



## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III: LITERATURE REVIEW

**Nur Karmila Sari\***, Mira Malini, Reskiyah Padhilah Mansyur, Eka Puji Aceh, Nurjanah, Eliyana Padang Rante, St, Radimah Alam

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Jl. Amal Lama No. 1, Pantai Amal, Tarakan Timur, Tarakan, Kalimantan Utara 77115, Indonesia

\*[nrkrmalsary.ila@gmail.com](mailto:nrkrmalsary.ila@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehamilan adalah perubahan fisiologis yang dialami seorang wanita, ibu hamil sering mengalami kecemasan dan ketakutan pada trimester ketiga. Yoga adalah cara bagi ibu hamil untuk mengatasi ketakutan dan menikmati kehamilannya. Tujuan penelitian review ini untuk mengumpulkan dan merangkum informasi tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Karena kehamilan adalah perubahan fisiologis yang dialami seorang wanita, ibu hamil sering mengalami kecemasan dan ketakutan pada trimester ketiga. Yoga adalah cara bagi ibu hamil untuk mengatasi ketakutan dan menikmati kehamilannya. Penelitian ini mengumpulkan literatur dalam negeri melalui tinjauan literatur. Tinjauan literatur memeriksa kemampuan ilmiah seseorang pada suatu topik dan menganalisis, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian, teori, dan praktik. Database Google Sholar digunakan untuk melakukan pencarian literatur. Standar yang digunakan dalam penelitian ini dituliskan sepenuhnya dalam bahasa Indonesia, dan publikasi diharapkan dalam waktu empat tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga sebelum persalinan memiliki efek terhadap ketakutan ibu menjelang persalinan, dengan p value 0,000 (p 0,05). Ini menunjukkan bahwa ada efek Kala III pada persalinan.

Kata kunci: ibu hamil trimester III; kecemasan; prenatal yoga

## THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-THIRTY TRIMESTER: LITERATURE REVIEW

### ABSTRACT

*Pregnancy is a physiological change that a woman undergoes, expectant mothers often experience anxiety and fear in the third trimester. Yoga is a way for pregnant women to overcome fears and enjoy their pregnancy. The purpose of this review study is to collect and summarize information about the effect of prenatal yoga on anxiety of third trimester pregnant women. Because pregnancy is a physiological change that a woman experiences, pregnant women often experience anxiety and fear in the third trimester. Yoga is a way for pregnant women to overcome fears and enjoy their pregnancy. This study collected domestic literature through a literature review. A literature review examines one's scientific ability on a topic and analyzes, evaluates, and synthesizes research results, theories, and practices. Google Sholar database was used to conduct the literature search. The standards used in this study are written entirely in Indonesian, and publication is expected within four years. The results showed that yoga exercises before labor had an effect on maternal fear before labor, with a p value of 0.000 (p 0.05). This indicates that there is an effect of Kala III on labor.*

*Keywords:* anxiety; pregnant women trimester III; prenatal yoga

### PENDAHULUAN

Tubuh wanita berubah selama kehamilan, dalam hal ini ibu primigravida sering mengalami kekhawatiran dan kecemasan pada trimester ketiga kehamilan mereka. Pose-pose yoga prenatal adalah salah satu cara untuk membantu ibu hamil mengatasi rasa takut mereka dan menikmati perjalannya selama hamil (Dewi et al., 2024). Tidak seperti kekhawatiran yang merupakan emosi yang menyebar dan samar-samar yang terkait dengan emosi ketidakberdayaan dan ketidakpastian, rasa takut adalah evaluasi intelektual terhadap risiko.

Kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama pada ibu hamil menjelang persalinan. Dukungan keluarga, yang dapat berasal dari pasangan, orang tua atau anggota keluarga lainnya merupakan komponen penting yang dapat membantu menurunkan kecemasan (Simanjuntak & Galaupa, 2023). Hormon adrenalin, yang dilepaskan sebagai respons terhadap kecemasan atau kekuatan, dapat mengeraskan leher lahir, meunda persalinan, mempercepat detak jantung, dan meningkatkan tekanan darah. Salah satu perawatan non-farmakologis yang dapat mengurangi kecemasan ini adalah yoga persalinan (Yogi et al., 2024).

Yoga prenatal adalah sejenis latihan fisik dan mental yang menenangkan hati dan jiwa. Karena yoga meningkatkan aliran darah, suplai oksigen, kualitas tidur, dan stamina, yoga juga dikenal bermanfaat bagi ibu hamil. Ibu hamil mendapatkan manfaat baik secara fisik maupun mental dari hal ini. Melakukan yoga sebelum bersalin menyebabkan tubuh ibu hamil melepaskan lebih banyak hormon relaksasi, yang meningkatkan ketenangan. Yoga prenatal yang dilakukan dalam kelompok dapat membantu ibu tenang karena mereka dapat berteman dengan ibu hamil lainnya. Tiga komponen yoga prenatal yang lembut adalah napas, postur tubuh dan relaksasi. Instruktur memberi isyarat setiap gerakan dengan suara lembut, kalimat sederhana dan musik berirama lembut. Pada fase rileksasi, ibu hamil diinstruksikan untuk berbaring dan memajamkan mata, setelah itu mereka diinstruksikan untuk menggunakan imajinasi dan pernapasan dalam (Arlym & Pangarsi, 2021).

Ibu hamil primigravida dapat merasa lebih santai dan tenang saat melakukan senaman yoga sebelum kehamilan. Anda dapat melakukan yoga dua kali seminggu selama tiga minggu. Setiap yoga berlangsung selama 60 menit. Yoga selama kehamilan dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, insomnia, gangguan mata, dan durasi tidur yang lebih lama, serta meringankan pikiran dan emosi yang tersembunyi. Selain itu, yoga dapat membuat ibu hamil lebih siap untuk persalinan yang lancar. Kecemasan dapat menyebabkan ketegangan pada otot tubuh, otak, panggul, dan segmen bawah rahim. Pada akhirnya, stres dapat menyebabkan persalinan gagal. Wanita hamil mungkin memiliki lebih banyak pertanyaan dan kekhawatiran selama trimester ketiga, yang berlangsung antara 28 dan 40 minggu. Beberapa pertanyaan dan kekhawatiran ini mungkin termasuk apakah ibu dapat melahirkan secara alami, bagaimana cara mengejam, apakah sesuatu akan terjadi selama persalinan, dan apakah bayi dilahirkan dengan selamat (Situmorang et al., 2020).

Dalam prenatal yoga, praktik yang disarankan adalah yang mencakup sebuah "ruang" yaitu ibu dan janin mampu bernapas dengan mudah, melenturkan serta memperkuat otot-otot dasar panggul. Yoga tidak hanya memiliki manfaat fisik untuk ibu hamil, tetapi juga membantu mereka mengolah pikiran dan hati mereka sehingga mereka selalu merasa tenang. Ini juga membantu ibu hamil berkonsentrasi pada berkomunikasi dan berkonsolidasi dengan bayinya. Rangkaian gerakan yoga yang dimodifikasi ini, jika dilakukan secara teratur, dapat membantu kesehatan fisik dan mental kehamilan karena meningkatkan kekuatan, kekuatan, dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang tidak menyenangkan selama kehamilan. Untuk mengurangi kecemasan, lakukan latihan pernafasan, pemanasan, dan gerakan Prasarita Padottanasana dan Viparita Karani setiap saat sebelum pertemuan. Setelah pertemuan, pastikan gunakan teknik relaksasi (Amalia et al., 2020). Tujuan penelitian review ini untuk mengumpulkan dan merangkum informasi tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

## METODE

Dengan mengumpulkan literatur nasional, studi ini menggunakan metodologi *literature review*. Temuan penelitian, teori dan praktik dianalisis, dievaluasi dan diintesist secara kritis dalam tinjauan literatur yang mengkaji literatur ilmiah tentang masalah tersebut. Yoga prenatal, ibu hamil trimester ketiga dan kecemasan adalah istilah pencarian kata kunci yang digunakan dalam basis data Google Scholar untuk menemukan artikel yang relevan. Setelah mengumpulkan literatur, selanjutnya peneliti akan menyaring dan memilih sumber yang relevan kemudian setiap studi atau artikelnya dianalisis untuk memahami metode, hasil dan pembahasan. Persyaratan penerimaan penelitian ini termasuk publikasi dalam bahasa Indonesia dalam waktu empat tahun atau antara tahun 2019 dan 2024. Jumlah literatur yang terkumpul dari hasil penyaringan sesuai dengan kriteria adalah 7 literatur yang akan ditinjau.

## HASIL

Hasil kajian pada database dihasilkan 7 literatur yang sesuai dengan topik yang akan di review tersedia pada tabel berikut:

Tabel 1.  
Analisis Artikel

No	Judul Penelitian	Tahun	Hasil
1.	Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. WOMC Midwifery Journal (WOMB Mid.J) Vol. 2, No. 1 (1-5).	2023	Wanita hamil trimester ketiga yang berlatih yoga persalinan melaporkan bahwa mereka merasa tidak terlalu cemas. Setelah empat minggu mengikuti sesi yoga mingguan, skor kecemasan turun dari rata-rata 19,60 menjadi 11,67 dengan nilai $p = 0,003$ . Penelitian ini menggunakan pedekatan <i>quasi-experimental</i> dengan evaluasi pra dan pasca-tes menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS) dan 15 partisipan yang melaporkan kecemasan ringan hingga sedang. Temuan ini menyiratkan bahwa yoga prenatal merupakan pengobatan tambahan yang berguna untuk mengurangi kecemasan ibu hamil (Eci Julianti et al., 2023).
2.	Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. Jurnal Profesi Bidan Indonesia (JPBI) Vol. 4 No.1 (1-10).	2024	Menurut temuan penelitian, adanya hubungan yang signifikan dan tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga. Dengan nilai signifikan 0,001, yang lebih kecil dari 0,05, ini mengindikasikan bahwa keterkaitan tersebut bukan sekedar kebetulan, melainkan memiliki dasar statistik yang kuat (Zulhijriani, 2024).
3.	Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal MKMI, Vol. 15 No. 1 (55-62).	2019	Hasil analisis <i>Mann-Whitney U Test</i> menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kontrol ( $p > 0,05$ ). Namun, setelah intervensi, perbedaan signifikan terdeteksi ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ashari dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi memiliki efek positif pada pengurangan kecemasan.
4.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol. 5 No. 2 (323-330).	2023	Temuan ini menunjukkan perbedaan substansial dalam tingkat kecemasan antara intervensi yoga lembut prenatal dan periode pasca intervensi. Dengan perbedaan rata-rata 17,40 nilai $p$ sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), nilai sebelum intervensi adalah 26,20 dan skor setelah intervensi adalah 8,35 (Irmasanti Fajrin, 2023).

No	Judul Penelitian	Tahun	Hasil
5.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri.  Jurnal Ilmiah, Vol. 7 No. 1 (39-46).	2024	Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum sesudah serta sesudah melakukan latihan prenatal berbeda secara signifikan, menurut data. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan rata-rata adalah 12,46; setelah intervensi, tingkat kecemasan turun menjadi 6,81 nilai p-value 0,001. Meningkat bahwa $p < 0,05$ yoga prenatal bermanfaat dalam mengurangi kecemasan ibu hamil, membuktikan penolakan hipotesis nol. 58,33% responden melaporkan memiliki kecemasan yang tinggi sebelum intervensi. Namun, hanya 16,67% yang melaporkan memiliki kecemasan yang rendah setelah intervensi (Setiyarini & Rahmawati, 2024).
6.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju.  Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Vol. 8 No. 2 (78-84).	2021	Wanita hamil trimester ketiga yang berlatih yoga prenatal melaporkan kecemasan yang jauh lebih sedikit dibandingkan mereka yang tidak, tingkat kecemasan rata-rata turun dari 23,1 sebelum menjadi 18,7 setelah Latihan, dengan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan efek yang bermakna. Yoga prenatal juga mengurangi ketegangan pada otot, menengah pikiran dan menghubungkan ibu hamil satu sama lain untuk memberikan dukungan emosional. Karena dilakukan tanpa insiden dan membantu mempersiapkan ibu untuk melahirkan nanti, yoga prenatal dianggap aman (Yuniza et al., 2021).
7.	Pengaruh Senam Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan.  Jurnal Kesehatan Tambusai, Vol. 5, No. 2 (2881-2886).	2024	Menurut penelitian ini yang menunjukkan penurunan peringkat kecemasan setelah melakukan yoga prenatal, hasil penelitian ini menunjukkan bagaimana prenatal yoga ketika dikombinasikan dengan metode relaksasi dan afirmasi yang memberdayakan, dapat secara efektif mengelola kecemasan. Selain menurunkan kecemasan, latihan ini juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil, sehingga mempersiapkan mereka lebih baik untuk persalinan (Meitia & Sulistyorini, 2024).

## PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki efek signifikan dalam mengurangi kecemasan pada ibu bersalin kala III ( $p < 0,05$ ). Temuan ini selaras dengan penelitian Arlym dan Pangarsi yang menunjukkan bahwa latihan yoga prenatal secara efektif menurunkan skor kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penurunan skor kecemasan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki dampak positif yang nyata dalam mengatasi kecemasan pada ibu hamil. (Arlym & Pangarsi, 2021). Merasa tidak pasti atau tidak berdaya adalah kondisi emosional yang samar-samar yang dikenal sebagai kecemasan. Wanita hamil sering merasakan kekhawatiran ini, terutama saat mereka akan melahirkan. Wanita yang sedang hamil dan berada di trimester ketiga kehamilannya lebih mungkin mengalami kecemasan ini (Irmasanti Fajrin, 2023). Suatu kecemasan ini dapat timbul perasaan khawatir, ketakutan, kekesalan, tekanan, kegugupan, kegelisahan yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan ketegangan emosional. Perasaan-perasaan ini bisa mengganggu dan membuat ibu merasa tidak nyaman dalam menghadapi (Ginting et al., 2022). Jika perasaan ini terus berlanjut hingga persalinan selesai, hal ini dapat menghambat proses persalinan. Ketakutan menyebabkan peningkatan tekanan darah, detak jantung, pernapasan dan kondisi otot yang semuanya meningkat produksi norepinefrin (Eci Julianti et al., 2023). Kecemasan serta panik dapat menyebabkan kontraksi yang terlambat karena penurunan jumlah oksitosin dan gawat janin adalah tanda-tanda bahwa ibu tidak dapat mengelola persalinan

dengan baik selama persalinan (Pan et al., 2015). Kecemasan yang berhubungan dengan kehamilan juga dapat mengubah pola makan, tidur dan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi suasana hati ibu dan perkembangan janin. Tingkat kecemasan dapat menurunkan skor APGAR bayi saat lahir dan meningkatkan kemungkinan keguguran dan berat badan lahir rendah. Jika kecemasan ini tidak segera diatasi, efek jangka panjangnya dapat menyebabkan penyakit psikologis yang mempengaruhi janin selama masa nifas dan perawatan diri (Zulhijriani, 2024). Sebagian besar ibu yang mengalami kecemasan merupakan kehamilan pertama, dimana mereka belum ada pengalaman sebelumnya (Herdiani & Mutiara, 2023).

Latihan fisik, seperti senam hamil dapat menjadi Solusi mandiri untuk meringankan atau menghilangkan kecemasan kehamilan (Nafiah et al., 2024). Latihan senam hamil ini dirancang khusus untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu hamil. Program ini bertujuan untuk mengurangi keluhan umum selama kehamilan serta mempersiapkan ibu secara fisik dan mental untuk menghadapi persalinannya nanti (Natalia & Handayani, 2022). Semakin sering ibu hamil berlatih senam hamil, semakin rendah tingkat kecemasan mereka. Sebaliknya, ibu hamil yang tidak pernah melakukan senam hamil cenderung alami peningkatan kecemasan (Puty & Wibowo, 2012). Metode prenatal yoga yang sederhana dan dapat dilakukan di rumah dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil di trimester ketiga. Melenturkan persendian adalah manfaat yoga prenatal untuk ibu hamil menjelang persalinan. Senam prenatal yoga terdiri dari lima teknik utama: asana (penguasaan tubuh), pranayama (penguasaan napas), bandha (penguncian energi), mudra (pengendalian energi), dan pembersihan tubuh. Teknik ini dapat membantu memperlancar aliran darah, memperlancar nutrisi ke janin, membantu posisi dan gerakan bayi, menciptakan ketenangan, dan meregangkan otot-otot untuk membuat tidur lebih nyenyak, dan mengurangi nyeri punggung yang disebabkan oleh peregangan otot perut (Ashari et al., 2019).

Senam prenatal yoga berlangsung sekitar enam puluh menit. Sebelum memulai, ibu hamil disarankan untuk melakukan tarik nafas setiap gerakan dengan benar agar mereka merasa nyaman secara mental dan nyaman saat melakukan setiap gerakan. Ini dilakukan agar ibu hamil dapat menikmati sepenuhnya senam prenatal yoga. Untuk ibu hamil yang aman, senaman yoga dapat dilakukan setelah usia kehamilan 18 minggu jika mereka tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, kelahiran prematur, atau BBLR sebelumnya. Ibu hamil yang pernah mengalami keguguran dapat memulai latihan yoga setelah usia kehamilan mencapai 20 minggu atau setelah kondisi kehamilannya membaik. Latihan yoga prenatal, yang berfokus pada ritme pernapasan dan mengutamakan kenyamanan dan keamanan, sangat bermanfaat bagi ibu hamil (Yuniza et al., 2021). Pernapasan dalam dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, terutama dengan meregangkan jaringan paru dan saraf vegal (Aryani et al., 2018).

Penting untuk diingat bahwa pendekatan senam prenatal yoga ini mencakup positif pemikiran, meditasi, teknik pernapasan, dan teknik relaksasi dengan baik menggunakan pose yoga. Salah satu aspek penting dari senam prenatal yoga ini adalah mengajarkan ibu untuk melakukan teknik pernapasan rileks, berpikir positif, dan menemukan tempat tidur yang aman untuk melakukan gerakan yoga. Postur yoga berpusat pada kemampuan untuk mengatasi dan menyeimbangkan tubuh (Irmasanti Fajrin, 2023). Yoga merupakan pilihan yang ideal untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama kehamilan dan pasca persalinan. Latihan yoga tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membantu dalam pengembangan spiritual, membangun kepercayaan diri, dan meningkatkan kesadaran diri. Salah satu manfaat

yoga yang signifikan adalah dalam mengelola stres. Yoga telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil karena mudah diperaktikkan, terjangkau, dan memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik dan mental. Yoga saat hamil membantu tubuh dan pikiran Anda siap untuk melahirkan (Meitia & Sulistyorini, 2024). Secara fisik, yoga prenatal membantu ibu hamil mengurangi kecemasan dan membuat mereka merasa lebih nyaman saat hamil (Setiyarini & Rahmawati, 2024).

Faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil antara lain, seperti usia, pengalaman, paritas, pendidikan, pekerjaan, dukungan suami, dukungan keluarga, dan kondisi lingkungan sekitarnya (Wulandari et al., 2018). Manfaat lain dari prenatal yoga selain mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil seperti, meningkatkan fokus, daya ingat, dan kualitas tidur. Prenatal yoga juga bisa mengatasi insomnia dan merekan pikiran serta emosi yang terpendam. Semua manfaat inilah yang membantu ibu hamil akan merasa lebih siap dan tenang dalam menghadapi persalinan (Gusti & Pramita, 2017). Yoga prenatal membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik yang meningkat saat seseorang merasa cemas atau stress. Yoga juga memperkuat sistem saraf parasimpatik, yang membantu menurunkan fungsi tubuh seperti detak jantung dan pernapasan, sehingga membuat ibu hamil merasa lebih rileks (Agustina & Wardiyah, 2024). Melalui latihan yoga ini, ibu hamil akan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi persalinan. Merasa cemas karena belum pernah dialami adalah hal yang wajar, namun penting untuk mengurangi tingkat kecemasan jika hal tersebut berpotensi membahayakan kesehatan ibu dan janin (Wulansari, 2021).

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam prenatal yoga memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan ( $p < 0,05$ ). Hal ini dibuktikan dengan nilai  $p$  sebesar 0,000, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara senam prenatal yoga dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Terbukti bahwa senaman yoga sebelum kehamilan, yang menggunakan teknik pernafasan, postur yoga, meditasi, dan pemikiran positif, baik untuk kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Ini menenangkan, meningkatkan aliran darah ke janin, dan mempersiapkan ibu untuk persalinan. Senam yoga untuk ibu hamil adalah cara yang efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian *artikel review* ini, serta kami ucapan terima kasih kepada dosen kami ibu Ika Yulianti, S.SiT.,M.KM atas arahannya sehingga kami bisa menyelesaikan artikel ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., & Wardiyah, A. (2024). *Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi prenatal yoga di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung*. 4(1), 1–6.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Jeanne Depok.

*Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan, X No. 1, 11.*

- 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. *Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 78–83.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisa, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Dewi, I. A., Sari, P., Mirah, N. P., Udayani, Y., Mastiningsih, P., & Widiastini, L. P. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III Di Wilayah UPTD. Puskesmas Abiansemal I. *Jurnal Genta Kebidanan*, 13, 37–43. <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK>
- Eci Julianti, Ayudita, & Siti Patimah. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INDONESIAN HEALTH ISSUE*, 1(1), 138–145.
- Gusti, N., & Pramita, A. (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), 1–5.
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57–65. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>
- Irmasanti Fajrin, W. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Medika Usada*, 5, 323–330. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v6i2.174>
- Meitia, S. D., & Sulistyorini, S. (2024). Pengaruh Senam Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ners Muda*, 5(2), 2881–2886.
- Nafiah, U., Meilia, T. M., & Ulfa, Z. D. (2024). Senam Hamil sebagai Latihan Fisik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Randudongkal Pemalang. *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 4(1), 17–24.
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>
- Pan, Y., Cai, W., Cheng, Q., Dong, W., An, T., & Yan, J. (2015). Association between anxiety and hypertension: a systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 1121–1130.
- Puty, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. 1, 26–31.

- Setiyarini, A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.25139/htc.v7i1.8392>
- Simanjuntak, & Galaupa. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4), 2023.
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). *The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia*. 9, 25–34.
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 96–105.
- Yogi, A. K., Yulianti, I., Rusmiati, Padlilah, R., & Noviani, D. (2024). Efek Kombinasi Prenatal Yoga dan Relaksasi Musik dan Aromaterapi Gaharu terhadap Kecemasan Wanita Hamil di Trimester Ketiga. *Jurnal Penelitian Kesehatan Global Indonesia*, 6(3897–3904), 57–64.
- Yuniza, Tasya, & Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84.
- Zulhijrani, P. Y. S. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 1–10.