

Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan

Raudatul Hikmah^{1*}, Yeni Kurniawati², Istimamatul Ludvia³, Dewi Qurrotul A'yun⁴, Ganis Yunita Prativie⁵, Khoiriati Rohma⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Ibrahimy, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 10 Januari 2023

Direvisi: 15 Februari 2023

Diterima: 20 Februari 2023

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

raudatulhikmah@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. **Tujuan:** mengetahui Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis menghadapi persalinan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih. **Metode:** Jenis atau rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *one group Pretest-Posttest without control*. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat menggunakan *M c N e m a r*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuputih sebanyak 30 orang dengan tehnik pengambilan sampel yaitu total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. **Hasil:** Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis tidak siap sebanyak 19 orang (63%) dan minoritas psikologis siap sebanyak 11 orang (37%). setelah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 24orang (80%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 6 orang (20%). Hasil uji statistik diperoleh *p-value* $0,000 < 0,05$ **Simpulan:** Disimpulkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diadakan senam yoga.

Kata kunci: Kehamilan, Psikologi, Kelas Yoga

ABSTRACT

Background: Psychological conditions with anxiety and depression in pregnant women will affect the incidence of disease and complications of pregnancy and childbirth, both for mother and baby. Practicing yoga regularly throughout pregnancy can condition physically and psychologically to become stronger, stronger and more flexible to adapt to various unpleasant situations when facing childbirth. **Objective:** to determine the effect of prenatal yoga on psychological readiness for delivery of pregnant women in the Work Area of the Banyuputih Health Center. **Objective:** Determine the effect of prenatal yoga on psychological readiness for delivery of pregnant women in the Work Area of the Banyuputih Health Center. **Method:** This type or research design uses a quasi-experimental research design with one group Pretest-Posttest without control. Data analysis using univariate and bivariate using McNemar. The population in this study were pregnant women who did yoga classes in the Work Area of the Banyuputih Health Center as many as 30 people using the sampling technique, namely total sampling, where the entire population was used as the research sample. **Result:** The psychological readiness of the respondents before being given the intervention was that the majority of the psychological readiness were not ready as many as 19 people (63%) and the psychological minority were ready as many as 11 people (37%). after being given the intervention the majority of psychological readiness were ready as many as 24 people (80%) and the psychological minority were not ready as many as 6 people (20%). Statistical test results obtained *p-value* $0.000 < 0.05$. **Conclusion:** It was concluded that there was a difference between before and after the yoga exercise was held.

Keywords: Pregnancy, Psychology, Yoga Classes

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Selama proses itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama ditrimester III seperti *dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangankaki, dan perubahan mood, serta peningkatan kecemasan (Elvina, 2018).

Menurut *World Health Organisation (WHO)* angka kematian dan kesakitan ibu hamil, melahirkan dan nifas masih merupakan masalah besar yang terjadi di Negara berkembang termasuk Indonesia. Di Negara miskin terdapat sekitar 25-50% kematian usia subur disebutkan masih terkait dengan kehamilan, persalinan dan nifas (Novianti, Sumiatik and Rizki, 2014). Menurut WHO diperkirakan seluruh dunia terdapat sekitar 536.000 wanita meninggal dunia akibat masalah persalinan. Dari jumlah tersebut 99% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Mayoritas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang. Yoga memang sangat populer di dunia sekarang ini, sebagai salah satu olahraga yang menyentuh tubuh. Selain untuk mengurangi stress dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (*Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 2014).

Penyebab kematian ibu karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan *ektopik, hyperemesis gravidarum, abortus, eklampsia, plasenta previa* yang sangat mengancam nyawa ibu hamil. Dalam mengatasi penyebab masalah

tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang di mulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Irianti *et al.*, 2014).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaancemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida* (Fauziah, 2016).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin. Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu *primigravida* maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, 2014).

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti *meditasi/yoga*. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Gustina, 2020). Senam hamil yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Aprilia and Wahy, 2020). Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat (Rusmita, 2015).

Penelitian yang dilakukan di salah satu klinik Mitra Sumatera Utara yoga Prenatal memiliki manfaat yang dirasakan cukup besar oleh ibu-ibu hamil yang mengikutinya. Banyak ibu hamil yang ingin melahirkan secara normal, tetapi tidak menemukan tempat ataupun wadah yang memfasilitasi mulai dari edukasi, persiapan fisik ataupun persiapan psikis. Berdasarkan survey yang dilakukan tim pengabdian masyarakat, sekitar 90% ibu hamil yang ikut kegiatan di “birth preparation centre” memiliki harapan besar untuk melahirkan secara normal. Sebagian besar ibu hamil, sekitar 80% takut melahirkan secara seksio sesaria, disamping itu, ibu hamil secara fisik memiliki berbagai keluhan, sebanyak 60% ibu hamil memiliki keluhan nyeri punggung bagian atas, nyeri punggung bagian bawah, nyeri kaki, dan kebiasaan naik betis pada malam hari. Setelah melakukan yoga prenatal/hamil, keluhan-keluhan tersebut berkurang (Kaban, Siregar and Karo, 2018).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan psikologis untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Rileksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelaksikan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan oto, tingkat metabolisme, dan pruduksi hormon, penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi, untuk penyembuhan, penguatan, dan peremajaan (Wahyuni, 2020).

Yoga prenatal salah satu bentuk olahraga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, ketika ibu hamil melatih tubuh dan napas dengan yoga pranatal bayak mamfaat yang bisa diperoleh baik secara fisik maupun psikologis. Yoga prenatal akan membantu ibu hamil berfokus pada pernapasan dan kesadaran tubuh, mengurangi kecemasan, dan mengajarkan ibu hamil untuk beradaptasi dengan situasi baru, sekaligus memperkuat dan mengendurkan otot-otot yang digunakan saat melahirkan nanti. Mengikuti yoga prenatal adalah cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilannya dengan nyaman dan aman karena bisa meningkatkan ikatan batin dengan janin dalam kandungan sehingga ibu dapat melewati semua kesulitan dalam proses kehamilan dan melahirkan (Aprilia, 2020).

Banyak ibu yang cemas dalam menghadapi persalinan dikarenakan kurangnya pemahaman dan persiapan yang dilakukan sebelum melahirkan. Berdasarkan penelitian gourounte, et.al. dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50 % pada trimester I, 71,% pada trimester II, dan 80 % pada trimester III. Berdasarkan penelitian Sri Esthini pada 68 ibu hamil ditemukan 9,1 % ibu hamil dengan kecemasan sedang, 44 % kecemasan ringan, dan 1,5% kecemasan tinggi (Estini, 2012). Hasil

penelitian dari Apriliani (Apriliani, 2015) mengemukakan bahwa cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari seperti tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses persalinan yang akan dilewati oleh perempuan. Penelitian sebelumnya yaitu Battledi Amerika Serikat, Bershadsky di California Selatan, dan Kinser di Virginia menemukan bahwa intervensi senam prenatal yoga pada wanita hamil efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. hamil dengan menggunakan media komunikasi berupa leaflet dan video.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Banyuputih pada bulan Oktober 2022 diperoleh data dari 35 ibu hamil yang berkunjung untuk melakukan kunjungan kehamilan, 25 ibu hamil mengalami masalah fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Keluhan yang dilaporkan berbeda-beda pada setiap ibu hamil. Ada yang melaporkan sakit pada pinggang, tidak bisa tidur nyeyak, kecemasan menjelang kelahiran dan sebagainya. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil di Wilayah Kerja puskesmas Banyuputih.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* yaitu penelitian yang memberikan suatu perlakuan pada subyek penelitian dengan atau tanpa kelompok control serta tidak dilakukan randomisasi dalam penentuan kelompok perlakuan atau kelompok control pada subyek penelitian. Desain *quasi eksperiment* yang dipakai pada penelitian ini adalah *one group Pretest-Postest* yaitu observasi dilakukan dua kali, sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen pada suatu kelompok tanpa pembandingan. Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2010)

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah semua ibu hamil yang melakukan kelas yoga di Wilayah kerja Puskesmas Banyuputih berjumlah 30 Orang. Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variable (Notoatmodjo, 2010) Yaitu variabel Yoga Prenatal dan kesiapan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Analisis bivariat adalah analisis dilakukan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Pada penelitian ini meliputi pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologi ibu hamil dengan menggunakan *McNemar*

HASIL

Tabel 1.

Karakteristik responden penelitian dengan pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil menjelang persalinan

Karakteristik	n	Persentase
Umur		
18-25 Tahun	2	6
26-35 Tahun	25	84
36- 40 Tahun	3	10
Pendidikan		
SMP	2	7
SMA	26	86
PT	2	7
Pekerjaan		
IRT	21	70
PNS	2	7
Swasta	7	23
Usia Kehamilan		
TM II	4	13
TM III	26	87

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 25 Orang (84%) dan minoritas pada kelompok umur 18-25 tahun sebanyak 2 orang (6). Pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 26 orang (86%) dan minoritas pada kelompok SMP sebanyak 2 orang (7%). Sedangkan Pekerjaan responden

mayoritas IRT sebanyak 21 orang (70%) dan minoritas PNS sebanyak 2 orang (7%). Pada usia kehamilan responden mayoritas kelompok TM III sebanyak 26 orang (87%) dan minoritas pada kelompok TM II sebanyak 4 orang (13%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi

Kesiapan psikologis	n	Persentase
Siap	11	37
Tidak siap	19	63
Jumlah	30	100

Dari tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis tidak siap sebanyak 19 orang (63%) dan minoritas psikologis siap sebanyak 11 orang (37%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Kesiapan psikologis responden setelah diberikan intervensi

Kesiapan psikologis	n	Persentase
Siap	24	80
Tidak siap	6	20
Jumlah	30	100

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden setelah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 24 orang (80%) dan minoritas psikologis tidak siap sebanyak 6 orang (20%).

Tabel 4.

Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil

	Pre & Post
N	30
Exact Sig. (2-tailed)	.000 ^a

a. Binomial distribution used.

b. McNemar Test

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Kehamilan adalah karunia bagi seorang ibu dan sumber kebahagiaan di dalam keluarga. Rasa bahagia dan syukur yang tidak dapat diungkapkan, karena seorang wanita akan merasa dirinya sempurna, dan kelahiran anak akan membawa berkah dalam pernikahan. Kehamilan dan persalinan akan membawa perubahan fisik dan psikologis yang luar biasa. Perubahan pada faktor psikologis pada ibu hamil dapat berupa pengalaman, kecemasan dan emosi yang mudah berubah. Menurut Lisa, dkk (Lisa, E., Nuzul and Rosdiana, 2018) faktor psikologis yang memengaruhi proses kehamilan dapat berasal dari dalam diri ibu hamil (internal) dan dapat juga berasal dari faktor eksternal.

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 26-35 tahun sebanyak 25 Orang. Pendidikan responden mayoritas pada kelompok SMA sebanyak 26 orang. Sedangkan Pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 21 orang. Pada usia kehamilan responden mayoritas kelompok TM III sebanyak 26 orang. Jika dihubungkan dengan tingkat pengetahuan, umur juga dapat memengaruhi pengetahuan seseorang dimana semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin bertambah pula pengetahuannya sesuai dengan informasi yang didapat.

Kesiapan Psikologis sebelum dan setelah diberikan Intervensi

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden sebelum diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis tidak siap sebanyak 19 orang (63%) Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa kesiapan psikologis responden setelah diberikan intervensi mayoritas kesiapan psikologis siap sebanyak 24 orang (80%). Menurut Kartono dalam penelitian Astria, bahwa Bagi primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan,

mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya. Ibu hamil khususnya pada trimester ketiga pada saat menjelang proses kelahiran, seorang wanita akan mengalami perasaan yang bercampur baur. Perasaan bahagia penuh harapan diiringi gelisah, takut dan ngeri pada proses persalinan. Hal ini sesuai dengan teori kusmiyati (Kusmiyati, 2008) yang mengatakan bahwa peristiwa kehamilan merupakan suatu rentang waktu, dimana tidak hanya terjadi perubahan fisiologis, tetapi juga terjadi perubahan psikologis yang memerlukan penyesuaian emosi, pola berfikir, dan perilaku yang berlanjut hingga bayi lahir.

Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologi Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3 diperoleh sebagian besar hasil kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah siap sebanyak 24 responden (80%). Persiapan fisik dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum gentle yoga dengan memberikan edukasi dan latihan. Kesiapan tersebut dapat membantu ibu hamil mengikuti ritme pada saat proses melahirkan nanti. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik bila tidak mudah lelah, lemas, kualitas tidur meningkat, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung, penurunan sesak nafas. Siap secara psikologis bila tenang, rileks, bahagia, dan percaya diri yang membantu otot-otot ibu mengatasi tekanan saat persalinan. Rileks membantu ibu bernafas lebih dalam, membuat janin tenang karena mendapatkan banyak oksigen. Bahagia dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Ketenangan dan kepercayaan diri harusnya dimiliki ibu selama kehamilan dan persalinan, dan semua ini dapat dipersiapkan oleh seorang bidan dalam memberi perawatan selama kehamilan dan memberikan perhatian kepada ibu hamil dengan penuh kesabaran. Kesiapan psikologis yang sering dialami ibu hamil meliputi rasa cemas, stres, dan takut. Oleh karena itu, untuk memutuskan siklus kecemasan dan meningkatkan

kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan melalui kegiatan senam hamil yoga yang teratur dan terprogram sebagai salah satu intervensi alternatif dalam asuhan kebidanan masa prenatal. Berdasarkan tabel 5.4 diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diadakan senam yoga. Berdasarkan hasil penelitian Ningsih (Ningsih, 2020) ibu hamil perlu dibelikan buku pedoman agar dapat memudahkan mempersiapkan kehamilannya dengan baik dan dapat mengantisipasi masalah-masalah yang terjadi saat hamil. Selain itu pentingnya ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil dapat merefresh kembali informasi-informasi seputar kehamilan bersama peserta ibu hamil lainnya dan dapat melakukan senam secara bersamaan (Ningsih, Romlah and Kholifah, 2022).

SIMPULAN

Sebagian besar hasil kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan adalah siap sebanyak 24 responden (80%) dan hasil $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diadakan senam yoga.

REFERENSI

- Aprilia, R. A. and Wahy, H. (2020) 'Pengaruh dengan Yoga Pregnancy STIKES Wiyata Husada Samarinda. Kota Samarinda', 2015, 2(1).
- Aprilia, Y. (2020) *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta.
- Apriliani (2015) 'Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Kelas Antepartum Gentle Yoga', *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatanmu Kesehatan*, 5.
- Arikunto, S. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Elvina, L. (2018) *Faktor yang berhubungan dengan kesiapan psikologis Ibu hamil Trisemester III dalam menghadapi persalinan*. Program Studi D-IV Bidan pendidik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh.
- Estini, S. (2012) 'Efektivitas Yoga Pranaya Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ke III. Program Studi Kebidanan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi', *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian &*

- Pengabdian Masyarakat PINLITAMAS I.*
- Fauziah, L. (2016) *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III.* Universitas Padjajaran.
- Gustina (2020) 'Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiaooan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi', *Jurnal Akademika Baiturahim Jambi*, 9(1).
- Irianti, B. *et al.* (2014) *Asuhan kehamilan berbasis bukti.* Sagung Set. Jakarta.
- Kaban, F. O., Siregar, F. L. S. and Karo, E. I. br (2018) *Optimalisasi Persalinan Normal Melalui "BIRTH PREPARATION CENTRE" di Klinik Bersalin Kota Medan Tahun 2018.* Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara.
- Kamariyah (2014) *Buku Ajar Kehamilan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Kusmiyati (2008) 'Perawatan ibu hamil. Fitramaya. Yogyakarta'.
- Lisa, E., Nuzul, R. and Rosdiana, E. (2018) 'Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trisemester III dalam Menghadapi Persalinan', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), pp. 176–184.
- Ningsih, D. A. (2020) 'Pengembangan Modul "Peduli Ibu Hamil" Di Desa Sumberejo Banyuputih Situbondo', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4, pp. 55–62.
- Ningsih, D. A., Romlah, S. and Kholifah, U. N. (2022) 'Improving Health Information Of Pregnant Mothers With The Islamic Family Approach Through The Recognition Of Anemia Signs', *Community Service Journal of Indonesia*, 4(1), pp. 1–7.
- Notoatmodjo (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti.Sumiatik and Rizki (2014) 'Hubungan Senam Yooga dengan Mengurangi Kecemasan pada kehamilan Trisemester III di klinik Halm Belawan Tahun 2014', *Jurnal Maternal dan Neonatal.*
- Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (2014).
- Rusmita, E. (2015) *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati, Politeknik Kesehatan TNIAU, Bandung.*
- Wahyuni, R. (2020) *Mempersiapkan Persalinan Dengan Yoga Pregnancy.* STIKES Wiyata
- Husada Samarinda, Jl. Kadrie Oening G. Monalisa No.77, Kota Samarinda.*