



Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil

Adeya Ilma Permana ⁽¹⁾, Hapsari Windayanti ⁽²⁾

⁽¹⁾ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

⁽²⁾ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Correspondence to : hapsari.email@gmail.com

Abstract:

Background: Pregnancy takes place physiological and psychological changes cause pregnant women to experience anxiety. If left untreated it can lead to pregnancy and childbirth complications. Anxiety levels can be minimized with nonpharmacological prenatal yoga interventions. Based on a preliminary study on 24 pregnant women on Saturday, March 18, 2023 in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency, 15 (26.3%) experienced anxiety in preparing for childbirth. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on reducing anxiety for pregnant women in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency.

Methods: This research is quantitative research. Quasi-Experimental research design with one group pretest posttest design. The study population is all pregnant women in the second and third trimesters in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency on May 20, 2023 with 17 samples with purposive sampling techniques. The research instrument uses SOP and PRAQ-R2. Test data normality with Shapiro Wilk Test and statistical analysis of Paired t Test.

Results: The results showed that before prenatal yoga pregnant women in the second and third trimesters had an average score of 31.24 (moderate anxiety) and after prenatal yoga an average score of 19.88 (mild anxiety). Paired test result t Test $p = 0.000$ means $p < 0.05$ i.e. H_a is accepted.

Conclusion: There is an influence of prenatal yoga on reducing anxiety for pregnant women in Gogodalem Village, Bringin District, Semarang Regency.

Advice: For pregnant women in the second and third trimesters are expected to reduce anxiety levels by doing prenatal yoga. Midwives are expected to apply prenatal yoga in pregnant women's classes and guide them to apply at home

Keywords: Prenatal yoga, Anxiety, Pregnant women

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan berlangsung terjadi perubahan fisiologis dan psikologis menyebabkan ibu hamil mengalami kecemasan. Jika tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan. Tingkat kecemasan dapat diminimalisir dengan intervensi nonfarmakologi prenatal yoga. Berdasarkan studi pendahuluan pada 24 ibu hamil hari Sabtu, 18 Maret 2023 di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, 15 (26,3 %) mengalami kecemasan dalam mempersiapkan persalinannya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian Quasi Eksperimen dengan one group pretest posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang sejumlah 20 bulan Mei 2023 dengan sampel 17 dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan PRAQ-R2. Uji normalitas data dengan Uji Shapiro Wilk dan analisis statistik uji Paired t Test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil trimester II dan trimester III rata-rata skor 31,24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan prenatal yoga rata rata skor 19,88 (kecemasan ringan). Hasil uji Paired t Test $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima.

Simpulan: Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Saran: Bagi ibu hamil trimester II dan III diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan melakukan prenatal yoga. Bagi bidan diharapkan menerapkan prenatal yoga dalam kelas ibu hamil dan membimbing untuk mengaplikasikan dirumah.

Kata Kunci : Prenatal yoga, Kecemasan, Ibu hamil





INTRODUCTION

Kehamilan manusia berlangsung selama 40 minggu sejak awal haid terakhir dan melahirkan (38 minggu sejak pembuahan) (Jahja dalam Janiwarty dan Pieter, 2013). Selama kehamilan berlangsung terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisik, emosi dan mental dapat menyebabkan seorang wanita stres karena dia tidak lagi mengendalikan tubuhnya, dan dia khawatir dan takut karena dia tidak tahu yang terjadi padanya (Bingan, 2019).

Kehamilan sebagai fenomena psikologis yang kompleks dan mengkaji banyak perubahan dalam fungsi psikologis wanita selama kehamilan normal dan kompleks secara psikologis (Bjelica et al, 2018). Selama kehamilan ibu hamil akan merasakan perubahan psikologis berupa kecemasan. Kecemasan umum terjadi pada ibu hamil prenatal dalam bentuk rasa takut dan khawatir (Bingan, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, terjadi kecemasan sekitar 8-10% selama kehamilan, meningkat menjadi 12% saat persalinan sudah dekat (World Health Organization, 2020). Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020, prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan sekitar 48,7% menderita kecemasan akan menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2020).

Apabila kecemasan selama kehamilan tidak diatasi maka dapat berdampak pada periode post natal (Mcdonald, 2012 dalam Anggita, 2018). Tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat diminimalisir dengan intervensi non farmakologis. Salah satu teknik nonfarmakologis yang mengurangi kecemasan pada ibu hamil, selain mudah diperagakan, juga dapat dilakukan di rumah, yaitu prenatal yoga (Yuniza, Tasya, & Suzana, 2021). Prenatal yoga yang mengajarkan tentang postur/posisi, yang digabungkan dengan meditasi dan teknik bernapas untuk rileksasi dan mengurangi gejala ketidaknyamanan psikologis maupun fisik. Teknik relaksasi dalam yoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin (senyawa yang berfungsi untuk menghambat nyeri) (Kemenkes RI, 2017). Prenatal yoga membantu mengurangi kecemasan dan menciptakan rasa nyaman pada ibu hamil (Yuniza, Tasya, & Suzana, 2021).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sulistyaningsih & Ana, (2020) menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga terhadap kecemasan. Penelitian Pascoe & Bauer, 2015, Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan seluruh tubuh manusia dan lebih sering dipilih sebagai terapi kecemasan atau depresi dibandingkan dengan pengobatan farmakologis atau obat dari resep dokter karena tidak memiliki efek samping dan lebih bermanfaat.

Sebuah studi oleh Kyle Davis, et al (2015) pada 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan kecemasan menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima untuk wanita hamil dengan gejala kecemasan dan depresi. Peserta juga melaporkan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikan. Prenatal yoga terbukti menurunkan gejala kecemasan dan depresi.

Berdasarkan hasil observasi selama 1 bulan ditemukan hasil permasalahan bahwa masyarakat pada lokasi penelitian belum memahami manfaat dan menerapkan prenatal yoga dibandingkan dengan 3 desa disekitarnya (Desa Popongan, Desa Rembes, Desa Pabelan). Masyarakat di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang tergolong pasif untuk mencari tahu terkait prenatal yoga.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 24 ibu hamil pada hari Sabtu, 18 Maret 2023 di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang, 15 ibu hamil (26,3 %) mengalami kecemasan dalam mempersiapkan persalinannya, 15 ibu hamil (26,3 %) mengalami nyeri punggung, 9 ibu hamil (15,8 %) lebih emosional, 7 ibu hamil (12,3 %) mengalami mual & muntah, 6 ibu hamil (10,5 %) mengalami sakit kepala, 4 ibu hamil (7 %) mengalami kesemutan pada kaki dan tangan, dan 1 ibu hamil (1,8 %) mengalami kram pada kaki. Ibu hamil trimester II dan III lebih sering mengalami kecemasan namun lebih memilih untuk istirahat tanpa adanya penanganan. Ibu hamil belum mengetahui gejala dan cara penanganan yang tepat untuk mengurangi keluhan tersebut. Oleh karena itu diperlukan adanya informasi mengenai gejala





dan penangan yang tidak memiliki efek samping. Penanganan tanpa efek samping dapat diberikan terapi secara nonfarmakologi yakni prenatal yoga. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang”.

METHODS

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang sejumlah 20 ibu hamil pada bulan Mei 2023 dan sampel sebesar 17 ibu hamil dengan teknik sampling purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan SOP dan PRAQ-R2 (*Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised*). Analisis data menggunakan Uji normalitas data ini dengan *Uji Shapiro Wilk*. Karena data berdistribusi normal maka analisis statistik menggunakan *uji Paired t Test*.

RESULT AND DISCUSSION

1. Kecemasan Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga Ibu Hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang

	Mean	N	Std. Deviation
Skor Pre Test Kecemasan Ibu Hamil	31,24	17	4,777

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 17 responden rata-rata memiliki skor 31,24 termasuk kedalam kecemasan sedang. Hasil penelitian Esthini, (2016), menyatakan ibu hamil menjelang persalinan lebih banyak mengalami cemas sedang.

Hasil dari penelitian didapatkan data 1 responden mengalami kecemasan berat. Primipara, bekerja, & belum pernah mendapatkan informasi terkait prenatal yoga menjadi karakteristik dari responden 9 yang dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanuarini et al., (2013), juga menemukan korelasi antara paritas dan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan *p-value* yaitu $0,553 \geq p$ tabel (0,364). Temuannya juga menunjukkan bahwa primipara paling sering menderita kecemasan berat. Menurut (Suyani, 2020) kecemasan orang yang bekerja dan tidak bekerja tentu saja berbeda. Orang yang bekerja memiliki ketakutan biasanya datang dari beban kerja dan stres. Belum mendapatkan informasi terkait prenatal yoga dapat menyebabkan terjadinya kecemasan.

Kecemasan sedang dialami oleh 14 responden. Hasil data diperoleh 6 ibu hamil merupakan tamatan SMP (25 %), 4 ibu hamil merupakan seorang primipara (16,67 %), 4 ibu hamil pernah melahirkan dengan jarak kehamilan sebelumnya ≥ 10 tahun (16,67 %), 3 ibu hamil memiliki usia yang beresiko (12,5 %), 2 ibu hamil bekerja (8,33 %), dan 2 ibu hamil belum mendapat informasi terkait prenatal yoga.

Ibu hamil dengan pendidikan rendah dan belum mendapatkan informasi dapat meningkatkan tingkat kecemasan. Temuan dari penelitian oleh (Rinata E, 2018) juga memberikan bukti adanya hubungan antara pendidikan dengan kecemasan ibu pada kehamilan trimester III. Pengetahuan ibu hamil yang baik dapat membantu dalam memahami kondisi kehamilan sehingga akan mengurangi rasa cemas yang akan muncul.

Seorang ibu hamil primipara dapat menjadi faktor terjadinya kecemasan. Hasil serupa diperoleh dalam penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah, (2017) sebagian besar ibu hamil primipara yaitu 65% ibu hamil mengalami kecemasan sedang.

Jarak kehamilan yang terlalu jauh yakni ≥ 10 tahun dapat menyebabkan terjadinya kecemasan. Penelitian Albin et al., (2022), bahwa jarak kehamilan terlalu jauh dapat menyebabkan kecemasan. Seorang Kehamilan terlalu jauh dapat menyebabkan komplikasi





pada kehamilan dan persalinan serta menimbulkan rasa cemas, takut dan khawatir pada ibu hamil.

Ibu hamil di bawah usia 20 tahun atau di atas usia 35 tahun merupakan kehamilan yang berisiko tinggi dan dapat menimbulkan kecemasan. Hasil studi ini sejalan dengan penelitian Madhavanprabhakaran & Karkada (2014), yang menemukan usia muda menjadi faktor risiko kecemasan saat hamil. Studi Maesaroh (2019), menemukan bahwa gangguan kecemasan dapat berkembang pada usia berapa pun. Dengan usia ibu kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun akan memengaruhi perasaan takut dan cemas menjelang proses persalinan. Jika ibu hamil mencapai usia tersebut, kehamilan tersebut dianggap sebagai kehamilan berisiko tinggi. Kondisi ini menambah ketakutan ibu terhadap proses persalinan. Sebuah studi oleh Fazdria et al., (2016), menemukan bahwa ibu hamil berusia antara 20 dan 35 tahun, terutama ibu hamil multipara, mengalami kecemasan sedang.

Kecemasan ringan dialami oleh 2 responden. Responden 1 pernah melahirkan dengan jarak kehamilan sebelumnya yakni 12 tahun, tamat SMP, & bekerja. Responden 14 yakni ibu hamil tamatan SMP. Penelitian oleh Gary et al., (2020), bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi cara kita berpikir dan bertindak untuk mengurangi kecemasan, karena orang yang berpendidikan tinggi lebih sejalan dengan ilmunya dan sebaliknya tidak hanya pasrah, menyerah pada keadaan dan lebih banyak menyerah. Penelitian Said & Bidjuni (2015), dengan hasil bekerja juga mempengaruhi rasa takut pada ibu hamil. Wanita hamil yang bekerja takut kehilangan pekerjaan jika pekerjaannya tidak selesai karena kehamilannya, atau jika pekerjaannya tidak terlalu menuntut.

2. Kecemasan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Ibu Hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Ibu Hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang

	Mean	N	Std. Deviation
Skor Post Test Kecemasan Ibu Hamil	19,88	17	3,903

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa dari 17 responden sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu memiliki rata rata sebesar 19,88. Setelah diberikan prenatal yoga terjadi penurunan rata-rata kecemasan pada ibu hamil.

Hasil penelitian didapatkan 1 responden yang semula mengalami kecemasan berat setelah dilakukan intervensi prenatal yoga mengalami penurunan tingkat kecemasan ke kecemasan sedang. Responden mengalami penurunan skor pada sebagian besar item. Penelitian Maharani dan Hayati (2020), menggunakan alat ukur kecemasan berbasis kuesioner. Rata-rata wanita hamil mengalami kecemasan yang berat sebelum melakukan prenatal yoga sebelum melahirkan dan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan intervensi.

Responden yang semula mengalami kecemasan sedang (10 responden) mengalami penurunan tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan. Responden yang semula mengalami kecemasan sedang (4 responden) mengalami penurunan skor kecemasan. Responden 6 turun 34, 3 %, responden 11 turun 25,8 %, responden 13 turun 20 % dan responden 16 turun 31,4 %. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari et.,al.,(2019), bahwa pada awal penelitian rata rata ibu hamil mengalami kecemasan sedang, setelah pemberian intervensi mengalami penurunan tingkat kecemasan ibu hamil.

Responden yang awalnya mengalami kecemasan ringan (2 responden) mengalami penurunan pada skor kecemasannya. Responden 1 mengalami penurunan skor kecemasan yakni 31,8 %. Responden 14 mengalami penurunan kecemasan sebesar 13,6 %. Sebuah penelitian oleh Arlym & D (20210, menyatakan bahwa yoga prenatal efektif dalam mengurangi skor kecemasan pada wanita hamil selama trimester II dan III.

3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang





Sebelum diuji statistik, dilakukan uji normalitas data menggunakan tes Shapiro-Wilk yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok. Setelah diuji didapatkan *p-value* pada kelompok sebelum melakukan prenatal yoga sebesar 0,294 dan *p-value* pada kelompok setelah melakukan prenatal yoga sebesar 0,549. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa *p-value* > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji parametrik dengan *Paired t-Test* untuk data yang berpasangan.

Tabel 3. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang

			Paired Differences					Sig. (2-tailed)
			Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		
						Lower	Upper	
Skor Kecemasan Ibu Hamil - Skor Post Test Kecemasan Ibu Hamil	Pre Test	Test	11,353	4,227	1,025	9,180	13,526	0,000

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa dari 17 responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dengan rata-rata 31,24 dan setelah dilakukan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dengan rata-rata 19,88.

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji *Paired t Test* dengan bantuan SPSS 22 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0.000$ yang berarti $p < 0.05$ yaitu H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang. Pemberian intervensi selama seminggu dua kali dilakukan pada hari Sabtu dan Minggu didukung dengan teori dari Mediarti et al., (2014) latihan yoga yang dilakukan selama satu jam setiap hari dapat mengurangi keluhan pada kehamilan.

Kecemasan pada ibu hamil disebabkan oleh peningkatan hormon progesteron. Hormon yang meningkat tidak hanya menimbulkan kecemasan pada ibu hamil, tetapi juga menimbulkan gejala emosi sehingga membuat ibu lebih cepat merasa lelah (Bingan, 2019).

Berlatih yoga prenatal adalah strategi yang menjanjikan untuk mengobati depresi dan kecemasan selama kehamilan (Battle et al., 2015). Yoga selama kehamilan cocok untuk ibu hamil dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya karena intensitas latihannya yang relatif rendah, risiko jatuh yang tidak disengaja rendah, dan kontak yang kurang intens dengan orang lain (Kusaka, 2016).

Hasil studi oleh Newham et al., 2014 dengan judul "*Effects of Antenatal Yoga on Maternal Anxiety and Depression: A Randomized Controlled Trial*" menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi kecemasan prenatal pada ibu hamil dan mencegah peningkatan gejala depresi. Kecemasan diukur dengan menggunakan state-trait anxiety inventory trait (STAI-T) dan state (STAI-S), menghasilkan penurunan kecemasan dan depresi yang signifikan (-1 [-9 sampai 4]; $P < 0,05$). Hasil penelitian sejalan Veftisia & Dian Afriyani (2021), bahwa prenatal yoga yang dilakukan selama empat minggu efektif menurunkan kecemasan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan kecemasan ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang dan adanya penurunan skor kecemasan responden setelah dilakukan prenatal yoga.



CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil trimester II dan trimester III rata-rata skor 31,24 (kecemasan sedang) dan setelah dilakukan prenatal yoga rata rata skor 19,88 (kecemasan ringan). Hasil uji *Paired t Test* $p = 0,000$ berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil di Desa Gogodalem Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang.

Dari hasil penelitian diharapkan ibu hamil trimester II dan trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan salah satu cara dengan melakukan prenatal yoga dengan melakukan gerakan awal yakni pemanasan, gerakan inti, dan diakhiri dengan relaksasi yang dilakukan 2x dalam 1 minggu ketika pagi hari dengan prinsip aman dan nyaman.

Bagi bidan desa diharapkan menerapkan prenatal yoga dalam program kelas ibu hamil yang dilaksanakan 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikan dirumah sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami.

AUTHOR CONTRIBUTION

Penelitian dan penyusunan naskah publikasi

CONFLICT OF INTEREST

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini

ANKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, civitas Universitas Ngudi Waluyo dan juga semua pihak yang sudah membantu dalam proses penelitian ini.

REFERENCES

- Aktas, Songul & Kiymet, 2015. *Factors Affecting Depression During Pregnancy and the Correlation Between Social Support and Pregnancy Depression*. 17(9): e16640, s.l. : Iran Red Crescent Med J, 2015.
- Anggita, Tweede Marina. (2018). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Di Klinik Pratama Ratna Komala, Bekasi Tahun 2018* (Skripsi). Poltekkes Lemenkes Jaharta III.
- Battle CL, Uebelacker LA, Magee SR, et al. Potential for Prenatal Yoga to Serve as an Intervention to Treat Depression During Pregnancy. *Women's Heal Issues* 2015; 25: 134–141.
- 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>
- Bjelica, A., Cetkovic, N., Trninic-Pjevic, A., & Mladenovic-Segedi, L. (2018). The phenomenon of pregnancy - A psychological view. *Ginekologia Polska*, 89(2), 102–106. <https://doi.org/10.5603/GP.a2018.0017>
- Esthini,Sri. (2016). *Pengaruh Kelas Ibu Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Wates Kabupaten Kulon Progo Tahun 2016* (Skripsi). Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Fazdria, Harahap MS. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2016;16(1):6-13.
- Gary WP, Hijriyati Y, Zakiyah. (2020). Hubungan Karakteristik Terhadap tingkat kecemasan Ibu hamil



- Menjelang Persalinan Spontan di puskesmas Kecamatan Makassar Jakarta Timur. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*. 2020;3(1):68-76.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya, Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kemendes (2017). "Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional". *Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1-158. available at: <http://www.depkes.go.id/article.view/17070700004/program-indonesia-sehat-dengan-pendekatan-keluarga.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020a. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19) Revisi Ke-4.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020b. Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease (Covid-19) Revisi Ke-5.
- Kusaka, et al. (2016). *Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy. Women and Birth*
- Madhavanprabhakaran, G.K., D'Souza, M.S. & Nair, K.S. 2015. Prevalence of pregnancy anxiety and associated factors. *International Journal of Africa Nursing sciences*, 3: 1-7.
- Maesaroh (2019). *Hubungan Usia dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Ciracas Jakarta Timur* <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/375>
- Mediarti D, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *J Kedokt dan Kesehat*. 2014;1(1):47-53.
- 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.
- Nimah Said, Esrom Kanine & Hendro Bidjuni. 2015. *Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmas Tumitung*. 2, s.l. : ejournal Keperawatan (e-Kp), 2015, Vol. III.
- Pascoe, M. C. and Bauer, I. E. (2015) 'A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood', *Journal of Psychiatric Research*. Elsevier Ltd, 68, pp. 270–282.
- Rinata E, Andayani GA. Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*. 2018;16(1):14-20. doi:10.30595/medisains.v16i1.2063
- Rosyidah NN. 2017. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di BPS Ny. Roidah, SST, M.Kes Desa Dlanggu Mojokerto. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. pp: 81-86
- Suyani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. STIKES Cendekia Utama Kudus P-ISSN, pp. 19-28.
- Trina Arlym, L., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan*, X(1).
- Veftisia, V., & Dian Afriyani, L. (2021). Effects of Prenatal Yoga on Maternal Anxiety. *SIKLUS: Journal*



WHO. 2020. Constitution of the World Health Organization edisi ke-49. Jenewa:. hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.

Yanuarini TA, Rahayu DE, Hardiati HS. Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2013;2(1):41. doi:10.32831/jik.v2i1.28

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.v8i2.15951>



