

## EDUKASI PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Putri Agus Febriyani\*<sup>1</sup>, Fenni Valianda Amelia Ramadhan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi profesi bidan, Fakultas vokasi, Universitas Indonesia Maju

e-mail: putriagusfebriyani2@gmail.com

### Abstrak

**Pendahuluan:** Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Kurangnya pengetahuan tentang kehamilan dan persalinan membuat para ibu cemas dan takut. Kecemasan yang dialami oleh ibu menjelang proses persalinan dapat berdampak negatif bagi bayi maupun ibu. Solusi yang dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat dengan melakukan prenatal yoga rutin. Serta edukasi tentang prenatal yoga. Prenatal gentle yoga merupakan gerakan senam kebugaran yang diperuntukkan ibu hamil dengan tujuan untuk menguatkan otot, mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan ibu selama kehamilan dan proses persalinan. **Tujuan:** Untuk menilai efektifitas pengaruh edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga serta meningkatkan implementasi prenatal yoga dalam upaya relaksasi pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu selama kehamilannya dan persiapan persalinannya. **Metode:** Melakukan penyuluhan serta mempraktikkan langsung gerakan yoga, sedangkan untuk mengukur pengetahuan responden menggunakan kuisioner pretest dan posttest. Responden adalah ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. **Hasil :** menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi dan implementasi prenatal gentle yoga. Sebelumnya, 28,6% responden memiliki kecemasan ringan, 51,4% memiliki kecemasan sedang, dan 20% memiliki kecemasan berat. Setelahnya, 20% responden memiliki kecemasan ringan dan tidak ada responden yang memiliki kecemasan berat. **Simpulan:** Edukasi dan implementasi prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal gentle yoga dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

**Kata kunci:** Prenatal Gentle Yoga; Kecemasan; Ibu hamil

### Abstract

**Introduction:** During pregnancy, mothers will experience physiological and psychological changes. Lack of knowledge about pregnancy and childbirth makes mothers anxious and afraid. Anxiety experienced by mothers before the labor process can have a negative impact on both the baby and the mother. The solution is for pregnant women to be able to empower their pregnancy to be healthy by doing prenatal yoga regularly. As well as education about prenatal yoga. Prenatal gentle yoga is a fitness exercise movement intended for pregnant women with the aim of strengthening muscles, reducing pain, reducing maternal anxiety during pregnancy and the labor process. **Objective:** To assess the effectiveness of the influence of education in increasing the knowledge of pregnant women about prenatal gentle yoga and increasing the implementation of prenatal yoga in relaxation efforts for pregnant women to reduce maternal anxiety during pregnancy and preparation for childbirth. **Method:** Conducting counseling and practicing yoga movements directly, while to measure the knowledge of respondents using pretest and posttest questionnaires. Respondents are pregnant women who participate in community service activities. **Results:** showed that there was a decrease in the level of anxiety in pregnant women after being given education and implementation of prenatal gentle yoga. Previously, 28.6% of respondents had mild anxiety, 51.4% had moderate anxiety, and 20% had severe anxiety. After that, 20% of respondents had mild anxiety and no respondents had severe anxiety. **Conclusion:** Education and implementation of prenatal gentle yoga can reduce anxiety levels in pregnant women. Therefore, prenatal gentle yoga can be an alternative to reduce anxiety in pregnant women.

**Keywords:** Prenatal Gentle Yoga; Anxiety; Pregnant women

### PENDAHULUAN

Selama kehamilan ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh perubahan hormon selama kehamilan sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama proses kehamilannya (7). Perubahan itu akan mempengaruhi proses tumbuh dan kembang janin dalam

kandungan (8). Ketakutan merupakan salah satu dampak dari perubahan psikologis, kondisi ini yang dapat meningkatkan katekolamin tingkat dan mengurangi kontraksi rahim, memperlambat proses persalinan. Selain itu adanya peningkatan rasa takut dapat menyebabkan perpanjangan persalinan dan dapat meningkatkan risiko kebidanan intervensi saat melahirkan, termasuk operasi caesar (9). Kecemasan yang dialami oleh ibu menjelang proses persalinan dapat berdampak negatif bagi bayi maupun ibu. Kecemasan dapat menyebabkan tingginya tingkat epinefrin ibu dan menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah sehingga membatasi aliran darah ke rahim dan janin. Emosi ibu yang tidak stabil dikarenakan cemas akan membuat ibu merasakan sakit yang semakin hebat (1). Kondisi psikologis ibu yang tidak siap menghadapi persalinan dapat memicu terjadinya partus lama, dimana hal tersebut merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia (10).

Data World Health Organization tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan 10%, dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan (11). Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan sekitar 43,3% dan yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sekitar 48,7% (12). Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang di khususkan bagi ibu hamil. Ketika ibu hamil melatih tubuh dan nafas dengan Prenatal Gentle Yoga, akan banyak manfaat yang akan diperoleh baik secara fisik maupun mental. Sehingga Prenatal Gentle Yoga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Karena yoga adalah olahraga yang menyelaraskan antara nafas, jiwa dan tubuh (6). Sesuai dengan penelitian Malinda (2024) mengeksplorasi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan dan menemukan adanya pengaruh secara bermakna. Prenatal gentle yoga dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sebagaimana dibuktikan oleh perbedaan signifikan antara skor kecemasan pre test dan post test. Prenatal gentle yoga berfokus pada meningkatkan kesadaran tubuh dan pernafasan, serta mengajarkan teknik relaksasi yang dapat mengurangi respons stres. Penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan lebih terkontrol dalam menghadapi tantangan kehamilan (13). Solusi yang dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat dengan melakukan prenatal yoga rutin (2). Serta memberi edukasi tentang pengetahuan prenatal yoga dengan mengumpulkan ibu hamil (3). Edukasi kesehatan pada ibu hamil merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi ibu hamil itu sendiri. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait kesehatan selama proses kehamilan diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu selama proses kehamilannya (14). Edukasi kesehatan menggunakan media seperti leaflet, booklet, dan audiovisual lebih efektif, karena responden lebih tertarik melihat dan mendengarkan informasi yang akan disampaikan (15).

Sesuai penelitian (Rahmadhani, 2024) didapat maka dapat diketahui bahwa program edukasi tentang prenatal yoga terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan hasil berpengetahuan baik sebelum dilakukan edukasi adalah 33% dan sesudah dilakukan edukasi meningkat menjadi 83%. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menilai efektifitas pengaruh edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga serta meningkatkan implementasi prenatal yoga dalam upaya relaksasi pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu selama kehamilannya dan persiapan persalinannya (16).

## METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa edukasi dan implementasi Prenatal Gentle Yoga ini diberikan guna meningkatkan pengetahuan serta kemampuan ibu hamil untuk melakukan Prenatal Gentle Yoga selama masa kehamilan. Kegiatan ini diawali dengan pemberian pendidikan kesehatan berupa ceramah dan tanya jawab dilanjutkan implementasi dengan demonstrasi Prenatal Gentle Yoga dengan ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan februari yang di hadiri oleh ibu hamil. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini diawali melakukan penelitian tentang prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kemudian tim pengabdi berkoordinasi melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama mitra pengabdian masyarakat dengan cara melakukan perizinan kepada Pihak di Studio duadua Prenatal Gentle Yoga, Setelah mendapatkan izinn dan disepakati waktu, tempat dan peserta yang akan mengikuti kegiatan pengabdian kepada Masyarakat maka tim mengurus surat perijinan dengan di

Studio duadua Prenatal Gentle Yoga untuk melakukan kegiatan. Pada saat pelaksaaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diawali sebelum kegiatan berupa edukasi dan implementasi Prenatal Gentle Yoga kepada ibu hamil berlangsung. Kegiatan dimulai dengan memberikan kuisioner pretest tentang prenatal yoga dan manfaatnya kepada ibu hamil yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilaksanakan edukasi dan implementasi Prenatal Gentle Yoga. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang Prenatal Gentle Yoga, setelah itu tim mendemonstrasikan gerakan Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil. Langkah terakhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner post test terkait kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi lembar penilaian pretest dan posttest.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

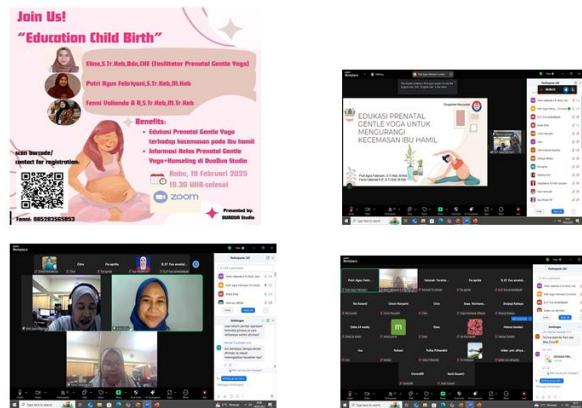
### **Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan mengundang Ibu hamil. Kegiatan ini dihadiri oleh 35 ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan memberikan kuisioner pretest tentang prenatal yoga dan manfaatnya kepada ibu hamil yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dilaksanakan edukasi dan implementasi Prenatal Gentle Yoga. Selanjutnya tim pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang Prenatal Gentle Yoga melalui webinar, dilanjutkan di hari berikutnya secara offline melalui kelas ibu hamil tim mendemonstrasikan gerakan Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil. Langkah terakhir dalam kegiatan pengabdian ini adalah melakukan evaluasi dengan memberikan kuisioner post test terkait kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian. Kegiatan edukasi prenatal yoga diterima dengan sangat antusias dari ibu hamil, hal itu terlihat dari banyaknya ibu hamil yang bertanya dan menceritakan keluhan yang dialami oleh ibu hamil pada masa kehamilan. Setelah dilakukan edukasi tentang prenatal yoga beserta manfaatnya pada kehamilan peserta menjadi lebih paham dan mulai mempertimbangkan untuk melakukan prenatal gentle yoga sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan pada masa kehamilan dan upaya persiapan persalinannya. Sebelum dimulainya edukasi mayoritas ibu hamil belum mengetahui terkait fungsi atau manfaat serta kapan waktu yang tepat untuk melaksanakan senam yoga tersebut. Kemudian dilanjutkan pemberian edukasi dan diakhiri dengan evaluasi dari hasil edukasi.

**Tabel 1 Hasil pretest dan posttest tingkat kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan edukasi serta implementasi prenatal gentle yoga**

| <b>Tingkat Kecemasan</b> | <b>Pretest</b> | <b>Percentase %</b> | <b>Posttest</b> | <b>Percentase %</b> |
|--------------------------|----------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| Tidak ada gejala cemas   | 0              | 0                   | 28              | 80.0                |
| Kecemasan ringan         | 10             | 28.6                | 7               | 20.0                |
| Kecemasan sedang         | 18             | 51.4                | 0               | 0.0                 |
| Kecemasan berat          | 7              | 20.0                | 0               | 0.0                 |
| <b>Total</b>             | <b>35</b>      | <b>100.0</b>        | <b>35</b>       | <b>100.0</b>        |

Pada akhir kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian mendapatkan hasil bahwa ada penurunan tingkat kecemasan yang dapat dilihat dengan hasil awal pretest kecemasan ringan 28.6% (10 orang), kecemasan sedang 51.4% (18 orang), kecemasan berat 20% (7 orang) dan pada saat post test Ibu hamil memiliki kecemasan ringan 20 % (7orang) dan tidak adagejala cemas 80% (28 orang). Setelah diberikan edukasi serta implementasi prenatal gentel yoga kepada peserta PkM terlihat bahwa mayoritas terjadi ada penurunan kecemasan ibu hamil. Ibu hamil telah mengetahui dan memahami manfaat terkait prenatal gentle yoga sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil selama menjalani masa kehamilan, persiapan persalinannya. Selain itu, peserta menjadi lebih meningkat pemahamannya tentang upaya untuk mengurangi keluhan yang dirasakan selama kehamilan, diantaranya untuk mengurangi kecemasan dan nyeri pada masa kehamilan yaitu dengan melakukan prenatal gentle yoga.



Gambar 1 Dokumentasi kegiatan PKM Penyuluhan Edukasi Gentle Prenatal Yoga



Gambar 2 Dokumentasi kegiatan PKM Gentle Prenatal Yoga hari ke 1 dan 2

## Pembahasan

Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil tidak dapat dihindarkan karena sumber stresor rasa cemasnya adalah kehamilan itu. Sumber stresor pada masa kehamilan berkaitan dengan perubahan mental, emosional, dan perilaku. Kecemasan merupakan respon emosional terhadap asumsi subjektif individu yang dipengaruhi oleh alam bawah sadar namun diketahui secara eksplisit penyebabnya. Oleh karena itu, dalam mengatasi kecemasan, ibu hamil memerlukan terapi yang aman dan nyaman, seperti yoga. Prenatal yoga memberikan manfaat dalam membangun keseimbangan antara seluruh aspek tubuh dan pikiran, prenatal yoga juga meningkatkan ikatan batin ibu dan janin, menyebabkan tubuh menjadi lebih tenang serta memunculkan timbulnya aura positif pada tubuh ibu hamil (1).

Solusi yang dapat dilakukan agar ibu hamil dapat memperdayakan kehamilannya sehat lancar hingga persalinan salah satunya melakukan prenatal yoga rutin (2). Serta memberi edukasi tentang pengetahuan serta minsel ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga dengan mengumpulkan ibu hamil serta memberikan leaflet yang menarik tentang prenatal yoga. Teknik self- help yang membantu kehamilan, persalinan, dan asuhan anak adalah yoga natal (3). Edukasi kesehatan pada ibu hamil merupakan sebuah upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bagi ibu hamil itu sendiri. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil terkait kesehatan selama proses kehamilan diharapkan dapat mengurangi kecemasan terhadap ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama proses kehamilannya (4). Sesuai penelitian (Rahmadhani, 2024) bahwa program edukasi tentang prenatal yoga terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan hasil berpengetahuan baik sebelum dilakukan edukasi adalah 33% dan sesudah dilakukan edukasi meningkat menjadi 83%. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk menilai efektifitas pengaruh edukasi dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal gentle yoga serta meningkatkan implementasi

prenatal yoga dalam upaya relaksasi pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu selama kehamilannya dan persiapan persalinannya (5).

Prenatal gentle yoga bermanfaat untuk mengurangi dan menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Apabila ibu hamil rutin melakukan prenatal gentle yoga maka ibu akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan keluhan atau ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan oleh ibu hamil. Selain itu, yoga dapat meningkatkan kesehatan dan memiliki efek terapeutik pada penyakit, depresi, stres, dan kecemasan. Yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang cocok untuk ibu hamil dari pada aktivitas fisik lainnya karena intensitas latihannya yang rendah dan minim resiko cidera (6). Hal ini sejalan dengan Penelitian Yunida T, dkk (2023) yang dilakukan pada ibu hamil sebanyak 40 orang sebelum dilakukan yoga ada 25% tingkat kecemasan ringan dan 7% kecemasan sedang, tetapi setelah ibu hamil diberikan senam yoga ada 12% kecemasan ringan dan 0% yang mengalami kecemasan dari hasil penelitian ini membuktikan yoga efektif dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sering timbul pada ibu hamil seperti kecemasan (7).

Ketika ibu hamil melatih tubuh dan nafas dengan Prenatal Gentle Yoga, akan banyak manfaat yang akan diperoleh baik secara fisik maupun mental. Sehingga Prenatal Gentle Yoga dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Karena yoga adalah olahraga yang menyelaraskan antara nafas, jiwa dan tubuh (8). Sesuai dengan penelitian Malinda (2024) mengeksplorasi pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan dan menemukan adanya pengaruh secara bermakna. Prenatal gentle yoga dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, sebagaimana dibuktikan oleh perbedaan signifikan antara skor kecemasan pre test dan post test. Prenatal gentle yoga berfokus pada meningkatkan kesadaran tubuh dan pernafasan, serta mengajarkan teknik relaksasi yang dapat mengurangi respons stres. Penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah intervensi menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan lebih terkontrol dalam menghadapi tantangan kehamilan (9).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Ita.s, dkk (2023) dari hasil penelitiannya diperoleh nilai  $p$  value 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil, sehingga disarankan kepada ibu hamil agar dapat menerapkan yoga ini karena yoga merupakan salah satu alternatif untuk menurunkan kecemasan ketika menghadapi persalinan. Berdasarkan uraian di atas maka perlu dilakukannya edukasi terkait prenatal gentle yoga sebagai upaya untuk relaksasi ibu hamil agar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu selama proses kehamilannya (10). Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan partisipan, yaitu ibu hamil yang menghadiri kegiatan mengetahui dan memahami terkait gentle yoga sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan terhadap ketidaknyamanan pada masa kehamilan dan persiapan persalinan Dua studio Kota Depok juga merasa senang terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan bersedia berkoordinasi untuk berbagai kegiatan edukasi terkait masalah kesehatan lainnya pada ibu hamil.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil terkait prenatal gentle yoga dan manfaatnya sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil sehingga dapat mengurangi kecemasan pada masa kehamilan dan persiapan persalinan.

## SARAN

Keberlanjutan program ini kedepannya diharapkan dapat dilanjutkan kembali untuk para ibu hamil yang belum mengetahui terkait penanganan kecemasan pada ibu hamil, sehingga diharakan seluruh ibu hamil mendapatkan sosialisasi dan kemampuan menangani kecemasan melalui prenatal gentle yoga dengan meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait prenatal gentle yoga sebagai upaya relaksasi pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan ibu selama kehamilannya dan persiapan persalinannya.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan Terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Indonesia Maju yang telah memberikan support baik moril maupun materi, dan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini, sehingga selesai sesuai dengan harapan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The Effectiveness Of Gentle Prenatal Yoga On The Recovery Of Anxiety Level In Primigravid And Multigravid Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245–S247. <Https://Doi.Org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.072>
- Lestari, Y. D. Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga Kombinasi Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan & Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(2), 39-46. 2022;
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 138-145. 2022;
- Shimpuku, Y., Iida, M., Hirose, N., Tada, K., Tsuji, T., Kubota, A., ... & Horiuchi, S. Prenatal education program decreases postpartum depression and increases maternal confidence: A longitudinal quasi-experimental study in urban Japan. *Women and Birth*, 35(5), e456-e463. 2022;
- Rahmadhani W, Annisa AN, Zahroh FA, Aisyah H. EDUKASI MENGHADAPI PERSALINAN NYAMAN DAN PERCAYA DIRI MELALUI YOGA HAMIL. *Journal of Community Service*. 2024 Jan 9;6(1):268–74.
- I-Hui,Lin, Huang CY, Chou SH, Shih CL. Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health* 28;19(9):5368 doi: 103390/ijerph19095368 PMID:35564762; PMCID: PMC9105819. 2022;
- Yunida., Julia.M., & Ernawati. Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 2023;7(1).
- Aprillia, Y. Prenatal Gentle Yoga: kunci melahirkan dengan lancar, aman, nyaman, dan minim traum. Gramedia Pustaka Utama; 2020.
- Malinda R. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil selama kehamilan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2024;2(3):123-127.
- Ita. S., Mariani.M., Grido H., & Bagus. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal Of Public Health Innovation (JPHI) VOL 3 No 2 (2023) E-ISSN: 2775-1155*. 2023
- Gustirini, R., Kiftiyah, Wardani, R. A., Farani, S., Susanti, L., Fadhilah, S., Sari, K. I. P., Rusmayanti, N. G. A. L., Aliansy, D., Sari, I. P., & Yunike. *Pengantar Asuhan Kebidanan* (S. Andarwulan, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini; 2022.
- Solihah, Rosidah et al. The Effect of Gym Ball on Reducing Low Back Pain, Labor Pain, and Progress in Primigravida Labor. *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*, 1(1), pp 30-36. 2023;
- Pankrasia M, Khayati YN, Linda, Andinda R. Prenatal Yoga dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Hamil. 2022;
- Gultom, L., & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama JawaraAstuti; 2020.
- Maharani, S., & Hayati, F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*,5(1), 161-167. 2020;
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. Prenatal Gentle Yoga Helps Pregnant Women In Reducing Fear Of Childbirth. *Placentum. Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95 [Internet]. 2023; Available from: <Https://Doi.Org/10.20961/Placentum.V11i1.66732>
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*. 2021;3(1):115-125.
- World Health Organization. *Maternal Mortality* [Internet]. WHO; 2023. Available from: <Https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>.

- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia [Internet]. In Pusdatin. Kemenkes.Go.Id.; 2022. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Oktova, R., Yulizawati, Y., & Fitria, H. The Influence of Bundo Kanduang Empowerment on Level of Knowledge and Motivation of Women of Reproductive Age (WRA) in Midwife Care Continuity of Care (CoC). Azerbaijan Medical Journal, 63(06), 9615-9626. 2023;