

Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Ibu Hamil TM III untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen

Hutari Puji Astuti^{*1}, Yunia Renny Andhikantias²

^{1,2}Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: hutaripujiastuti877@gmail.com¹

Article History:

Received: Desember 30, 2024;

Revised: Januari 20, 2025;

Accepted: Februari 02, 2025;

Online Available: Februari 16, 2025;

Keywords:

Prenatal Yoga,
pregnant women TM III,
Anxiety

ABSTRACT : Women who experience anxiety during pregnancy will experience more abnormal labor and can even be complicated by maternal and fetal death. Psychological conditions with anxiety and depression in pregnant women will affect the emergence of diseases and complications of pregnancy and childbirth, both in the mother and the baby. Anxiety in pregnancy has been proven to be reduced through physical exercise. One of the recommended physical exercises is yoga because it is low cost, easy to do and very beneficial for physical and psychological fitness. Yoga in pregnancy is more effective in reducing anxiety and depression, because in yoga in addition to doing physical exercise, pregnant women are equipped with positive affirmations so that mothers can accept physiological changes during pregnancy and childbirth. The general objective of this activity is that pregnant women at PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen understand and can do prenatal yoga independently. The method of this activity is carried out by lecture, namely the method used as an introduction to provide knowledge about prenatal yoga for pregnant women in Trimester III and with discussion and questions and answers, as well as practice or demonstration of prenatal yoga for pregnant women. The media used is a poster of prenatal yoga for pregnant women in Trimester III. The conclusion of the community service activity is that pregnant women have understood about prenatal yoga to reduce anxiety levels in facing the labor process. This can be seen from the results of the pre-test and post-test, where before the counseling and practice of prenatal yoga, pregnant women did not understand several things about prenatal yoga by 40%. However, after the counseling, pregnant women became more knowledgeable about prenatal yoga, namely 90%. The results of this community service activity are that pregnant women can do prenatal yoga independently at home, where before the prenatal yoga training, pregnant women were not able to do prenatal yoga independently. Some pregnant women have reduced their anxiety after doing prenatal yoga with several independent implementations at home, with the help of prenatal yoga videos

ABSTRAK

Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan. Tujuan secara umum dari kegiatan ini diharapkan ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen mengerti dan dapat melakukan prenatal yoga secara mandiri. Metode dari kegiatan ini dilakukan dengan ceramah yaitu metode yang digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan tentang prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III dan dengan diskusi serta tanya jawab, serta praktek atau demonstrasi prenatal yoga pada ibu hamil. Media yang digunakan adalah poster prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah Ibu hamil telah mengerti tentang prenatal yoga untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai prenatal yoga sebesar 40%. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan Ibu hamil menjadi lebih tahu tentang prenatal yoga yaitu sebesar 90%.

Hasil dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu hamil bisa melaksanakan prenatal yoga secara mandiri di rumah masing-masing, dimana sebelum dilakukan pelatihan prenatal yoga ibu hamil belum bisa melaksanakan prenatal yoga secara mandiri. Beberapa ibu hamil sudah berkurang kecemasannya setelah melakukan prenatal yoga dengan beberapa kali pelaksanaan secara mandiri di rumah, dengan bantuan video prenatal yoga

Kata Kunci : Prenatal Yoga, ibu hamil TM III, Kecemasan

1. LATAR BELAKANG PELAKSANAAN

Ibu hamil harus melalui berbagai tingkat ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti ispnia, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Trauma, stres atau cemas dapat memunculkan gejala fisik seperti letih, lesu, mudah marah, gelisah, pening, mual dan malas. Perubahan yang terjadi pada isik mempengaruhi aspek psikologis dan sebaliknya, sehingga mudah bagi ibu hamil untuk mengalami trauma (Aryani et al., 2018).

Perasaan atau trauma yang dirasakan ibu hamil dapat dirasakan oleh janin, yaitu dengan menunjukkan reaksi terhadap stimulasi yang berasal dari luar tubuh ibunya dan menyebabkan persalinan yang traumatik. Hal ini sejalan dengan penelitian Misri (2010) bahwa depresi pada kehamilan trimester menyumbang 13% sampai 22% kejadian stres postpartum pada bulan ketiga dan keenam. Salah satu faktor emosi atau psikologis terjadinya partus lama adalah ketakutan dan kecemasan ibu yang tidak teratasi selama melahirkan dimana 65% kejadian partus lama disebabkan karena kontraksi uterus yang tidak efisien sebagai respon terhadap kecemasan sehingga menghambat aktifitas uterus. Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarean (Maharani & Fakhurrozi, 2014).

Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain melakukan latihan fisik ibu

hamil dilengkapi dengan afirmasi positif sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama kehamilan dan persalinan (Hikmah et al., 2023).

Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif, membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh, belajar teknik pernapasan, mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks, melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan, menjalin ikatan mendalam dengan bayi, bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya, mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan, menurunkan tekanan darah dan menjaga berat badan (Aswitami, 2017). Prenatal yoga dapat pula dikombinasikan dengan pemberian afirmasi positif. Afirmasi adalah kalimat positif yang bisa menaikkan mood, menyemangati hidup bahkan mengubah sesuatu yang sulit menjadi terasa mudah. Menurut Salafas.,et.al (2016), pernafasan yoga lebih efektif untuk menurunkan yoga dibanding dengan hypno-EFT.

Studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen, terdapat kurang lebih 20 - 25 kunjungan Antenatal tiap bulannya. Dari beberapa Ibu hamil tersebut banyak yang mengalami kecemasan pada kehamilan Trimester III. Ada beberapa ibu hamil yang cemas karena merasakan beberapa ketidaknyamanan fisik serta ada beberapa ibu hamil yang mengalami kecemasan menghadapi persalinan. Dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan Ibu-ibu hamil khususnya yang sudah masuk Trimester III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen bisa mendapatkan pengetahuan tentang prenatal yoga dan cara melakukannya pada ibu hamil Trimester III sehingga ibu hamil akan merasa nyaman dan tidak cemas dalam menghadapi persalinannya nanti.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III akan dilaksanakan pada kegiatan Kelas ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, pada Bulan November 2023 - Juli 2024. Pelaksanaan yoga dimulai pada bulan Februari 2024. Metode ini digunakan sebagai pengantar untuk memberikan pengetahuan tentang Prenatal Yoga untuk Kehamilan Trimester III dan cara melakukannya. Metode ini digunakan setelah dilakukan diberikan pengetahuan tentang Prenatal Yoga untuk Kehamilan Trimester III dan cara melakukannya melalui ceramah dan praktek demonstrasi. Diskusi dan tanya jawab diberikan waktu kepada ibu-ibu hamil yang belum paham atau mengerti tentang Prenatal Yoga pada kehamilan TM III.

3. PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama: Pertemuan Lintas sektoral

Pertemuan Lintas sektoral dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH bersama perwakilan Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada. Pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH bersama perwakilan Program Studi sarjana Kebidanan akan dilakukan pada bulan September 2023 bertempat di PMB Sri Rejeki DH. Pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH difokuskan pada masalah kesehatan ibu-ibu hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen. Temuan masalah kesehatan akan dibahas bersama ibu-ibu hamil saat kegiatan kelas ibu hamil yang dijadwalkan akan dilakukan pada bulan Oktober 2023.

Tahap Kedua: Pertemuan kelas ibu hamil

Pertemuan kelas ibu hamil dengan dihadiri kader kesehatan, bidan dan ibu-ibu hamil di Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen serta perwakilan Program Studi Profesi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Pertemuan kelas ibu hamil akan dilakukan pada bulan Oktober 2023 Jam 10.00 WIB. Pertemuan kelas ibu hamil membahas hasil temuan masalah kesehatan yang ditemukan saat pertemuan dengan pimpinan PMB Sri Rejeki DH yaitu tentang prenatal yoga. Selain itu akan dilakukan pendataan pada ibu hamil tetapi belum pernah periksa ke Pelayanan Kesehatan.

Tahap Ketiga: Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan

Persiapan alat peraga dan materi penyuluhan akan dilakukan pada bulan November – Desember 2023 bertempat di Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Dalam tahap ini maka koordinator beserta anggota tim akan menyusun satuan acara penyuluhan, poster serta materi penyuluhan tentang prenatal yoga pada Ibu Hamil Trimester III dan Cara melakukannya.. Selain itu penyuluh akan mempersiapkan alat-alat yang diperlukan saat penyuluhan.

Tahap Keempat: Pelaksanaan pengabdian masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pelatihan tentang Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III dan Cara melakukannya akan dilaksanakan pada bulan Februari 2024 bertempat di PMB Sri Rejek DH pada kegiatan kelas ibu hamil. Kegiatan diawali dari pengarahan dari koordianator penyuluhan kepada anggota tim. Kegiatan berupa prenatal yoga Ibu Hamil Trimester III dan Cara melakukannya pada ibu-ibu hamil di PMB Sri Rejeki DH Dukuh Jabung Kelurahan Tanon Kecamatan Plupuh Sragen dilanjutkan kegiatan diskusi dan tanya jawab.

Tahap Kelima: Monitoring dan evaluasi

Setelah dilakukan proses pengajaran atau penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi proses persalinan maka akan dilakukan monitoring dan evaluasi berupa kunjungan rumah pada ibu-ibu hamil pada bulan Maret - April 2024. Didalam proses monitoring kunjungan rumah maka koordinator beserta tim anggota mendatangi rumah warga untuk mengevaluasi apakah ibu-ibu hamil sudah tidak merasakan cemas menjelang persalinannya.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Peningkatan Kesehatan Ibu hamil melalui Penyuluhan dan praktek prenatal yoga untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen yang telah dilaksanakan selama dua tahap yaitu pada bulan Januari – Februari 2023 dan monitoring mulai bulan Maret - April 2023 selama 2 bulan, bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk mendapatkan hasil yang maksimal sudah dapat kami laksanakan sepenuhnya (100%).

Dari hasil pelaksanaan penyuluhan dan praktek prenatal yoga selama 1 hari yang diikuti oleh 21 ibu hamil yang terbagi menjadi dua tahap, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh masyarakat. Ibu Hamil menjadi lebih mengetahui tentang beberapa hal terkait prenatal yoga pada Kehamilan Trimester III. Hal ini dapat diketahui dari hasil pengolahan data hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai prenatal yoga tersebut. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga, Ibu hamil menjadi lebih banyak tahu tentang beberapa hal terkait prenatal yoga, yang meliputi pengertian, manfaat dan cara melakukan prenatal yoga tersebut, dengan nilai rata-rata pengetahuan 90% dan skill 80 %.

Proses Kehamilan banyak terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang ibu, baik perubahan fisik seperti perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim ibu. Perubahan fisik emosional, dan mental dapat membuat wanita menjadi stres hanya karena tidak lagi memegang kendali atas tubuhnya dan merasa khawatir dan takut karena tidak tahu apa yang akan terjadi pada dirinya. Kecemasan adalah rasa takut dan khawatir yang biasa terjadi pada

ibu hamil yang akan menghadapi kelahiran. Kecemasan tidak hanya mengganggu psikologi ibu tetapi dapat berpengaruh pada perkembangan dan pertumbuhan janin dalam kandungan. Dalam kehamilan normal juga memiliki faktor resiko kematian. Faktor resiko tersebut biasanya terjadi pada ibu yang berumur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun, riwayat penyakit sebelumnya, jarak kehamilan, dan lain sebagainya (Yuniza et al., 2021).

Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis, baik pada ibu maupun janin. Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui HPA (*Hipotalamo-Pituitary-Adrenal*) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain ACTH (*Adreno Cortico Tropin Hormone*), kortisol, dan katekolamin. Lepasnya hormon - hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkan lemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (*partus lama*) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distress*). Wanita yang menderita stres dan cemas saat kehamilan usia trimester ketiga, akan mengalami peningkatan risiko kelainan bawaan berupa kegagalan penutupan celah palatum, risiko operasi *sectio caesarea*, persalinan dengan alat, kelahiran prematur, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan dalam jangka panjang berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi anak (Amalia et al., 2020).

Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketenangan hati, ketentraman jiwa. Yoga pada ibu hamil atau biasa disebut prenatal yoga memberikan kenyamanan karena meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah dan suply oksigen. Hal ini menyebabkan ibu hamil merasa sehat secara fisik dan pada akhirnya sehat secara psikologis. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga akan mengeluarkan hormon relaksin lebih banyak sehingga membuat tubuh ibu merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan. Prenatal yoga dilakukan secara berkelompok membuat ibu dapat berinteraksi dengan ibu hamil yang lain dan saling bercerita. Hal ini membuat ibu merasa punya teman, mempunyai masalah yang sama dengan ibu hamil yang lain dan saling berbagi. Hal ini dapat menyebabkan pikiran ibu menjadi lebih tenang (Arlym & Pangarsi D, 2021).

Manfaat kegiatan yoga bagi kesehatan tubuh yaitu diantaranya dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, meningkatkan dan peredaran darah dalam proses membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh. Kemudian, beberapa manfaat senam hamil yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adequate, serta

berperan dalam kesehatan organ reproduksi dan panggul seperti memperkuat otot perineum dalam mempersiapkan kelahiran bayi secara alami (Dewi & Purnani, 2018).

Teknik yoga bertujuan untuk membangun dan mempertahankan keseimbangan yang sehat antara semua aspek tubuh dan pikiran. Selama kehamilan, yoga prenatal atau relaksasi yoga akan memusatkan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan dan keamanan dalam latihan sehingga memberikan banyak manfaat. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaxation yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Nerlita, 2022).

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui prenatal yoga Ibu hamil TM III untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen” didapatkan hasil yang maksimal dengan meningkatnya pengetahuan dan skill ibu hamil untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Proses Persalinan dengan melakukan prenatal yoga secara mandiri. Namun masih perlu peningkatan untuk kegiatan selanjutnya yaitu monitoring terhadap keluhan ibu hamil yang belum bisa melaksanakan prenatal yoga secara mandiri khusus ibu hamil yang tidak mengikuti kelas ibu hamil.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan dan praktek pelaksanaan yoga, evaluasi dan monitoring tentang prenatal yoga untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang prenatal yoga untuk menurunkan Tingkat Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini dapat diketahui dari hasil pre test dan post test, dimana sebelum dilakukan penyuluhan dan praktek tentang prenatal yoga, Ibu hamil belum mengerti tentang beberapa hal mengenai prenatal yoga sebesar 40%. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan Ibu hamil menjadi lebih tahu tentang prenatal yoga yaitu sebesar 90%. Ibu hamil bisa melaksanakan prenatal yoga secara mandiri di rumah masing-masing, dimana sebelum dilakukan pelatihan prenatal yoga ibu hamil belum bisa melaksanakan prenatal yoga secara mandiri. Hasil evaluasi dari beberapa ibu hamil sudah berkurang kecemasannya setelah melakukan prenatal yoga dengan beberapa kali pelaksanaan secara mandiri di rumah, dengan bantuan video prenatal yoga.

Saran bagi Ibu hamil harus luas mengenai pemahaman tentang Kesehatan ibu selama hamil dan melahirkan nanti, terkait dengan Kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Saran untuk Tenaga Kesehatan/Bidan diharapkan dapat dilakukan penyegaran kembali peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Kesehatan ibu hamil. Tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan dapat meningkatkan asuhan pada ibu hamil sehingga dapat memberikan pelayanan yang optimal pada setiap ibu hamil sehingga derajat kesehatan ibu hamil akan terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Arlym, L. T., & Pangarsi D, S. (2021). Pengaruh Prenatalyoga Terhadapkecemasan Menghadapipersalinan Pada Ibu Hamil Trimesterii Dan III Di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Kesehatan Dan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada*, X (1).
- 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), Article 2. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TW III DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI KLINIK YAYASAN BUMI SEHAT. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1). <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Dewi, R. K., & Purnani, W. T. (2018). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDARUM TRIMESTER III DI KEDIRI. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>
- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'yun, D. Q., Prativie, Y., & Rohma, K. (2023). *Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan*. 1(3).
- Maharani, T. I., & Fakhurrozi, M. (2014). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA. *Jurnal Psikologi*, 7(2), Article 2. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1131>
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1 (9), 1075–1082.
- 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), Article 2.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rudin, O. P., Erika, Nurlia, & Salafas, E. (2022). *Optimalisasi Fisik dan Mental Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga dan Afirmasi Positif*. Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE). <https://www.zotero.org/>
- Suananda. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. PT Gramedia.

- Susilawati, D., Hesti, N., & Nilakesuma, N. F. (2022). Peningkatan Kesehatan Fisik Dan Mental Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 5(3), Article 3. <https://doi.org/10.36341/jpm.v5i3.2377>
- Dewi, R. K., & Purnani, W. T. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravidae Trimester III Di Kediri. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v2i1.16255>