



**IMPLEMENTASI LATIHAN PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RSUD LABUANG BAJI MAKASSAR**

Erna Kasim¹, Nurfadillah², Magdalena Limbong³, Ekayanti Hafidah Ahmad⁴

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
dillaaaa1209@gmail.com

Keywords:

Prenatal Yoga,
Pregnancy, anxiety.

ABSTRACT

During the pregnancy period, pregnant women experience physiological and psychological changes that cause the mother. Pregnancy becomes uncomfortable, so your emotions tend to change. As gestational age increases, pregnant women generally begin to feel anxiety, especially in the third trimester. Descriptive case study approach carried out on 2 respondents with the The inclusion criteria are primigravida mothers, third trimester pregnant women whose pregnancy lasts 28-37 weeks, never taking part in prenatal care, women who have not had other treatments, being responsive and following through until delivery and erklursion criteria, namely pregnant women who experience complications during pregnancy. such as hypertension, bleeding, and prerclampsia, pregnant women who have physical disabilities (unable to perform yoga movements) . The results of the survey research carried out the implementation of prenatal yoga on respondents who experienced severe anxiety. serdang. There is an influence of the prenatal yoga techniques serberlurm and sersurdah on fertility. So it can be concluded that there is a difference or difference in the level of intelligence among pregnant women in the Anter Natal Carer (ANC) Hospital Laburang Baji Makassar in 2024. After conducting a case study, it was concluded that the application of prenatal yoga can reduce the level of anxiety in third trimester pregnant women who are about to face childbirth.

PENDAHULUAN

Selama periode kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang menyebabkan ibu. hamil menjadi tidak nyaman, sehingga emosi yang dimiliki cenderung berubah-ubah. Seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil umumnya mulai merasakan kecemasan terutama pada trimester ketiga. Kecemasan berlebih akan memicu terjadinya stres dan berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Apsari et al., 2021)

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang erat kaitannya dengan keadaan

perasaan yang tidak pasti atau tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas objek spesifiknya. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan.(Ashari et al., 2019). Kesehatan mental pada kehamilan dapat menjadi terganggu karena adanya rasa khawatir berlebihan terhadap keterbatasan aktifitas yang bisa dilakukan, serta kesehatan dan keselamatan janin. Hal ini menjadi pemicu terjadinya cemas dan depresi pada masa kehamilan. Yoga saat masa kehamilan atau disebut prenatal yoga merupakan latihan fisik yang dapat mengurangi

ketidaknyamanan fisik ibu hamil serta bisa meningkatkan rasa nyaman menjalani masa kehamilan.(Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023).

Yoga prenatal mulai banyak dikembangkan dan dilakukan untuk mengatasi keluhan yang terjadi pada ibu hamil, Yoga selama kehamilan tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran ibu hamil secara fisik, namun juga secara psikis. (Yunita Laila Astuti et al., 2022) Untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dapat dilakukan dengan prenatal yoga yaitu suatu olahraga yang berfokus pada pernafasan dan olah tubuh yang gerakannya sudah aman dan nyaman untuk ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. (Yuniza et al., 2021)

Menurut WHO di seluruh dunia hampir semua wanita hamil mengalami gangguan mental terutama depresi sekitar 10%. Tingginya angka kecemasan pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikis ibu hamil, dan sudah banyak penelitian studi yang membuktikan bahwa prenatal yang sangat efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil terutama di trimester III.(Hidayati et al., 2022)

Di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan berat pada trimester III berjumlah 53,8% (Syabin, 2023).Data Riskesdas 2020 menunjukkan bagaimana kecemasan ibu hamil dapat berdampak pada Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Adapun factor yang berhubungan sama kecemasan ibu antara lain adalah usia ibu, usia kehamilan, Pendidikan, pekerjaan dan gravida. Kecemasan berat selama masa kehamilan dapat berdampak pada kesiapan fisik ibu dan janin,serta kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi masa persalinans.(Elsara et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian (Herdiani & Mutiara 2023) 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.

Adapun penelitian lain (Cristina et al., 2023) sebelum diberikan yoga ibu hamil trimester III, responden paling banyak

mengalami kecemasan sedang 12 orang (40%), setelah diberikan intervensi dengan yoga mana paling banyak ibu tidak mengalami kecemasan yaitu 26 orang (86,7%) dan tidak ada responden yang mengalami kecemasan sedang dan berat. Uji hipotesis dengan Wilcoxon mendapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$.ada pengaruh tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga dengan nilai $p < 0,000 < 0,05$. Kepada faskes agar memberikan layanan prenatal yoga kepada ibu hamil.

Selain itu penelitian lain yang dilakukan (Arlym & Pangarsi, 2021) diketahui ciri-ciri responden berumur antara 20-35 tahun (95%), primipara (55%), pendidikan tinggi (70%) dan menganggur (60%).Rata-rata skor kecemasan ibu hamil terbukti mengalami penurunan sebesar 22,15.baik sebelum melakukan prenatalyoga dan setelah melakukan prenatal yoga menurut temuan pengujian statistik. Prenatal yoga secara signifikan menurunkan skor kecemasan ibu hamil dengan nilai p-value 0.000 ($p < 0,05$).Prenatal yoga telah terbukti menurunkan kecemasana pada ibu hamil trimester kedua dan ke II dan III.untuk membantu ibu hamil mengurangi rasa cemasnya,ahli kesehatan disarankan untuk membantu mereka dalam berlatih yoga prenatal.Penelitian tambahan dapat melihat manfaat tambahn dari yoga prenatal.

METODE

Jenis Penelitian

Rancangan penelitian ini akan di lakukan secara deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian dalam studi kasus ini dilakukan untuk mengimplememntasikan Latihan Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Wilayah Kerja Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar. Studi kasus ini dilakukan selama 6 hari semiminggu mulai tanggal 22 April 2024 sampai 27 April 2024.

Populasi dan Sampel.

Subyek dalam penelitian ini adalah dua orang ibu hamil, dengan kriteria Kriteria Inklusi yaitu Ibu Primigravida, Ibu hamil trimester III kehamilan berusia 28-37 minggu, Tidak pernah

mengikuti prenatal care, Sedang tidak melakukan terapi lain, Bersedia menjadi responden dan mengikuti hingga selesai dan Kriteria Eksklusi yaitu Ibu hamil yang mengalami komplikasi dalam kehamilan seperti hipertensi, perdarahan, serta preklamsia, Ibu hamil yang memiliki cacat fisik (tidak mampu melakukan gerakan yoga)

Trimester Kehamilan : 30 minggu (7 bulan lebih 2 minggu)

Tabel 1
Hasil Observasi Implementasi Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ny “N”

Tgl	Implem entasi	Tingkat Kecemasan			
		Jam	Pre test	Jam	Post test
22-04-2024	Prenatal Yoga	09.00	Cemas Sedang (21)	10.10	Cemas Sedang (19)
23-04-2024	Prenatal Yoga	08.15	Cemas Sedang (17)	09.25	Cemas Ringan (14)
24-04-2024	Prenatal Yoga	08.50	Cemas Ringan (12)	10.05	Cemas Ringan (7)

Pengumpulan Data

Pengumpulan data di lakukan secara langsung pada responden sebelumnya sudah memperoleh izin dari kepala rumah sakit. Peneliti melakukan pendekatan kepada responden dengan memberikan penjelasan mengenai proses dan tujuan studi kasus sesuai dengan etika penelitian. Apabila responden bersedia maka dilakukan tindakan Prenatal Yoga. kemudian, responden diberikan intervensi atau interaksi sesuai dengan prosedur, lalu dilihat kembali bagaimana hasil dari sebelum dan setelah diberikan tindakan senam nifas dengan ketentuan jadwal yang ada.

HASIL

Studi kasus ini dilakukan di RSUD labuang baji dengan fokus studi pelaksanaan Implementasi prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan sejak tanggal 22-04-2024 dan 27-04-2024 .Responden berjumlah 2 orang yaitu : Responden I (Ny N) dan Responde II (Ny R), keduanya termasuk standar kriteria yang telah ditetapkan dan telah melakukan prenatal yoga dari penelitian yang masing-masing dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Sebelum dilaksanakan prenatal yoga peneliti harus melaksanakan tinjauan pada klien, peneliti harus membangun hubungan terpeutik dengan responden untuk mengatur waktu selama pelaksanaan studi kasus, dan telah melakukan informend consent terlebih dahulu pada responden untuk menjelaskan tujuan dan manfaat tindakan yang akan dilakukan dan meminta responden menanda tangani lembar surat persetujuan untuk dijadikan responden.

Hasil studi kasus disajikan sebagai berikut :

- 1) Responden I (Ny “N”)
 - Umur : 19 tahun
 - Jenis Kelamin : perempuan
 - Pendidikan Terakhir : SMP
 - Pekerjaan : IRT

Sumber: Data Primer

Menunjukkan bahwa pada hari pertama klien Ny “ N” mengalami cemas sedang (21) sebelum dilakukan prenatal yoga dan cemas sedang (19) setelah dilakukan prenatal yoga. Hari kedua klien mengalami Cemas Sedang (17) sebelum dilakukan prenatal yoga dan Cemas Ringan (14) setelah dilakukan prenatal yoga. Hari ketiga klien mengalami Cemas Ringan (12) sebelum dilakukan prenatal yoga dan Cemas Ringan (9) setelah dilakukan prenatal yoga.

- 2) Responden II (Ny “R”)
 - Umur : 23 tahun
 - Jenis Kelamin : Perempuan
 - Pendidikan Terakhir : SM
 - Pekerjaan : IRT
 - Trimester Kehamilan : 34 minggu (Delapan Bulan)

Tabel 2
Hasil Observasi Implementasi Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ny “R”

Tgl	Implem entasi	Tingkat Kecemasan			
		Jam	Pre test	Jam	Post test
25-04-2024	Prenatal Yoga	08.30	Cemas Sedang (19)	09.45	Cemas Sedang (16)

26-04-2024	Prenatal Yoga	08.10	Cemas Ringan (13)	09.24	Cemas Ringan (11)
27-04-2024	Prenatal Yoga	08.45	Cemas Ringan (10)	09.55	Cemas Ringan (8)

Sumber: Data Primer

Menunjukkan bahwa pada hari pertama klien Ny "R" mengalami cemas sedang (19) sebelum dilakukan prenatal yoga dan cemas sedang (16) setelah dilakukan prenatal yoga. Hari kedua klien mengalami Cemas Ringan (13) sebelum dilakukan prenatal yoga dan Cemas Ringan (11) setelah dilakukan prenatal yoga. Hari ketiga klien mengalami Cemas Ringan (10) sebelum dilakukan prenatal yoga dan Cemas Ringan (8) setelah dilakukan prenatal yoga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan selama 6 hari mulai dari tanggal 22 sampai 27 2024, Kedua responden diminta untuk mengisi kuesioner studi kasus sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor kuesioner untuk mengetahui penurunan kecemasan prenatal yoga terhadap ibu hamil trimester III yang dilakukan dalam waktu kurang lebih 60 menit.

Pada hari pertama kunjungan, tingkat cemas yang dialami klien Ny "N" sebelum diberikan prenatal yoga berada di kecemasan sedang (21) setelah diberikan prenatal yoga kecemasan yang dialami menurun menjadi kecemasan sedang (19), Sedangkan tingkat kecemasan yang dialami klien Ny "R" sebelum diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan sedang "19" setelah diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan sedang "16". Alasan hari pertama Ny "N" mengalami kecemasan sedang setelah dilakukan prenatal yoga kecemasan klien masih sedang karena klien takut cedera pada bayinya ketika banyak bergerak, Sedangkan Ny "R" kecemasannya pada hari pertama masih kecemasan sedang sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga kecemasan klien masih sedang karena pasien selalu mengkhawatirkan persalinan.

Pada hari kedua kunjungan, tingkat kecemasan yang dialami klien Ny "N" sebelum

diberikan prenatal yoga yaitu berada di kecemasan sedang (17) setelah diberikan prenatal yoga kecemasan yang dialami menurun menjadi kecemasan sedang (14). Sedangkan tingkat kecemasan yang dialami klien Ny "R" sebelum diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan sedang (13) setelah diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan sedang (11). Alasan hari kedua klien Ny "N" mengalami kecemasan sedang setelah dilakukan prenatal yoga kecemasan pasien sudah ringan karena klien sudah mengikuti yoga dengan telaten Sedangkan Ny "R" kecemasannya pada hari kedua kecemasan ringan setelah dilakukan prenatal yoga kecemasan klien sudah ringan karena pasien merasa rileks sesudah mengikuti prenatal yoga.

Pada hari ketiga kunjungan, tingkat kecemasan yang dialami klien Ny "N" sebelum diberikan prenatal yoga yaitu berada di kecemasan ringan (12) setelah diberikan prenatal yoga kecemasan yang dialami menurun menjadi kecemasan Ringan (7). Sedangkan tingkat kecemasan yang dialami klien Ny "R" sebelum diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan ringan (10) setelah diberikan prenatal yoga yaitu berada pada kecemasan ringan (8). Alasan hari ketiga klien Ny. "N" sudah mengalami kecemasan ringan karena sudah beberapa kali mengikuti prenatal yoga dan merasa rileks. Sedangkan klien Ny "R" kecemasannya sudah ringan karena klien sudah merasa rileks.

Dari Penelitian diatas terjadi kesenjangan pada kedua klien Ny "N" dan Ny."R" setelah dilakukan latihan prenatal yoga.

Pada saat diberikan prenatal yoga pada Ny "N" klien sedikit takut bergerak karena takut bayinya cedera tapi klien mampu mengikuti prenatal yoga dengan hati-hati dibandingkan Ny "R" lebih rileks mengikuti yoga serta telaten mengikuti prenatal yoga. Hal ini bisa saja disebabkan oleh faktor usia klien yang berbeda, Ny "N" berusia 19 tahun dan Ny "R" berusia 23 tahun sehingga klien memiliki pola pikir yang lebih matang dalam proses berfikir. Umur dapat mempengaruhi kesiapan seseorang untuk lebih siap secara kognitif.

Penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian (Sulistiyansih & Rofika, 2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal gentle yoga rata-rata mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang. Faktor yang

kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil adalah dari faktor usia kehamilan ibu yang rata-rata lebih dari 30 minggu dan semuanya termasuk dalam trimester III. Berdasarkan hasil uji statistik, di peroleh hasil nilai signifikansi p value sebesar 0,000. Artinya, bahwa nilai p value (0,000) < 0,05 maka H_0 di tolak. Hal ini menunjukkan bahwa Ada Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara intervensi menunjukkan bahwa senam prenatal yoga menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (Pv=0,000). (Situmorang et al., 2020)

Hasil penelitian (Bingan, 2019) terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai p-value 0,000 ($\alpha=0,05$) yang membuktikan bahwa ada Pengaruh antara variabel independen (Prenatal Gentle Yoga) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Ada Pengaruh antara prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada Ny "N" dan Ny "R" di RSUD Labuang Baji selama 6 hari masing-masing 3 kali seminggu yaitu mulai tanggal 22/04/2024 sampai 27/04/2024, Sebelum dilakukan prenatal yoga pada Ny "N" dan Ny "R" kecemasan klien berada pada kecemasan sedang dan setelah dilakukan prenatal yoga kecemasan pasien menurun, Maka disimpulkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan implementasian prenatal yoga terhadap responden yang mengalami cemas sedang. Hasil penelitian sesudah dilakukan implementasi prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III terdapat responden yang mengalami kecemasan kehamilan yaitu kecemasan sedang. Ada pengaruh teknik prenatal yoga sebelum dan sesudah terhadap kecemasan. Maka disimpulkan ada kesenjangan atau perbedaan tingkat

kecemasan pada ibu hamil di Ruang *Ante Natal Care* (ANC) Rumah Sakit Labuang Baji Makassar pada tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R., Rahmadayanti, A. M., & Rahma, M. (2022). Kecemasan Akseptor Kb Suntik Selama Pandemi Covid Di Pmb Lismarini Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 11(1), 44–50. <https://doi.org/10.55045/jkab.v11i1.138>
- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSUD Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, 1(2), 16–27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Apsari, N. L. D., Juni Antari, N. K. A., Juhanna, I. V., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Prenatal Yoga Dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga Di Kabupaten Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 116. <https://doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i02.p10>
- Ariyanti, T., Muhammadiyah, S., & Kudus, M. R. (2019). *P y d k k i h*. 10(1), 49–56.
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Bidan Jeanne Depok Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Stikes Mitra Ria Husada The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety During Labor In 2 nd and 3 rd Trimester of Pregnant Women in J Eanne ' S Midwife Clinic,. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, X No. 1, 11.
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Elseira, C., K, puput risti, Tp, R., Rusminingsih,

- E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *12qProsiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 1119–1123.
- 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>
- Hidayati, L., Telaumbanua, L., & Nisa, H. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di The Relationship Betwent Prenatal Yoga and Anxiety Levels in Trimester III Pregnant Woment at PMB NIMAS Yuniati A , A . md . Keb Yar 2022.
- Kusuma, M. A. A. & I. N. (2021). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Penerapan Senam Kegel Untuk Menurunkan Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalo*.
- Muyasaroh, H. et al. 202. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Nidya Aryani. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Inhealth : Indonesian Health Journal*, 1(1), 22–28. <https://doi.org/10.56314/inhealth.v1i1.21>
- 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>
- Sriastuti 2017. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Syabin, N. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Pada Ibu Primigravida Di Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(1), 9–19. <https://doi.org/10.34035/jk.v14i1.979>
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15951>