

***Literature Review* : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan**

Astri Fitriya^{1*}, Emi Nurlaela²

^{1,2}Prodi Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:astrifitriya12345@gmail.com

Abstract

One of the ways to reduce anxiety during pregnancy is by doing yoga exercise. It is a recommended method of physical exercise because it is cheap, easy to operate, and beneficial for physical and mental health so that mothers can accept the physiological changes during pregnancy and childbirth. This study aimed to examine the effect of the exercise on the anxiety level of pregnant women in facing their childbirth. To be known, it is a literature review. HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) was applied as the questionnaires in the articles. The process of collecting data was conducted by searching Google Scholar, it obtained 5 articles published during 2011-2021. Besides, JBI critical appraisal checklist for quasi-experimental was used as critically reviewed instruments. Based on the reviewing literatures from 5 articles, it showed the yoga exercise has an effect on reducing anxiety level of pregnant women in facing childbirth, with the result of p value was $<0,05$. A yoga exercise is one of some physical exercises which be able to reduce anxiety of pregnant women.

Keywords : anxiety, yoga exercise, childbirth

Abstrak

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan. Latihan yoga adalah metode latihan fisik yang direkomendasikan karena murah, mudah dioperasikan, dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama masa kehamilan dan persalinan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui literature review. Penelitian ini menggunakan metode literature review. Adapun kuesioner yang dipergunakan didalam artikel menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Mengakses database menggunakan Google Scholar 5 artikel yang dipublish pada tahun 2011-2021. Instrumen telaah kritis yang digunakan yaitu dengan menggunakan JBI critical appraisal checklist for quasi-eksperimental. Hasil literature review dari 5 artikel menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan hasil p value $< 0,05$. Senam yoga merupakan salah satu latihan fisik yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Kata Kunci : Kecemasan, Senam Yoga, Persalinan

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan saat berharganya yang layak dinikmati setiap detikanya, Pada saat ibu hamil sadar dengan kehamilanya, ibu hamil akan sedikit memperlambat langkahnya. Lebih banyak meluangkan waktu untuk dirinya, serta lebih memerhatikan kesehatannya. Kehamilan akan membuat ibu hamil merasa istimewa, bahkan semua orang disekelilingnya memperlakukan demikian. Namun, perubahan-perubahan fisik yang terjadi selama masa hamil akan memengaruhi calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik fisik maupun psikis. Perut yang membesar, napas sesak

seiring dengan pertumbuhan janin, mood yang tidak menentu, mengidam dan kecemasan akan masa persalinan sering membuat calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak[1].

Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan selama kehamilan. Latihan yoga adalah metode latihan fisik yang direkomendasikan karena murah, mudah dioperasikan, dan bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Latihan yoga selama kehamilan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan dan depresi, karena dalam yoga selain senam fisik, ibu hamil juga mempunyai sikap yang positif, sehingga ibu dapat menerima perubahan fisiologis selama masa kehamilan dan persalinan [2].

Hasil penelitian [3] Ronalen, dengan mengikuti senam prenatal yoga dua kali seminggu dengan durasi yoga 1jam/latihan selama 3 minggu didapatkan bahwa sebagian responden (54,6%) mengalami tingkat kecemasan sedang sebelum diberikan senam yoga dan sebagian besar dari responden (72,7%) tidak ada kecemasan sesudah diberikan senam yoga dengan uji statistik p value. Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi serta perasaan damai dan tenang. Tujuan latihan yoga menciptakan keseimbangan jiwa, raga, mental, spiritual dengan proses persalinan. Dengan ada persiapan, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar serta tidak mengalami kecemasan.

Masalah psikologis utama yang dialami oleh ibu bersalin adalah kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Ibu bersalin mengalami gangguan dalam menilai realitas atau keadaan yang sedang dialaminya. Perilaku ibu bersalin secara tidak langsung menjadi terganggu dan berubah. Namun perubahan perilaku ini masih dalam batas normal atau wajar [4].

World Health Organization, 2017 dalam[5]Diseluruh dunia, sekitar 10% ibu hamil dan 13% ibu yang baru melahirkan menderita penyakit mental, trauma dan depresi. Di China, 20,6% ibu hamil menderita kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua, 41% ibu hamil menderita kecemasan, 57% ibu hamil menderita depresi, dan di Pakistan, 70% ibu hamil menderita kecemasan dan depresi, Bangladesh, 18% ibu hamil akan merasakan depresi, sedangkan 29% ibu hamil akan merasakan depresi atau kecemasan. Khawatir tentang persalinan yang akan segera terjadi dan semua yang dibutuhkan untuk mempersiapkan bayi dapat menyebabkan kecemasan. Di Malaysia, data penelitian menunjukkan bahwa 23,4% ibu hamil menderita kecemasan, sedangkan di Indonesia 71,90% ibu hamil menderita kecemasan. Kecemasan merupakan respon terhadap stres yang dapat merangsang tubuh untuk menjadi sulit rileks, karena otot menjadi tegang, jantung berdetak lebih cepat. Hal ini terjadi pada ibu hamil yang kemudian mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan uraian diatas senam yoga sangat bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian "*Literature Review : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*".

2. Metode

Metode dalam artikel ini adalah *literature review*. Pencarian artikel dilakukan secara online dengan menggunakan database Google Scholar. Kata Kunci yang digunakan adalah "Kecemasan", "Senam Yoga", "Pengaruh", "Persalinan". Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi, Subjek pada penelitian ini adalah ibu hamil, Pencarian artikel dalam bahasa Indonesia, batas untuk jurnal penelitian adalah 10 tahun terakhir yaitu sekitar 2011-2021, Artikel yang digunakan adalah jurnal yang resmi dalam berbagai media pencarian artikel, Artikel tersebut memiliki naskah standar dan juga teks lengkap. Kemudian untuk kriteria eksklusi dalam pencarian artikel meliputi, artikel yang tidak sesuai dengan variabel, artikel yang isinya tidak lengkap hanya menampilkan abstraknya saja, tujuan pada artikel "apakah ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan". Dari hasil pencarian artikel diperoleh 5 artikel yang dilakukan *literature review*. Artikel ini telah dilakukan telaah kritis dengan menggunakan *JBIC critical appraisal checklist for quasi-experimental* dimana peneliti melakukan observasi atau pengumpulan data dalam satu kali pengukuran. Adapun kuesioner yang dipergunakan didalam artikel untuk mengukur tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Data gambaran tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga

Hasil analisa data tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga dari 5 artikel yaitu pada penelitian Ronalen Br. Situmorang, Dkk (2020), Riza Amalia, Dkk (2020), Sri Maharani, Fatihatul Hayati (2020), Shinta Novelia, Dkk (2018) dan Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami (2017) dengan hasil analisa data tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.1 Hasil *Literature Review* Tingkat Kecemasan Sebelum Diberikan Senam Yoga

Penulis	Tahun	Negara	Tingkat Kecemasan									
			Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Panik	
			f	%	F	%	F	%	f	%	f	%
Ronalen Br. Situmorang, Dkk	2020	Indonesia	0		4	12,1%	18	54,6%	11	33,3%	0	100%
Riza Amalia, Dkk	2020	Indonesia	0		5	20,8%	10	41,7%	9	37,5%	0	100%
Sri Maharani, Fatihatul Hayati	2020	Indonesia	0		9	28,1%	6	18,8%	17	53,1%	0	100%
Shinta Novelia, Dkk	2018	Indonesia	3	20	6	40	3	20	3	20	0	100%
Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami	2017	Indonesia	2	5,8%	8	22,8%	9	25,7%	16	45,7%	0	100%
Total			5		32		46		56		0	

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak cemas	5	3,6%
Kecemasan Ringan	32	23.02%
Kecemasan Sedang	46	33,09%
Kecemasan Berat	56	40,29%
Panik	0	0%
Total	139	100%

Berdasarkan tabel 3.1 didapatkan 139 responden, bahwa berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 56 responden (40,29%)

2. Gambaran tingkat kecemasan sesudah diberikan senam yoga

Hasil analisa data tingkat kecemasan sesudah diberikan perlakuan senam yoga dari 5 artikel yaitu pada penelitian Ronalen Br. Situmorang, Dkk (2020), Riza Amalia, Dkk (2020), Sri Maharani, Fatihatul Hayati (2020), Shinta Novelia, Dkk (2018) dan Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami (2017) dengan hasil analisa data tingkat kecemasan sesudah diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Hasil *Literature Review* Kecemasan Sesudah Diberikan Senam Yoga

Artikel			Tingkat Kecemasan										
Penulis	Tahun	Negara	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Berat		Panik		Jumlah
			f	%	F	%	f	%	F	%	F	%	%
Ronalen Br. Situmorang, Dkk	2020	Indonesia	24	72,7%	9	27,3%	0		0		0		100%
Riza Amalia, Dkk	2020	Indonesia	3	12,5%	15	62,5%	6	25%	0		0		100%
Sri Maharani, Fatihatul Hayati	2020	Indonesia	0		23	71,9%	1	3,1%	8	25%	0		100%
Shinta Novelia, Dkk	2018	Indonesia	13	86,7%	2	13,3%	0		0		0		100%
Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami	2017	Indonesia	9	25,7%	14	40,0	3	8,6	9	25,7%	0		100%
Total			49		63		10		17		0		

139

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak cemas	49	35,25%
Kecemasan Ringan	63	45,32 %
Kecemasan Sedang	10	7,19 %
Kecemasan Berat	17	12,23 %
Panik	0	0%
Total	139	100%

Berdasarkan tabel 3.2 didapatkan 139 responden bahwa berdasarkan tingkat kecemasan sesudah diberikan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 63 responden (45,32%).

3. Pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam yoga

Hasil analisa data tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam yoga dari 5 artikel terdapat ada 5 artikel yaitu pada penelitian Ronalen Br. Situmorang, Dkk (2020), Riza Amalia, Dkk (2020), Sri Maharani, Fatihatul Hayati (2020), Shinta Novelia, Dkk (2018) dan Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami (2017) dengan hasil analisa data pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan senam yoga dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.3 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Gentle Yoga

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	1,151	,647	,055	1,043	1,260	20,965	138	,000

Berdasarkan data diatas hasil p value menunjukkan bahwa sesudah senam yoga didapatkan ,000, p value >0,05, maka terdapat pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pembahasan

1. Gambaran tingkat kecemasan sebelum melakukan senam yoga

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan *literature review* dengan jumlah 139 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan kecemasan sebelum diberikan perlakuan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan berat. Sebanyak 56 responden (40,29%) dengan kecemasan berat, 46 responden (33,09%) dengan kecemasan sedang, 32 responden (23,02%) kecemasan ringan dan 5 responden (3,6%) yang tidak cemas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erawati (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 responden berada pada kategori cemas berat (69,7%), 10 responden berada pada kategori cemas sedang (30,3%).

[6] Kecemasan bisa dirasakan oleh semua orang jika mengalami tekanan dan perasaan yang dalam yang menyebabkan masalah kejiwaan. Selain itu, bisa dialami dalam waktu lama (Wahyudi dkk, 2019). Gangguan yang timbul bisa berupa gelisah, pusing, jantung berdebar-debar, tremor, dll. Kecemasan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Lisa Mutiara Anissa & Suryani, 2018). Salah satu sumber kecemasan adalah kehamilan, terutama bagi ibu hamil yang mentalnya tidak stabil (Amaral dkk., 2017). Secara umum, seorang ibu yang baru pertama kali hamil akan merasa bahagia dan memiliki rasa ingin tahu yang lebih

tinggi tentang perubahan diri dan perkembangan janin. Namun di saat yang sama, mereka juga merasa cemas. Lebih lanjut, kecemasan dapat berdampak negatif pada ibu hamil sejak awal kehamilan hingga proses persalinan. Dampak negatif tersebut berupa janin cemas yang menghambat pertumbuhannya melemahkan kontraksi otot rahim, dll. Dampak tersebut dapat membahayakan ibu dan janin. (Novitasari, 2013). Sebuah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kecemasan tinggi berisiko melahirkan bayi prematur bahkan keguguran (Nurul Rahmita, 2017).

Dalam agama islam mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan lain sebagainya dapat ditemukan dalam doa-doa pada intinya memohon kepada Allah SWT agar kehidupan manusia diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan baik didunia maupun diakhirat. Berdasarkan sumber al-qur'an dan hadist yang menjelaskan bagaimana proses terjadinya manusia menurut QS. Al-Mukminun: 12-14 yang artinya : "Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang di simpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal daging kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami bungkus dengan daging. Kemudian kami jadikan dia makhluk yang (berbentuk) lain. Maka maha suci Allah pencipta yang paling baik."

Pentingnya ajaran islam untuk ibu hamil dalam kehamilan sampai menjelang persalinan menjadikan ibu tetap tegar tidak diliputi berbagai macam perasaan-perasaan was-was, cemas, dan takut. Secara tersirat ayat tersebut menjelaskan bahwasanya untuk mengatasi kecemasan yang dialami seorang hamba termasuk didalamnya kecemasan yang diakibatkan kehamilan adalah dengan mengingat Allah SWT yaitu kembali kepada pedoman hidup alQur'an dan Hadist.

Kecemasan pra persalinan akan berbeda antara ibu hamil yang satu dengan yang lainnya tergantung dari nilai tingkat religiusnya. Seperti halnya seorang ibu hamil mempunyai keyakinan yang kuat terhadap ketuhanan, bahwa hal yang dimiliki manusia akan kembali kepada Tuhannya termasuk nyawanya, jadi apabila terjadi hal-hal yang tidak kehendaki maka ibu hamil yang tingkat religiusnya sudah kuat didalam kehidupannya maka dia akan memasrahkan semuanya kepada Allah SWT ([7].

2. Gambaran tingkat kecemasan sesudah melakukan senam yoga

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan *literature review* dengan jumlah 139 responden didapatkan bahwa berdasarkan sesudah diberikan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan. Sebanyak 63 responden (45,32%) kecemasan ringan, 49 responden (35,25%) tidak cemas, 17 responden (12,23%) dengan kecemasan berat, dan 10 responden (7,19%) dengan kecemasan sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2018) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 responden (34,375).

Pada penelitian ini tingkat kecemasan ibu hamil berkurang karena adanya gerakan senam yoga yang membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran menjadi lebih tenang. Hal ini juga diimbangi dengan keaktifan responden dan rutinnnya dalam mengikuti senam yoga. Ada beberapa teknik senam yoga yang baik digunakan yang pertama asanas, dimana latihan ini meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Setelah melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta memperlancar proses persalinan. Teknik kedua kesadaran bernafas, dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk mempersiapkan pernafasan saat proses persalinan sehingga ibu tetap tenang dan suplay oksigen kejanin tetap adekuat. Terakhir nidra dan meditasi, konsentrasi pikiran akan membuat terwujudnya ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dsalam tubuh dan tercapainya keseimbangan emosi. Dilihat dari gerakan senam yoga yang mudah dan aman untuk dilakukan, sehingga ibu hamil bisa melakukan senam yoga ini sendiri dirumah tanpa instruktur yoga ([8]

3. Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menggunakan *literature review* dengan jumlah 139 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan senam yoga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ashari (2019) dalam Bingan (2019), senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga dipuskesmas Pattingalloang dan Puskesmas Talamate.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [9] dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 responden *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida.

Menurut penelitian Yohana, SW (2018) dalam [10], bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III diklinik bidan kita klaten. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester III, khususnya keluhan tentang kecemasan menjelang persalinan.

Yoga merupakan latihan olah tubuh dan pikiran yang memberikan ketegangan hati, ketrentaman 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 saman dengan ibu hamil yang lain dan saling berbagi. Hal ini dapat menyebabkan pikiran ibu menjadi lebih tenang [11]

Menurut Irmawati (2014) dalam [12] Manfaat yoga yang tak kalah pentingnya yaitu memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentum, otot-otot dasar panggul dan otot paha bagian dalam, dengan demikian proses persalinan dapat dikuasai. Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Salah satu latihan menguatkan dan mempertahankan elastisitas adalah latihan menguatkan otot dasar panggul yang kegunaannya adalah melemaskan otot dasar panggul yang kuat dalam keadaan yang santai. Pada saat mengejan otot akan mengendur secara aktif sehingga kepala bayi akan keluar dengan mudah, dengan demikian akan memperlancar dalam proses persalinan.

4. Kesimpulan

Data tingkat kecemasan sebelum senam yoga terdapat 139 responden didapatkan hasil bahwa responden dengan kecemasan sebelum diberikan perlakuan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 56 responden (40,29 %). Data tingkat kecemasan setelah senam yoga didapatkan 139 responden bahwa berdasarkan setelah diberikan senam yoga sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 63 responden (45,32%). Data tingkat kecemasan sebelum dan setelah senam yoga didapatkan hasil p value 0,000 dari ke lima artikel tersebut <0,05, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden ada pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan responden sebelum dan setelah diberikan senam yoga.

Referensi

- [1] P. Sindhu, Yoga untuk kehamilan, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2011.
- [2] F. H. Sri Maharani, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan," *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, pp. 161-167, 2020.
- [3] T. R. D. T. R. Ronalen Br. Situmorang, "Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (The Public Health Science Journal)*, pp. 178-183, 2020.
- [4] W. N. Yuni Fitriana, Asuhan Persalinan : Konsep Persalinan Secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan, Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2018.
- [5] E. C. S. Bingan, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Kesehatan*, pp. 466-472, 2019.
- [6] A. R. Sri Hadi Sulistyaningsih, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III," *Jurnal Kebidanan*, pp. 1-110, 2020.
- [7] N. H. N. Mana Juwita, "Penghayatan Religius Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Pra Persalinan Di Puskesmas Pandan Agung Kecamatan Madang Suku II," *Ghaidan*, 2018.

- [8] A. A. S. A. A. K. M. S. K. Ni Made Erawati, "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III," *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 2019.
- [9] L. T. A. S. P. D, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Jeanne Depok," *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*, 2021.
- [10] E. C. S.Bingan, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III," *Jurnal Kesehatan*, pp. 466-472, 2019.
- [11] S. Maharani dan F. Hayati, "Pengaruh Prenatal Gentle yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan," *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* , pp. 2477-6521, 2020.