.2020).

Yoga merupakan salah satu kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Senam yoga dapat dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit sekali yoga (Ronalen, dkk.2020).

KESIMPULAN

- a. Sebagian responden yaitu sejumlah 20 ibu hamil (57.1%) responden mempunyai kecemasan sedang sebelum melakukan senam yoga.
- b. Sebagian besar dari responden yaitu sejumlah 30 ibu hamil (85.7%) responden mempunyai kecemasan ringan sesudah melakukan senam yoga.
- c. Ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2023

SARAN

- a. Bagi Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang
Penelitian ini dapat diharapkan untuk dijadikan sumber informasi berbasis bukti, sehingga bidan selalu memberikan edukasi pada ibu hamil dalam melakukan prenatal gentle yoga kepada ibu hamil dengan berbagai banyak manfaat yang didapatkan.
- b. Bagi Responden
Penelitian ini dapat diharapkan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan responden/ibu hamil untuk pengobatan secara farmakologi menjadi non farmakologi seperti melakukan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam proses kehamilan dan sampai persalinannya yang akan datang dan prenatal yoga juga dapat dilakukan dengan instruktur / fasilitator yang bersertifikasi.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melanjutkan penelitian dengan menambahkan variable-variabel lainnya yang belum pernah diteliti oleh banyak orang

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah Jannatin (2016). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa
- Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- 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>
- Davis Kyle et.al. (2015) A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety.
- Indrayani, Djami M.E.U. 2013. *Asuhan Persalinan dan bayi Baru Lahir*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Khalajzadeh, M., Shojae, M., Mirfaizi, M., Pendidikan, D., Keolahragaan, I., & Universitas, K. (2012). trimester kehamilan. 1(3), 85–89.
- Kurniarum, Ari. (2016) *Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL Komprehensif*. Ed 1, Pusdik SDM Kesehatan
- Kusuma, D. (2014). Hubungan Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Fakultas Keperawatan USU*. Medan 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
- 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>
- Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M. Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety* 2014;31(8):631–40.
- Nixon, 2016. Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi. Jakarta: Trans Info Media
- Ni Komang. 2018. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2015. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Surabaya : Salemba Medika
- Putri, M. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Rawang Pasar IV Kecamatan Rawang Panca Arga Kabupaten Asahan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 8(5), 55
- Ronalen Br. Situmorang, Taufanie Rossita, Diyah Tepi Rahmawati. 2020. Hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan di kabupaten mukomuko provinsi bengkulu. <http://jurnal.una.ac.id/index.php/semnasmudi/article/view/1652>
- Ronalen Br. Situmorang. 2020. The Relationship Of Yoga Gymnastics With Reducing Pregnant Women Anxiety. 2020: The 4th International Conference On Health. <https://proceeding.unived.ac.id/index.php/univedich/article/view/16>
- Ronalen Br. Situmorang. 2020. Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Dengan Senam Prenatal Yoga. Vol 2, No 1 (2020). Situmorang. <http://prosiding.ilkeskh.org/index.php/seminar/article/view/28>
- Situmorang, R, dkk. 2020. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Vol 9 No 03 (2020): *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- Situmorang, r., hilinti, y., jumita, j., & hutabarat, v. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s.st., m.kes kota bengkulu. *Journal of midwifery*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- Situmorang, r., rahmawati, d., & syafrie, i. (2022). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di bpm jumita, s.st., m.kes. *Journal of midwifery*, 10(1), 48-57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Rimandini, E. . 2014. Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care). Trans Info Media
- Sulistiyaningsih, Sri Hadi dan Ana Rofika. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. XII, No. 01, Juni 2020
- Sutejo. 2018. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa. Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Walyani, Elisabeth Siwi dan Endang Purwoastuti. 2016. Konsep dan Asuhan Kebidanan Maternal dan Neonatal. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Yuniarti dan Eliana. 2020. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17