

PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PMB PUSKESMAS PASAR KEPAHIANG

Tria Nopi Herdiani¹, Violita Siska Mutiara²

^{1,2}STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu. Jalan Raya Hibrida No. 3, Sido Mulyo, Gading Cempaka, Sido Mulyo, Bengkulu, Kota Bengkulu, Bengkulu 38229

Email : direja.mandiral415@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan dalam kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi, dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik yang merupakan solusi *self help*. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di PMB wilayah kerja Puskesmas Pasar Kepahiang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre ekseperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Populasi adalah semua ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan berjumlah 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan: (1) Sebelum diberikan *Prenatal Yoga* kecemasan ibu hamil 80 % cemas sedang dan 20 % cemas berat; (2) Setelah diberikan *Prenatal Yoga* kecemasan ibu hamil 70 % cemas ringan dan 30 % cemas sedang; (3) ada Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, kecemasan, ibu hamil primigravida

ABSTRACT

Anxiety in pregnancy is a problem with a fairly high prevalence, which can be reduced or eliminated through physical exercise which is a self-help solution. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety of primigravida pregnant women in the third trimester in facing childbirth at the Joint Midwife Practice in the Working Area of Pasar Kepahiang Public Health Center. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental research design with a one group pretest posttest approach. The population is all third trimester pregnant women who will face childbirth totaling 30 pregnant women. The sampling technique uses Total Sampling. Data analysis was performed by Wilcoxon test. The results of the study were: (1) Before being given Prenatal Yoga, 80% of pregnant women had moderate anxiety and 20% severe anxiety; (2) After being given Prenatal Yoga, the anxiety of pregnant women was 70% mild anxiety and 30% moderate anxiety; (3) there is the effect of Prenatal Yoga on the anxiety of third trimester primigravida pregnant women in facing childbirth.

Keywords: Prenatal Yoga, anxiety, primigravida pregnant women.

A. Pendahuluan

Kehamilan adalah proses yang berkelanjutan dari konsepsi sampai awal persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis terjadi selama proses kehamilan, Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, perubahan mood dan peningkatan kecemasan (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019).

Menurut data SDKI tahun 2017, Angka kematian ibu sebanyak 1712

pada tahun 2017. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun saat nifas. Salah satu penyebab dari komplikasi saat persalinan yakni adanya rasa cemas/stres yang tidak tertangani dengan baik saat hamil (Aryani dkk, 2018).

Beberapa peneliti mendapati bahwa kecemasan berat selama kehamilan menyakiti hubungan Ibu-bayi dan mengurangi kemampuan ibu untuk memainkan peran ibu. Pengalaman fisik dan studi menunjukkan bahwa stres *prenatal* ibu terkait dengan peningkatan risiko aborsi itu sendiri, persalinan dini, kecacatan janin, keterbelakangan pertumbuhan janin dan pertumbuhan asimetris bayi, selain itu stres tinggi pada kehamilan meningkatkan hormon stres, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan penurunan berat badan lahir (Khalajzadeh *et al.*, 2018).

Ibu yang mengalami kecemasan dan stres, sinyalnya berjalan melalui *Hipotalamo-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormon stres antara lain *Adreno Cortico Trophin Hormone* (ACTH), *kortisol* dan katekolamin. Lepasnya hormon-hormon stres tersebut mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi sistemik, termasuk diantaranya konstriksi vasa utero plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga transportasi oksigen ke dalam miometrium terganggu dan mengakibatkanlemahnya kontraksi otot rahim. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamanya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami kegawatan (*fetal distres*) (Amalia,dkk 2019).

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Maharani & Hayati 2020), Terutama bagi seorang ibu *primigravida* yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya (Yuniarti & Eliana, 2020).

Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) (Putri, 2019) Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). *Prenatal gentle* yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Dalam terapi yoga gerakan yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk menyingkirkan Muscular dan stres emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman,

mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019), memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Khalajzadeh *et al.*, 2018).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sulistiyaningsih & Ana (2020) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal* yoga, Penelitian Yuniarti dan Eliana (2020) didapatkan ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu *primigravida* dalam menghadapi persalinan, Penelitian Davis, *et al* (2015) Yoga prenatal ditemukan sebagai intervensi yang layak dan dapat diterima dan dikaitkan dengan pengurangan gejala kecemasan dan depresi dan Penelitian Newham, (2018) menunjukkan Prenatal yoga berguna untuk mengurangi kecemasan wanita terhadap persalinan dan mencegah peningkatan gejala depresi.

Prenatal Yoga adalah salah satu cara dalam menanggulangi rasa cemas pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yesie Aprilia (2017) mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten Boyolali didapatkan hasil bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan penurunan kecemasan sebanyak 6,86% (Yesie Aprilia, 2017).

Data Jumlah ibu hamil di Provinsi Bengkulu Tahun 2020 di peroleh data 40.609 Ibu hamil. (Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Bengkulu, 2020). Untuk Kabupaten Kepahiang jumlah ibu hamil di Kabupaten Kepahiang Tahun 2021 adalah sebanyak 2.618 jiwa, dengan rincian jumlah ibu hamil terbanyak di Puskesmas Pasar Kepahiang sebanyak 477 Ibu hamil dan terendah Wilayah Puskesmas Embong Ijuk sebanyak 82 orang. (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang, 2021).

Berdasarkan hasil survey di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang yang dilakukan peneliti melakukan wawancara dari 10 ibu hamil trimester III yang mengikuti Prenatal Yoga, 8 diantaranya karena merasa cemas menghadapi persalinan dan 2 orang diantaranya. Urgensi kecemasan harus ditangani sebelum persalinan yaitu supaya ibu tidak mengalami kecemasan yang berlebihan yang menjadi stresor terhadap kesulitan dalam persalinan persalinan karena salah satu bagian penting dalam proses persalinan adalah adanya psikologis ibu dalam menanggapi proses persalinan.

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: “apakah ada

Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang?. Tujuan dalam penelitian ini Mempelajari Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Pre ekseperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan sebanyak 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Teknik pengumpulan data dengan data primer Analisis data dengan univariat dan bivariat menggunakan Uji *t-test*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel penelitian yang meliputi variabel independent yaitu *Prenatal Yoga* dan variabel dependen kecemasan ibu hamil.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sebelum *Prenatal* Yoga di PMB
Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	24	80 %
Berat	6	20 %
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan *Prenatal* yoga ibu hamil kecemasan ibu hamil pada tingkat sedang sebanyak 24 orang (80%) dan Berat 6 orang (20%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan Ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan *Prenatal Yoga*

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Setelah *Prenatal* Yoga di PMB
Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Sedang	24	80 %
Berat	6	20 %
Total	30	100,0

Berdasarkan Tabel 2 kecemasan ibu hamil setelah dilakukan *Prenatal* yoga kecemasan ibu hamil pada tingkat ringan sebanyak 21 orang (70%) dan sedang 9 orang (30%).

3. Uji Normalitas Data

Sebelum dilakukan uji bivariante dilakukan uji normalitas dengan menggunakan *shapiro wilk* dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan sebelum <i>Prenatal</i> Yoga	.488	30	.000	.492	30	.000
Kecemasan Setelah <i>Prenatal</i> Yoga	.440	30	.000	.577	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro-Wilk* (karena sampel <50) didapat nilai *P-value* = 0,000<0,05 signifikan untuk kecemasan ibu hamil sebelum *Prenatal Yoga* , berarti data tidak berdistribusi normal dan *P-value* = 0,000<0,05 signifikan untuk data

kecemasan ibu hamil sebelum *Prenatal Yoga*, berarti data tidak berdistribusi normal. Karena kedua kelompok data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4
Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan sebelum Prenatal Yoga - Kecemasan Setelah Prenatal Yoga	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	27 ^b	14.00	378.00
	Ties	3 ^c		
	Total	30		

- a. Kecemasan sebelum Prenatal Yoga < Kecemasan Setelah Prenatal Yoga
- b. Kecemasan sebelum Prenatal Yoga > Kecemasan Setelah Prenatal Yoga
- c. Kecemasan sebelum Prenatal Yoga = Kecemasan Setelah Prenatal Yoga

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui sesudah dilakukan *Prenatal Yoga* kecemasan ibu hamil menurun.

kemudian didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon*

Tabel 5
Hasil Uji Wilcoxon

Test Statistics^b	
Kecemasan sebelum Prenatal Yoga - Kecemasan Setelah Prenatal Yoga	
Z	-5.196 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on negative ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat hasil Uji *Wilcoxon* didapat nilai $Z = -5,196$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. yang berarti dapat diambil kesimpulan ada Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan di Praktik Bidan Bersama (PBB) 'V' Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

D. Pembahasan

Kecemasan Ibu hamil sebelum *Prenatal* yoga menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Prenatal* yoga ibu hamil kecemasan ibu hamil pada tingkat sedang sebanyak 80% dan Berat 20%, sedangkan setelah dilakukan *Prenatal* yoga ibu hamil kecemasan ibu hamil pada tingkat ringan 70% dan sedang 30%.

Pada trimester III, kecemasan menjelang persalinan akan muncul. Pertanyaan dan bayangan apakah dapat melahirkan normal, cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil (Hasuki, 2017).

Kecemasan ini meliputi 14 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala somatik sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respiratory, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan tingkah laku pada wawancara. Dari ke 14 parameter tersebut rata rata keluhan yang paling banyak dialami sebelum diberikan prenatal yoga pada ibu hamil ada 4 parameter yaitu perasaan anxietas, ketegangan, ketakutan, dan gangguan

tidur . Menurut hasil penelitian Umi A dan Riris F.F (2019)

perasaan cemas bagi primigravida kehamilan yang dialami merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan semakin cenderung lebih cemas dengan kehamilannya sehingga merasa gelisah, takut menghadapi proses yang akan dijalaninya.

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan kecemasan atau kekhawatiran karena ini merupakan kehamilan yang pertama dimana belum memiliki pengalaman dan banyak ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil ditambah sudah memasuki trimester II dan III dimana sudah dekat dengan waktu persalinan. Hal ini sesuai dengan pendapat Manurung (2016) sering kali pada awal kehamilannya, sekitar 80% ibu melewati kekecewaan, menolak, sedih, gelisah. Kegelisahan timbul karena adanya perasaan takut, takut abortus atau kehamilan dengan penyulit, kecacatan, kematian bayi, kematian saat persalinan, takut rumah sakit dan lain-lain. Kegelisahan sering dibarengi dengan mimpi buruk. Firasat dan hal ini sangat mengganggu. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh

Untuk membuat ibu merasa nyaman serta metode-metode alternatif yang bisa digunakan saat masa kehamilan dan persalinan serta mampu melakukan *self checking*. Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi kecemasan adalah *Prenatal* yoga. *Prenatal* yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan

dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan (Riza, 2019).

Hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai $Z = -5,684$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ signifikan, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. yang berarti dapat diambil kesimpulan ada Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap kecemasan ibu hamil *primigravida* trimester III dalam menghadapi persalinan di Praktik Bidan Bersama (PBB) ‘V’ Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

Hal ini sesuai dengan teori Pratigny dalam Dewie (2020) Dalam gerakan senam *prenatal* yoga terdapa relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam napas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endofrin, mengurangi stress dan ketegangan, serta memberirasa tenang, nyaman dan tentram sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat setelah melaksanakan senam *prenatal* yoga ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan karena dalam gerakan-gerakan senam *prenatal* yoga dapat membuat ibu lebih rileks sehingga tingkat kecemasan menurun.

E. Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi ibu hamil yang mengikuti *Prenatal Yoga* sebanyak 30 ibu hamil.
2. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang dan Berat.

3. Distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil sesudah dilakukan *Prenatal Yoga* sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dan sedang.
4. Ada Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kecemasan ibu Hamil *Primigravida* Trimester III di Praktik Bidan Bersama (PBB) ‘V’ Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, R. Z, Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). *Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 3(2), 78–83.
- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis*. 4, 518–526.
- Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, 10(3), 466.
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). *Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia*. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(1), 43-49
- Khalajzadeh, M., Shojae, M., Mirfaizi, M., Pendidikan, D., Keolahragaan, I., & Universitas, K. (2018). *trimester kehamilan*. 1(3), 85–89.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu*

- Hamil Menghadapi Persalinan. Jurnal Endurance*, 5(1), 161.
- Riza Amalia, R. dan D. R. Y. (2019). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*, Jurnal sains kebidanan. 1(1), 25–29.
- 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.