
HUBUNGAN ANTARA PRENATAL GENTLE YOGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

Luh Putu Bella Octavia Sulistyawati✉, Ni Gusti Kompiang Sriarsih, I Nyoman Wirata

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Email: bellaoktavia248@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Kata Kunci:</i> <i>Kecemasan; ibu hamil;</i> <i>prenatal gentle yoga</i></p>	<p>Latar Belakang : Kecemasan merupakan suatu keadaan yang umum dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil primigravida trimester III, apabila kecemasan dirasakan secara berlebihan dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan berbagai komplikasi hingga trauma bagi ibu hamil dan janinnya. Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah Prenatal Gentle Yoga. Tujuan: mengetahui hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik korelatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 38 orang ibu hamil dengan pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis data menggunakan rank spearman. Hasil : terdapat hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil ($p = 0,001$). Kesimpulan: semakin sedikit frekuensi keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti prenatal gentle yoga maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang akan dirasakan.</p>

CORRELATION BETWEEN PRENATAL GENTLE YOGA AND THE LEVEL OF ANXIETY OF PRIMIGRAVIDA PREGNANT WOMEN IN THE 3rd TRIMESTER IN FACING LABOR

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> <i>Pregnant women;</i> <i>anxiety; prenatal gentle yoga</i></p>	<p>Background: Anxiety is a common condition felt by pregnant women, especially third trimester primigravida pregnant women, if anxiety is felt excessively and is not immediately overcome, it can cause various complications to trauma for pregnant women and their fetuses. Physical exercise is proven to reduce anxiety felt during pregnancy, one of the recommended physical exercises is Prenatal Gentle Yoga. Purpose: to determine the relationship between prenatal gentle yoga and the anxiety level of third trimester primigravida pregnant women in facing childbirth. The type of research used is correlative analytic with a cross-sectional approach. Method: The sample was 38 pregnant women with data collection using a questionnaire. Data analysis using rank spearman. Results: there was a relationship between prenatal gentle yoga and the anxiety level of pregnant women ($p = 0.001$), the less the frequency of participation of pregnant women in following prenatal gentle yoga, the higher the level of anxiety that will be felt. Conclusion: pregnant women primigravida trimester III is expected to follow prenatal gentle yoga more often so that it can help reduce anxiety levels in the face of childbirth.</p>

© 2024 Poltekkes Kemenkes Pontianak

Received January 28, 2024; Revised January 31, 2024; Accepted May 05, 2024

Pendahuluan

Kehamilan, persalinan dan nifas adalah suatu kondisi yang normal (alamiah) yang dialami oleh seorang wanita, dalam proses fisiologis tersebut dapat terjadi beberapa perubahan pada fisik, psikologis, sosial-spiritual. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengawasan agar keadaan tersebut tidak berubah menjadi abnormal atau patologis. Situasi derajat kesehatan masyarakat dapat tercermin melalui angka morbiditas, mortalitas dan status gizi. Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di kementerian kesehatan meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian ibu di Indonesia. Kematian ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.637 kematian sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2021, ditemukan adanya peningkatan jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) di Bali dibanding dengan tahun-tahun sebelumnya, dimana penyebab kematian ibu terbesar adalah karena masalah obstetric sebanyak 10,4% dan non obstetric sebanyak 89,6%. Masalah obstetric meliputi adanya perdarahan dan eklampsia sedangkan salah satu penyebab masalah non obstetric ini adalah gangguan metabolik, penyakit jantung, dan adanya rasa cemas/ stress yang tidak ditangani dengan baik selama masa kehamilan (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2022). Kecemasan merupakan suatu hal yang umum dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, namun apabila kecemasan ini dirasakan secara berlebihan dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan yang akan dirasakan seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pusing hingga mual. Perubahan ini dapat mempengaruhi aspek psikologis, yang membuat ibu hamil rentan untuk mengalami trauma. Hormon stress yang dihasilkan karena cemas yang dirasakan ibu hamil juga dapat menghambat suplai darah dari ibu ke janin, sehingga meningkatkan risiko terjadinya komplikasi terutama pada ibu dan janin. Salah satu contohnya adalah meningkatnya risiko terjadinya kelahiran bayi prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR) (Aryani dkk. 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bingan (2019) menyatakan bahwa manfaat melakukan prenatal yoga dapat membantu mempermudah dalam proses persalinan. Gerakan yoga ini dapat melatih otot-otot tubuh yang disertai cara pengaturan dan olah nafas. Melalui gerakan tubuh yang disertai pemusatan konsentrasi pikiran dan teknik pengaturan nafas, fisik akan menjadi lebih sehat dan bugar serta emosi menjadi lebih stabil. Yoga juga bermanfaat untuk mencegah dan pengelolaan penyakit kronis yang berkaitan dengan gaya hidup. Yoga yang dilakukan selama hamil dapat mengurangi terjadinya komplikasi.

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah prenatal yoga atau yoga ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang diperuntukkan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang dirasakan. Prenatal yoga merupakan salah satu pelayanan komplementer kebidanan yang bersifat promotif yang diberikan kepada ibu hamil, yang dirancang untuk memperkuat kesadaran diri dan tubuh selama hamil melalui latihan fisik, olah nafas, spiritual dan etik untuk masuk kedalam kondisi meditasi, pada dasarnya *prenatal gentle* yoga dapat dilakukan sedini mungkin karena gerakan prenatal gentle yoga tiap trimester berbeda (Aprilia, 2020).

Yoga antenatal adalah ilmu yang menjelaskan mengenai kaitan antara mental, fisik serta spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh atau holistik. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, dapat mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Yoga hamil ini lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil juga diberikan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Mengikuti prenatal yoga merupakan cara yang paling baik untuk ibu hamil agar dapat menikmati selama proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi persalinan dengan nyaman dan lancar yang sejalan dengan teori gentle birth (Maharani dan Hayati, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yuniza, dkk (2021) bahwa terdapat pengaruh antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida yang dilihat dari nilai dari p value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut < 0,05. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bingan, (2019) menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga yang dilakukan sebanyak 3 kali sesi.

Ayu Lestari Moms And Baby Care merupakan salah satu tempat pelayanan kebidanan yang menyediakan pelayanan komplementer. Salah satu pelayanan yang diberikan adalah prenatal gentle yoga atau yoga ibu hamil. Peneliti memilih Ayu Lestari Moms And Baby Care karena memiliki lokasi yang sangat strategis di pusat kota Denpasar dan dari hasil studi pendahuluan didapatkan jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2022 yaitu sebanyak 180 orang ibu hamil yang mengikuti.

Metode

Penelitian ini menggunakan design analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan menggunakan data primer

diperoleh dari hasil pengisian kuesioner.

Penelitian ini dilakukan di Ayu Lestari Moms and Baby Care yang terletak di Jalan Wirasatya VI No. 3, Denpasar Selatan. Waktu penelitian ini dilakukan selama bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2023. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti prenatal gentle yoga di Ayu Lestari Moms and Baby Care pada tahun 2022 sebanyak 180 orang ibu hamil. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *systematic random sampling* yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebelumnya.

Analisa data dalam penelitian ini melalui 2 tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian sedangkan analisis bivariat pada rancangan ini digunakan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi untuk dianalisis terdapat atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji yang dilakukan adalah uji Spearman.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah n=38	%
Pendidikan		
SMA/SMK	2	5,3
Diploma / Sarjana	36	94,7
Pekerjaan		
Swasta	22	57,9
Wiraswasta	3	7,9
PNS	9	23,7
IRT/Tidak Bekerja	4	10,5

Berdasarkan tabel 1 diatas terlihat bahwa responden terbanyak didominasi dengan pendidikan responden adalah diploma atau sarjana (94,7%) dan pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai pegawai swasta (57,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga

Keikutsertaan	f	%
1 kali	5	13
2 kali	4	11
3 kali	10	26
>4 kali	19	50
Total	38	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui 50% ibu hamil primigravida trimester III pernah melakukan prenatal gentle yoga lebih atau sama dengan 4 kali di Ayu Lestari Moms And Baby Care.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada	8	21
Ringan	19	50
Sedang	10	26
Berat	1	3
Total	38	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa 19 orang responden (50%) ibu hamil primigravida trimester III di Ayu Lestari Moms And Baby Care mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan.

Tabel 4. Hubungan Antara Prenatal Gentle Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care

Frekuensi Keikutsertaan Prenatal Gentle Yoga	Kecemasan				Total (%)	P
	Tidak Ada Kecemasan (%)	Kecemasan Ringan (%)	Kecemasan Sedang (%)	Kecemasan Berat (%)		
1 kali	0	1 (2,6)	3 (7,9)	1 (2,6)	5 (13,2)	0,001
2 kali	0	2 (5,3)	2 (5,3)	0	4 (10,5)	
3 kali	1 (2,6)	7 (18,4)	2 (5,3)	0	10 (26,3)	
> 4 kali	7 (18,4)	9 (23,7)	3 (7,9)	0	19 (50,0)	
Total	8 (21,1)	19 (50,0)	10 (26,3)	1 (2,6)	38 (100)	

*uji Spearman

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari total responden yaitu sebanyak 38 orang ibu hamil primigravida trimester III, ibu hamil yang telah mengikuti prenatal gentle yoga sebanyak lebih atau sama dengan 4 kali sesi sebanyak 7 orang tidak mengalami kecemasan, 9 orang mengalami kecemasan ringan, 3 orang mengalami kecemasan sedang, dan tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan berat.

Hasil analisis bivariat menggunakan *rank spearman* diperoleh nilai p yaitu 0,001, oleh karena nilai $p < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care. Kekuatan hubungan dapat dilihat dari nilai r yaitu -0,503. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sedang antara variabel prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan. Nilai dari koefisien korelasi menunjukkan tanda negatif yang berarti semakin sedikit frekuensi keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti prenatal gentle yoga maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang akan dirasakan oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Frekuensi keikutsertaan prenatal gentle yoga di Ayu Lestari Moms and Baby Care

Mengikuti kelas prenatal gentle yoga merupakan cara terbaik untuk ibu hamil agar dapat

menjalani masa kehamilan dengan nyaman serta untuk dapat mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan dengan nyaman dan lancar. prenatal gentle yoga akan mencakup latihan nafas, peregangan dan pose penguatan tubuh serta relaksasi. Menggabungkan antara prenatal yoga dengan meditasi dapat sangat membantu ibu hamil dalam menjaga pikiran agar tetap rileks dan tenang. Relaksasi, peregangan dan penguatan akan dapat membantu ibu hamil terutama ibu hamil primigravida untuk lebih siap menghadapi proses persalinan dengan nyaman (Aprilia, 2020).

Ibu hamil yang memiliki motivasi untuk melakukan prenatal gentle yoga akan merasa lebih percaya diri dan tidak cemas dalam kehamilannya, manfaat mengikuti prenatal gentle yoga dengan rutin dapat berdampak sangat positif bagi ibu hamil dan juga janinnya mulai dari latihan pernafasan agar tubuh menjadi rileks, mengurangi kecemasan, meminimalkan trauma persalinan dengan gerakan yoga yang dilakukan secara rutin. Prenatal gentle yoga ini dimaksudkan untuk membantu ibu hamil untuk mempersiapkan tubuhnya agar lebih siap dalam menghadapi persalinan serta meningkatkan fleksibilitas tubuh, dengan mengikuti kelas prenatal gentle yoga pada masa kehamilan akan memberikan manfaat pada tubuh ibu dengan membuat tubuh ibu menjadi lebih rileks serta mengurangi rasa pegal yang dirasakan selama masa kehamilan (Nurvitasari, 2020).

Prenatal gentle yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, olah tubuh, dan olah nafas. Yoga dapat menciptakan keadaan yang seimbang antara fisik, mental dan spiritual dengan mengkombinasikan antara latihan nafas (pranayama), latihan fisik (asana), dan konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana). Salah satu unsur dari prenatal yoga yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga hamil dapat membantu wanita untuk fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stress dan kecemasan menjadi energi positif bagi tubuh. Perasaan cemas menjelang persalinan akan dirasakan terutama oleh ibu hamil primigravida karena ini adalah pengalaman pertama menjalaninya, pada saat inilah *hypnobirthing* atau relaksasi tersebut dapat berperan penting untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil tersebut (Lestari, dkk., 2022).

Tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di ayu lestari moms and baby care

Kecemasan ini merupakan suatu hal yang umum dirasakan oleh ibu hamil terutama ibu hamil primigravida, namun apabila kecemasan ini dirasakan secara berlebihan dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan berbagai ketidaknyamanan dan komplikasi bagi ibu hamil dan juga janinnya.

Rasa cemas dan stress yang dirasakan oleh ibu hamil apabila tidak ditangani dengan baik, maka akan bisa memberikan dampak yang buruk bagi ibu hamil dan juga janinnya. Salah satu dampak penting terjadinya stres adalah diproduksinya hormon adrenalin noradrenalin atau epinefrin norefineprin, dimana hormon tersebut dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga muncul ketegangan fisik pada diri ibu hamil. Dampak dari stres tersebut dapat berupa jantung berdebar, tekanan darah meningkat, asam lambung meningkat, nafas berat dan sesak, perubahan emosional bahkan dapat menyebabkan kontraksi dini saat kehamilan dan meningkatkan resiko kelahiran prematur, hyperemesis gravidarum, abortus, dan eklampsia yang sangat mengancam nyawa ibu hamil dan juga janinnya bahkan dapat menyebabkan kematian. Dalam mengatasi penyebab dari masalah tersebut diperlukan pendekatan berkualitas dalam hal pencegahan stres dan dukungan moral bagi ibu hamil yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Nuryati, 2022).

Hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang sudah disusun dalam penelitian ini yaitu, ada hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bingan (2019) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara prenatal gentle yoga yang dilakukan oleh ibu hamil trimester III dengan penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal gentle yoga sebanyak 3 kali.

Kecemasan pada masa kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis terjadi, hal ini adalah reaksi yang dihasilkan akibat rasa takut yang dialami oleh ibu terutama menjelang persalinan (Aprilia, 2020). Menurut Apsari, dkk. (2022) latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah Prenatal Yoga atau yoga ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang diperuntukkan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Prenatal gentle yoga memiliki manfaat pada kesehatan mental dan spiritual ibu yaitu prenatal gentle yoga sebagai media self help yang akan membantu ibu saat merasakan kecemasan dan ketakutan selama masa kehamilan, menggunakan teknik-teknik pernafasan dalam yoga dapat bermanfaat untuk mengontrol emosi, pikiran

negatif dalam diri, rasa khawatir dan keraguan terhadap diri sendiri selama hamil, sehingga dapat meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan nantinya (Aprilia, 2020).

Hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan Berdasarkan hasil uji bivariat dengan rank spearman, dapat diketahui bahwa terdapat Mengikuti kelas prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil dalam upaya untuk menyeimbangkan antara asuhan dengan prinsip women center care atau asuhan yang diberikan berpusat pada ibu. Latihan prenatal gentle yoga akan memberikan perasaan rileks dalam menjalani masa kehamilan dan proses persiapan persalinan, selain itu latihan ini dapat membantu ibu untuk melakukan teknik pengaturan nafas atau pranayama dengan baik sehingga ibu dapat merasakan ketenangan dan dapat terbantu dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi persalinan (Aprilia, 2020 dalam Made, dkk., 2022).

Dengan demikian hasil dari uji bivariat penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara prenatal gentle yoga dengan tingkat penurunan rasa cemas ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care

Penutup

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan di atas maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagian besar ibu hamil primigravida trimester III di Ayu Lestari Moms And Baby Care melakukan prenatal gentle yoga > 4 kali. Ibu hamil primigravida trimester III yang pernah mengikuti prenatal gentle di Ayu Lestari Moms And Baby Care mengalami kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan. Ada hubungan antara prenatal gentle yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Ayu Lestari Moms And Baby Care.

Daftar Pustaka

- Aditya, R. Dan Fitria, Y., (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang ANC saat pandemi Covid-19. Seminar Nasional Psikologi UM, Vol. 1, No. 1, pp. 437-443.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1),29–34.<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/article/view/5788>
- Aniroh, U., & Fatimah, R. F. (2019). Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Usia Ibu dan Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.32584/jkm.v2i2.374>
- Aprilia, Y. (2020). Prenatal Gentle Yoga. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- 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>
- Djannah, R., & Handiani, D. (2019). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.56861/jkkbh.v5i1.25>
- Donsu, J. D. ., & Amini, R. (2017). Perbedaan Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi Sectio Caesaria. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 57. <https://doi.org/10.30602/jvk.v3i2.113>
- Hanifah, D. (2019). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 16–23. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.888>
- Lestari, Y. D., Amalinda, D. R., Putri, C. W., Kesehatan, F., Jadid, U. N., Studi, P., Informatika, T., Teknik, F., & Jadid, U. N. (2022). Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga. 4, 39–46.
- Made, N., Apsari, K., Luh, N., Sri, P., Ade, L., & Ningtyas, W. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. 10(2), 132–139.
- 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>
- Nurvitasari, A. (2020). Motivasi Ibu Hamil Dalam Mengikuti Prenatal Yoga Di Klinik Asih Waluyo Jati Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(2), 74-78.
- Puspitasari, I., & Wahyuntari, E. (2020). Gambaran Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Proceeding of The URECOL*, 116–120.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga

- dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.6> 20
- Aryani, R. Z., 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.
- Yasin, Z., Sumarni, S., & Mardiana, N. D. (2019). Hubungan Usia Ibu dan Usia Kehamilan dengan Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Di Polindes Masaran Kecamatan Bluto. 162–168. <http://oipas.sentraki.umpo.ac.id/index.php/SNFIK2019/article/viewFile/375/375>
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.159> 51