



**EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI ANGKA KEJADIAN  
PRE EKLAMPSIA DI PMB TATI KUSMIRAN,S.Tr.KEB.,BD  
BEKASI TAHUN 2023**

**Ekayanti<sup>1</sup>, Rasta Swandayani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Abdi Nusantara Jakarta

[ekayanti826@gmail.com](mailto:ekayanti826@gmail.com)

---

**Keywords:**

Pre Eclampsia,  
Prenatal Yoga

**ABSTRACT**

*The three main causes of maternal death include bleeding (30%), hypertension in pregnancy or preeclampsia (25%), and infection (12%). Preeclampsia or eclampsia is the second most common cause of maternal death after bleeding. Exercise during pregnancy can increase stamina, make you sleep better, improve your mood, and reduce anxiety. Of this writing is to determine the effectiveness of prenatal yoga in reducing the incidence of pre-eclampsia in PMB Tati Kusmiran, S.Tr.Keb., BD Bekasi in 2023. This research design uses a true-experimental research design which is a Posttest-only control design, namely an experimental design using a sample to measure the frequency of the effectiveness of prenatal yoga in reducing the incidence of pre-eclampsia in PMB Tati Kusmiran, S.Tr.Keb., BD Bekasi, Identifying the effectiveness of prenatal yoga on the incidence of pre-eclampsia in pregnant women by carrying out interventions. There were differences between groups experiencing pre-eclampsia in the BP category <140/90 with a frequency of 69.2% and those who did not comply with the SOP had a frequency of 30.8%. 35.3% of those who experienced pre-eclampsia in the BP>160/110 category did prenatal yoga according to the SOP and 64.7% of those who did not according to the SOP. There is a difference in the mean scores for the two groups with a score difference of 0.47. Based on the results of the paired test, the value  $p = 0.000 < 0.01$ , so  $H_0$  is rejected, meaning that statistically it shows that there is a difference in pre-eclampsia in pregnant women who do yoga according to the SOP and those who do yoga not according to the SOP. Based on the results of the paired test, the  $p =$  value was obtained, the  $p = 0.000 < 0.01$  was obtained, so  $H_0$  was rejected, meaning that statistically it shows that there is a difference in pre-eclampsia in pregnant women who do yoga according to the SOP and those who do yoga not according to the SOP. The results of the normality test using the Shapiro Wilk test obtained a sig value. 0.000, which means that if the  $\alpha$  value <0.05, it means  $H_0$  is rejected and it can be concluded that there is the effectiveness of prenatal yoga in reducing the incidence of pre-eclampsia in PMB Tati Kusmiran, S.Tr.Keb., BD Bekasi*

## PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan komplikasi kehamilan berpotensi berbahaya yang ditandai dengan tekanan darah tinggi. Kondisi ini biasanya terjadi ketika usia kehamilan mencapai 20 minggu (Kementrian Kesehatan, 2021). Preeklampsia dapat dicegah sejak dini dengan pemeriksaan rutin. Dalam kunjungan tersebut akan dilakukan anamnesa, yang dapat mengetahui informasi terkait penyakit yang telah terjadi, seperti: Dengan mengetahui tekanan darah sebelum hamil. Mampu membedakan antara hipertensi kronis dan preeklampsia dapat sangat membantu petugas kesehatan. Skrining kehamilan yang teratur dan efektif dapat mencegah preeklampsia berkembang menjadi eklampsia dan mendeteksi diagnosis dini preeklampsia untuk mengurangi komplikasi akibat preeklampsia (Ekasari et al, 2019)

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjadi 295.000 kematian dengan penyebab kematian ibu adalah tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), pendarahan, infeksi postpartum, dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2021). Menurut data ASEAN AKI tertinggi berada di Myanmar sebesar 282.00/100.000 KH tahun 2020 dan AKI yang terendah terdapat di Singapura tahun 2020 tidak ada kematian ibu di Singapura (ASEAN Secretariat, 2021).

Jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2021 yang terhimpun dalam pencatatan profil kesehatan keluarga di Kemenkes RI (2022) masih menunjukkan angka yang tinggi sebanyak 7.389 kematian. Merujuk pada data Dinkes Jabar (2022) AKI yang terjadi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 sebanyak 1.206 kasus. Sementara Angka kematian ibu di Kota Bekasi tahun 2020 sebanyak 16 jiwa yang disebabkan karena hipertensi dalam kehamilan 3 kasus, perdarahan 2 kasus, infeksi 2 kasus, gangguan sistem peredaran darah 1 kasus, gangguan metabolik 2 kasus dan penyebab lain 6 kasus, sedangkan kematian bayi sebanyak 47 orang dengan 93,6% terjadi pada masa neonatal (Dinkes Bekasi, 2021).

Kehamilan dengan pre-eklampsia, dimana invasi sitotrofoblas pada myometrium terganggu: arteri spiralis tetap dangkal dan aliran darah ke fetus terhambat. Iskemia plasenta disebabkan invasi sitotrofoblas yang abnormal. Ibu hamil dengan pre-eklampsia

mengalami disfungsi endotel maternal sehingga terjadi iskemia plasenta dan menyebabkan sirkulasi plasenta terganggu serta berkurang, kemudian menyebabkan bayi tidak mendapatkan pasokan nutrisi serta oksigen yang cukup sehingga menimbulkan BBLR (Muslika, 2018). Olahraga selama hamil dapat meningkatkan stamina, membuat tidur lebih nyenyak, memperbaiki mood, dan mengurangi kecemasan. Ini karena olahraga dapat melepaskan endorfin dari otak. Salah satu jenis olahraga yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur adalah yoga prenatal (Aflahiyah *et al.*, 2020).

Yoga prenatal adalah gerakan tubuh yang disertai relaksasi pernapasan yang dapat melenturkan otot dan mengurangi kecemasan ibu hamil dalam upaya mempersiapkan proses persalinan. Yoga prenatal merupakan perpaduan antara gerakan yoga antenatal dengan gerakan senam hamil yang terdiri atas posisi (mudra), gerakan pernapasan (pranayama), relaksasi, dan meditasi yang mampu memberikan ibu hamil kelancaran dalam persalinannya (Amalia, 2021). Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan. Yoga umumnya digunakan sebagai terapi manajemen stres yang melibatkan manusia secara keseluruhan. Yoga lebih sering dipilih sebagai terapi kecemasan atau depresi dibandingkan terapi farmakologis atau pengobatan konvensional karena tidak memiliki efek samping dan memiliki manfaat lebih (Ningrum *et al.*, 2019).

Di Wilayah Bekasi Timur didapatkan dalam setahun terakhir didapatkan 39 pasien karena pre eklampsia dan dari kondisi pre-eklampsia tersebut memberikan dampak terjadinya kelahiran prematur pada 17 ibu hamil. Data tersebut dapat digunakan untuk menentukan tindakan pencegahan serta intervensi yang tepat bagi pasien dengan pre-eklampsia sehingga angka kematian ibu dan angka kematian janin dapat menurun. Berdasarkan pada latar belakang di atas, penulis ingin tertarik untuk meneliti tentang "Efektivitas Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Angka Kejadian Pre Eklampsia Di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD Bekasi Tahun 2023".

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *True-eksperimen* yang bersifat *Posttest-only control design*. Penelitian ini dilakukan di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD pada bulan desember 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan trimester III di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD Bekasi.

sebanyak 30 orang. Sampel yang terdapat dalam penelitian ini sebanyak 30 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data menggunakan Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* diperoleh nilai sig. 0,000.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**  
Distribusi Frekuensi Efektifitas Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Angka Kejadian Pre Eklampsia Di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD

| Pre Eklampsia    | TD>160/110 |            | TD<140/90 |            |
|------------------|------------|------------|-----------|------------|
|                  | F          | %          | F         | %          |
| Sesuai SOP       | 6          | 35.3       | 9         | 69.2       |
| Tidak_sesuai_SOP | 11         | 64.7       | 4         | 30.8       |
| <b>Total</b>     | <b>17</b>  | <b>100</b> | <b>13</b> | <b>100</b> |

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 Tingkat Pre Eklampsia yang melakukan yoga sesuai SOP dan tidak Sesuai SOP selama kehamilan berada di kategori TD<140/90 dengan frekuensi pada ibu yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP selama kehamilan 69.2% dan yang tidak sesuai SOP memiliki frekuensi 30.8 %.

**Tabel 2**  
Rata-Rata Skor Pre Eklampsia pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP dan yang melakukan prenatal yoga tidak sesuai SOP di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD

| Pre Eklampsia  | Mean | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean | P Value |
|----------------|------|----|----------------|-----------------|---------|
| Sesuai_SOP     | 1.60 | 15 | .507           | .131            | 0.000   |
| Tdk_Sesuai_SOP | 1.27 | 15 | .458           | .118            |         |

Sumber : Uji Paired T-Test

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa terdapat perbedaan skor rerata (mean) pada kedua kelompok yaitu dengan selisih 0,47. Hasil *Paired Test* diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,01$  maka  $H_0$  ditolak, artinya secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan pre eklampsia pada ibu hamil yang melakukan yoga sesuai SOP dan yang melakukan yoga tidak sesuai SOP

**Tabel 3**  
Hasil uji Normality Efektifitas Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Angka Kejadian Pre Eklampsia Di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD

|               |                  | Tests of Normality              |    |      |              |    |      |
|---------------|------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|               |                  | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|               | Prenatal_Yoga    | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pre_Eklampsia | Sesuai SOP       | .385                            | 15 | .000 | .630         | 15 | .000 |
|               | Tidak Sesuai SOP | .453                            | 15 | .000 | .561         | 15 | .000 |

Sumber : Uji Shapiro Wilk

Dari tabel 3 di atas dilakukan uji normalitas pada efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi angka kejadian pre eklampsia di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD Bekasi bahwa jika nilai sig. < 0,05 maka variable bebas tidak berpengaruh signifikan terhadap variable

terikat. Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* diperoleh nilai sig. 0,000 yang artinya apabila nilai  $\alpha < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan dapat di simpulkan bahwa adanya efektifitas prenatal yoga dalam mengurangi angka kejadian pre eklampsia di PMB Tati Kusmiran,S.Tr.Keb.,BD Bekasi.

## PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian univariat yang terdapat pada table 1 diketahui bahwa tingkat Pre Eklampsia yang melakukan yoga sesuai SOP dan tidak Sesuai SOP selama kehamilan berada di kategori TD<140/90 dengan frekuensi pada ibu yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP selama kehamilan 69.2% dan yang tidak sesuai SOP memiliki frekuensi 30.8 %. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang melakukan prenatal yoga tidak sesuai dengan SOP cenderung mengalami pre eklampsia, dan yang melakukan prenatal yoga sesuai dengan SOP dapat mengurangi kejadian pre eklampsia.

Prenatal yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan. Teori ini didukung oleh hasil penelitian Gustina dan Nurbaiti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Prenatal Yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak 4 kali selama 4 minggu berturut-turut pada 32 orang dengan kunjungan K4 ibu hamil ke puskesmas Putri Ayu.

Penelitian Sari, et al (2020) mengatakan ada pengaruh ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018), menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang,

kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit.

Hasil penelitian bivariat yang terdapat pada tabel 5.2 diketahui bahwa terdapat perbedaan skor rerata (mean) pada kedua kelompok yaitu dengan selisih 0,47. Hasil Paired Test diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,01$  maka  $H_0$  ditolak, artinya secara statistik menunjukkan terdapat perbedaan pre eklampsia pada ibu hamil yang melakukan yoga sesuai SOP dan yang melakukan yoga tidak sesuai SOP.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang melakukan prenatal yoga tidak sesuai dengan SOP selama kehamilan, memiliki pre eklampsia lebih tinggi dibandingkan dengan yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP selama kehamilan yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pre eklampsia. Berdasarkan hasil paired test terdapat selisih mean diantara kedua kelompok dengan  $p=0,000$ , artinya adanya efektifitas prenatal yoga selama kehamilan dalam mengurangi angka kejadian pre eklampsia.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga sesuai SOP selama 7 hari tidak mengalami pre eklampsi yang ditandai dengan tekanan darah ibu menurun, protein urin ibu normal dan tidak ada oedem pada muka, kaki dan wajah. Senam Yoga bagi kesehatan dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh.

Selain itu juga latihan prenatal yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan system pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energy dan memperlambat metabolisme

untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher hahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca melahirkan dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas dan depresi selama hamil, persalinan, nifas dan ketidaknyamanan payudara (Rosmadewi, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan tekanan darah ibu hamil TM III setelah melakukan intervensi berupa senam yoga karena senam yoga dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan peredaran darah untuk membuang sisa-sisa makanan yang mengandung racun bagi tubuh dan senam yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan.

Hasil penelitian diketahui bahwa ada terdapat perbedaan status pre eklampsia ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP dan yang tidak sesuai SOP,

sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ibu yang melakukan senam yoga sesuai SOP selama 2-3 kali seminggu selama 90 menit akan mempengaruhi ketenangan ibu hamil dalam menjalankan masa kehamilan dan mempersiapkan persalinannya, sehingga akan terwujud perasaan tenang dan rileksasi yang akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada kehamilan yang dapat memicu terjadinya pre eklampsia pada masa kehamilan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Jiang et al (2018) yang menyatakan bahwa yoga lebih efektif dari pada berjalan atau latihan standar prenatal dalam menurunkan kejadian gangguan prenatal, kelahiran prematur, rasa nyeri dan stres serta meningkatkan hubungan interpersonal dengan p value ( $p < 0,05$ ). Hal ini sesuai pula dengan penelitian yang dilakukan Satyapriya et al (2018) pada ibu yang menunjukkan bahwa yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal dibanding dengan kelompok kontrol. Rata-rata kecemasan kelompok yang diberikan yoga mengalami penurunan sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Adanya perbedaan antara kedua kelompok mengalami kejadian pre eklampsia dengan kategori  $TD < 140/90$  dengan frekuensi pada ibu yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP selama kehamilan 69.2% dan yang tidak sesuai SOP memiliki frekuensi 30.8 %. Sementara yang mengalami kejadian pre eklampsia dengan kategori  $TD > 160/110$  yang melakukan prenatal yoga sesuai SOP sebanyak 35.3% sedangkan kelompok yang melakukan prenatal yoga tidak sesuai SOP sebanyak 64.7%. Adanya perbedaan skor rerata (mean) terhadap dua kelompok dengan selisih skor 0,47. Berdasarkan hasil uji paired Test diperoleh nilai  $p =$  diperoleh nilai  $p = 0,000 < 0,01$  maka  $H_0$  ditolak, artinya secara statistik

menunjukkan terdapat perbedaan pre eklampsia pada ibu hamil yang melakukan yoga sesuai SOP dan yang melakukan yoga tidak sesuai SOP.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukkan pada praktek kebidanan diberbagai tatanan pelayanan kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas maupun praktek kebidanan bahwa prenatal yoga dapat dijadikan intervensi kebidanan yang efektif untuk mengurangi kejadian pre eklampsia pada ibu hamil, dan agar pihak pelayanan kesehatan untuk menyiapkan ruangan yang nyaman untuk kegiatan prenatal yoga.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anitasari. 2018. Psikologi Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuhamedika
- Angesti, Ervina Puspa Wahyu. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggara.
- Arikunto, S. 2019. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti, Titik, dkk. 2022. Loving Prenatal Yoga. Semarang: IHCA TRAINING CENTER
- Bingan, E. C. S. 2019. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466472
- Dartiwen dan Nurhayati, Y. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Fitriani, L. 2021. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J- KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80.
- Fox, Rachael., Jamie Kitt., Paul Leeson., Christina Y.L.Aye., & Adam J.Lewandowski. (2019). Preeclampsia : Risk Factor, Diagnosis, Management, and the Cardiovascular Impact on the Offspring. *Journal of Clinical Medicine*. 8 (1625). doi:10.3390/jcm8101625
- Maki FP, Pali C, Opod H. 21018. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *J eBiomedik*. 2018;6(2):103–10
- Mardjan. 2017. Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja. Pontianak: Abrori Institute.
- Marwiyah, N., dan Sari, P. A. 2017. Efektifitas Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Desa Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas kasemen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , XII, 35
- Meihartati, Tuti, dan Siti Mariana. 2018. Efektivitas Endorphin Massage terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Darul Azhar Vol 5*, No.1 Februari 2018 –Juli 2018 : 85 - 93
- Notoatmodjo, S. 2017. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novriani, Wira, Sari, Syafyu F. 2017.
- Nursalam. 2020. Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Putri, Arlym dan Yuanti, 2022. Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, Maret 2022, 11 (1): 81-87. STIKes Mitra RIA Husada Jakarta
- Rinaldi, S, F., dan Mujianto, B. 2017. Metodologi Penelitian dan Statistik. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Rinata, E., dan Andayani, G. A. 2018. Karakteristik Usia (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. 16(1), 14–20. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i1.2063>
- Siallagan, D., dan Lestari, D. 2018. Tingkat Kecemasan menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas dan Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang . *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* , 104-110.
- Scheyer, K., Jr, G. G. U. And Beach, L. 2017 ‘Altered Stress Patterns And Increased Risk For Postpartum Depression Among Low-Income Pregnant Women’, 19(2), Pp. 317–328. Doi: 10.1007/S00737-015-0563-7. Altered Sutanto AV, Fitriana Y. 2019. Asuhan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka baru press
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.

Bandung : Alfabeta,. CV.

Sulistiyaningsih, Sri Hadi, and Ana Rofika.

"Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III." *Jurnal Kebidanan* (2020): 34-45.

Yulianti, Ika,dkk. Yoga prenatal menurunkan kecemasan dan depresi. Jawa barat: penerbit Adab, 2022.

Yulaikhah, L. 2019. Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53).

Yuniza, Yuniza, Tasya Tasya, and Suzanna Suzanna. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju." *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 8.2 (2021): 78-84