

PENGARUH PRENATAL YOGA DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU SAAT MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB EN KOTA BEKASI TAHUN 2022

Eli Yusti,¹

Politeknik Tiara Bunda

Background: *The anxiety level of pregnant women can be lowered by non-pharmacological measures, namely prenatal yoga, prenatal yoga is easy to practice and can be demonstrated at home. Prenatal yoga is an exercise given to pregnant women and is useful for reducing anxiety and providing a sense of comfort.*

Purpose of the study: *The purpose of the study was to determine the effect of prenatal yoga with anxiety levels in third trimester pregnant women at the PMB EN.*

Research Methods: *In this study including the type of quantitative inferential research, this research method uses a quasi experiment design with a one group pretest posttest design. The subjects in this study were third trimester pregnant women, given a pre-test using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire, prenatal yoga practice was performed 2 times for 4 consecutive weeks, then a post test was conducted. The research was conducted at the Ismail Medika Clinic in Depok, with 16 respondents. The data collected will be analyzed univariate and bivariate.*

Conclusion: *There is an effect on anxiety levels when the pre test and post test are given prenatal yoga treatment with a p value = 0.000. The null hypothesis is rejected because $p < 0.05$. It can be concluded that "Ha is accepted", that is, there is an influence on the pre-test and post-test, so it can be concluded that there is an "Effect of Prenatal Yoga on Anxiety of Third Trimester Pregnant Women at Ismail Medika Clinic".*

Keywords : **Anxiety, Yoga, Pregnant Women**

Pendahuluan

Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin (Dartiwen, 2019). Proses kehamilan yang normal terjadi selama 40 minggu antara waktu menstruasi sampai proses kelahiran (38 minggu dari pembuahan). Kehamilan terbagi menjadi 3 Trimester dimana Trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, Trimester Kedua 15 minggu (minggu ke 13 – minggu ke 27) dan Trimester 3 (minggu ke 28 hingga ke 40) (Astuti, dkk., 2019).

Menurut *World Health Organization* Tahun 2020 kejadian kecemasan pada ibu hamil di Swedia sebanyak 24%, di Bangladesh sebanyak 29% di Amerika Tengah Nicaragua 41% dan 57% mengalami depresi, di Pakistan 70% ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Malaysia 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan sedangkan di Indonesia tahun 2020 ibu hamil yang mengalami kecemasan berat 57,5%. (Gabriellyn, dkk., 2020)

Di Indonesia pada tahun 2019 terdapat 107.000 (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Sedangkan di Provinsi Jawa Barat menurut Dinas kesehatan Jawa Barat dengan hasil 798 orang (27%) dari 2.928 ibu hamil mengalami gejala psikiatri yang berupa kecemasan menjelang persalinan. (Netty, dkk., 2021) Dari penelitian Gourunt et al. sebuah penelitian terhadap 133 wanita hamil antara 9 dan 37 minggu kehamilan menunjukkan bahwa 50% dari trimester pertama, 71,4% dari trimester kedua, dan 80% dari trimester ketiga merasa cemas. Menurut penelitian (Gabriellyn, dkk., 2022) Kecemasan antenatal mengalami peningkatan sejumlah 13,1 pada trimester I, 12,2% pada trimester II dan 18,2% pada trimester III. Dimana dari data yang ada dapat diamati bahwasanya pada trimester III ibu hamil banyak dijumpai kecemasan paling besar.

Tingkat kecemasan ibu hamil dapat turunkan dengan tindakan non farmakologi yaitu prenatal yoga, prenatal yoga mudah dipraktikkan dan dapat diperagakan di rumah. Prenatal yoga adalah olahraga yang diberikan untuk ibu hamil dan bermanfaat untuk menurunkan kecemasan serta memberikan rasa nyaman. Latihan prenatal yoga berfokus pada ritme pernafasan, mengedepankan

keamanan serta kenyamanan sehingga dapat bermanfaat bagi ibu hamil. Prenatal yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental ibu yang dapat membantu menenangkan pikiran terutama pada trimester III. (Yuniza et al., 2021)

PMB EN merupakan tempat yang memberikan pelayanan komplementer prenatal yoga di Rangkapan Jaya Kota Depok. Hasil studi pendahuluan ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan Prenatal Yoga pada bulan Juli 2024 mendapatkan hasil sebelum diberikan prenatal yoga ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung 23%, kram 3,3%, sesak 6,6%, susah tidur 10%, dan gangguan cemas menjelang persalinan 56%.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas penulis tertarik melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB EN Kota Depok”

Metode

Dalam penelitian ini termasuk jenis penelitian inferensial kuantitatif, Metode Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan design one group pretest posttest. Desain penelitian one group pretest posttest merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pre test (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (x) setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali post test (pengamatan akhir) hal ini dilakukan untuk perbedaan yang dihasilkan antara pre test dan post test.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB EN kota Depok. Rata-rata pengunjung yang rutin atau sudah pernah melakukan prenatal yoga pada bulan Juli - Agustus 2024 sejumlah 16 orang.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel dan populasi sama. (Bara, F. T., 2021)

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di PMB EN kota Depok Tahun 2024.

Usia	Frekuensi (n)	Presentase %
<20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	16	100
>35 tahun	0	0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa seluruh responden (100%) memiliki usia 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 16 responden.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di PMB EN kota Depok Tahun 2024

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase %
IRT	3	18.8
Karyawan Swasta	9	56.3
PNS	4	25.0
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa responden terbanyak (56,2%) memiliki pekerjaan karyawan swasta sebanyak 9 responden.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Gravida di PMB EN kota Depok Tahun 2024

Gravida	Frekuensi (n)	Presentase %
Primigravida	13	81.3
Multigravida	3	18.8
Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa responden terbanyak (81.3%) hamil primigravida sebanyak 13 responden.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kecemasan Reponden Sebelum dilakukan Prenatal Yoga di PMB EN kota Depok Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase %
Ringan	0	0
Sedang	1	6.3
Berat	1	6.3
Panik	14	87.5
Total	16	100

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan 14 responden (87.5%) mengalami kecemasan panik saat pre test.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kecemasan Reponden Sebelum dilakukan Prenatal Yoga di PMB EN kota Depok Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase %
Ringan	10	62.5
Sedang	6	37.5
Berat	0	0
Panik	0	0
Total	16	100

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan 10 responden (62.5%) mengalami kecemasan ringan saat post test.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.6 Pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada saat pre test and post test di PMB EN kota Depok

Prenatal Yoga	N	Mean	Nilai p
Pre test	16	3.81	0.000
Post test	16	1.38	

Berdasarkan tabel 6 diatas hasil analisa menunjukka ada perbedaaan tingkat kecemasan saat pretest dan posttest diberikan prenatal yoga dengan nilai p-value = 0,000. Atau kurang dari $p < 0,05$

Pembahasan

1. Analisis Univariat

Berdasarkan karakteristik usia responden didapatkan seluruh responden memiliki usia 20 – 35 tahun. Menurut (Riza Amalia, dkk., 2020) Untuk usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan yaitu 20 – 35 tahun. Berdasarkan penelitian (Fitri Adriani., 2022) semakin meningkatnya umur seseorang maka semakin tinggi reaksi maupun ekspresi seseorang terhadap respon nyeri atau kecemasan.

Berdasarkan karateristik pekerjaan responden didapatkan responden bekerja sebagai Karyawan swasta sebanyak 9 dan PNS sebanyak 4 responden sedangkan IRT sebanyak 3 responden. Jadi responden yang bekerja lebih banyak dari IRT. Menurut (Netty Isnawati,dkk, 2021) Pekerjaan ibu dapat mempenaruhi kecemasan karena adanya tekanan dan berbagai stressor di tempat pekerjaan, beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah. Berdasarkan penelitian (Setiawati., 2022) menemukan bahwa pekerjaan mempengaruhi tingkat stress seseorang, orang yang aktif diluar rumah sangat dipengaruhi oleh teman

dan lingkungannya dan informasi serta pengalaman yang berbeda dapat mengubah cara pandang mereka dalam mengelola stress atau kecemasan.

Berdasarkan karakteristik gravida didapatkan primigravida 13 responden dan multigravida 3 responden. Menurut (Bingan, E. C., 2019) ibu primigravida mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan multigravida dalam menghadapi persalinan, disebabkan karena belum memiliki pengalaman sebelumnya tentang kehamilan dan persalinan. Berdasarkan penelitian (Ismail et al., 2019) pada ibu hamil primigravida memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi karena ibu belum mengetahui cara menghadapi, mengatasi serta menenangkan diri dari kecemasan saat persalinan.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden yang belum melakukan yoga sebanyak 14 (87.5%) responden mengalami kecemasan panik. Menurut (Yuniza, et al., 2021) Tingkat kecemasan ibu hamil dapat turunkan dengan tindakan non farmakologi yaitu prenatal yoga, prenatal yoga mudah dipraktikkan dan dapat diperagakan di rumah. Berdasarkan penelitian (Gabriellyn, dkk., 2022) pada trimester III dimana dari data yang ada dapat diamati bahwasanya pada trimester III ibu hamil banyak dijumpai kecemasan paling besar yaitu kecemasan berat dan panik.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi responden yang sudah melakukan yoga sebanyak 10 (62.5%) responden mengalami kecemasan ringan dan 6 responden (37.5%) mengalami kecemasan sedang. Menurut Berdasarkan penelitian (Riza dkk., 2020) bahwa prenatal yoga sangat efektif terhadap penurunan kecemasan berat dan panik, setelah dilakukan intervensi tidak ada yang mengalami kecemasan berat, sehingga mengalami penurunan sebesar 100% apabila dilakukan rutin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu selama 1 bulan dengan durasi 60 menit menggunakan instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale).

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan nilai p value = 0,000. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan antara tingkat kecemasan pre test dan post test dan

ada "pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III".

Menurut (Riza Amalia, dkk., 2020) menjelaskan bahwa prenatal yoga memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Prenatal Yoga dapat menurunkan kecemasan, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan

Berdasarkan penelitian (Rizki, dkk., 2022) bahwa yoga merupakan alternatif perlakuan untuk ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan, yoga tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan, namun juga menekan beberapa gejala vegetatif timbulnya tingkat kecemasan.

Menurut penelitian (Rahma., dkk 2018) kecemasan seseorang dipengaruhi oleh banyak hal, selain yoga antenatal faktor penting yang dapat membantu menurunkan kecemasan adalah dukungan keluarga yang dapat berupa dukungan dari suami, orang tua atau keluarga yang lain. Berdasarkan hal tersebut, upaya yang dapat dilakukan agar ibu hamil tidak mudah untuk mengalami kecemasan yaitu perlu dilakukan kegiatan prenatal yoga agar selama proses hamil hingga melahirkan ibu hamil tidak mengalami kesulitan.

Ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami ketidaksiapan baik fisik maupun psikologi, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya, kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis (Yuniarti & Eliana, 2020). Salah satu hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan sehingga tidak siap menghadapi persalinan (Yuniarti & Eliana, 2020).

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 cesarea (Putri, 2019).

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, Melakukan latihan yoga pada saat hamil akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Kusaka et al., 2019) yoga efektif untuk meningkatkan suasana hati selama kehamilan, Penelitian (Battle et al., 2019) Yoga prenatal merupakan pendekatan yang layak untuk mengatasi depresi prenatal, Penelitian (Davis et al., 2018) Yoga dikaitkan dengan tingkat kredibilitas dan kepuasan yang tinggi sebagai intervensi untuk depresi dan kecemasan selama kehamilan, Penelitian (Newham et al., 2018) menunjukkan Yoga antenatal berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi, Penelitian (Aryani dkk, 2018) ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dalam menghadapi kecemasan, Penelitian (Sulistiyandingsih & Ana, 2020) menunjukkan ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan, Penelitian (Ashari dkk, 2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara intervensi senam prenatal yoga dalam menurunkan kejadian kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Penelitian (Bingan, 2020) menunjukan terjadi penurunan kecemasan saat hamil setelah melakukan prenatal gentle yoga, Penelitian (Maharani & Hayati, 2020) prenatal gentle yoga berparuh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan Penelitian (Yuniarti & Eliana, 2020) menunjukkan ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga.

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian, pengolahan data dan pembahasan tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB EN kota Depok, didapatkan kesimpulan :

1. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III saat pre test didapatkan 14 (87.5%) responden mengalami kecemasan sangat berat/panik. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga ibu hamil mengalami kecemasan panik.
2. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III saat post test didapatkan 10 (62.5%) responden mengalami kecemasan ringan. Jadi dapat disimpulkan ada penurunan kecemasan saat post test atau setelah dilakukan prenatal yoga dan ada pengaruh kecemasan saat pretest dan post test.
3. Pengaruh tingkat kecemasan saat pre test dan post test diberikan perlakuan prenatal yoga dengan nilai p value = 0,000. Hipotesis nol ditolak karena $p < 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima" yaitu ada pengaruh pre test dan post test, sehingga dapat disimpulkan ada "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III"

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Jurnal Tinjauan Sistematis. 4, 518–526.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga. Jurnal ABDIMAS-HIP, Vol 2 No. e-ISSN : 2721-5299
- Bingan, E. C. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat

- Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*. Volume 10, Nomor 3, November 2019, 469-470.
- Davis Kyle et.al. (2018) A randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. *Complementary therapies in clinical practice* 21 (3), 166-172
- Eline Charla S.Bingan. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. E-ISSN 2548-5695 Vol.10, No.3.
- Fitri Adriani, Khusnul Makrifatus Sholikhah, Aina, Suratmi (2022). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III. ZONA KEBIDANAN – Vol. 13 No. 1 Desember 2022
- Gabriellyn Sura, Ashari Pongsibidang, Mikhrunnisai, Andi. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI* , Vol 15 No 1 2019
- Kusuma Dewi Rahma dan Weni Tri Purnami. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Kediri. *JPH RECODE* Oktober 2018; 2 (1): 76-82
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Maidini Putri. (2020). PENGARUH YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI PUSKESMAS RAWANG PASAR IV KECAMATAN RAWANG PANCA ARGA KABUPATEN ASAHAN TAHUN 2019. *Jurnal MKMI* , Vol 2 No 2 2019
- Newham JJ, Wittkowski A, Hurley J, Aplin JD, Westwood M (2018). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: a randomized controlled trial. *Depress Anxiety* ;31(8):631–40.
- Netty Isnawati, Yulianti Sistiani Dewi Nurhilalia, Winda Ayuni. (2021). FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI UPTD PUSKESMAS KABUPATEN KARAWANG. *Jurnal ABDIMAS-HIP* , Vol 2 No 37 (2003-2018)
- Rahma Kusuma Dewi, Weni Tri Purnami. (2018). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDARUM TRIMESTER III DI KEDIRI *Jurnal Sains Kebidanan* Vol. 2 (1) : 76-82.
- Riza Amalia, Rusmini, Diki Retno Yuliani. (2020). PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III *Jurnal Sains Kebidanan* Vol. 2 No. 1 2020.
- Rizki, N., Indriani, F., Tyarini, I. A., Resmi, D. C., Setyawati, A., & Kesehatan, F. I. (2022). *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022* *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022*.
- Sri Hadi Sulistyaningsih. (2020). Pengaruh Prenatal gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan 2022* VOLUME 12. No.01 2020
- Sri Maharani, Fatihatul Hayati. (2020). *Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan*. *Jurnal Endurance*, Vol 6 2021
- Sulistyaningsih, Sri Hadi dan Ana Rofika. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, Vol. XII, No. 01, Juni 2020
- Yuniza, Tasya, Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* Vol.8 No.2 78-84 2021.
- Yuniarti dan Eliana. 2020. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, Volume 13 Nomor 1, Juni 2020, hlm. 09-17