

## PENGARUH SENAM YOGA PRENATAL TERHADAP KECEMASAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN

Deby Meitia Sandy<sup>1\*</sup>, Suci Sulistyorini<sup>2</sup>

STIK Bina Husada Palembang<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : debymeitiasandy@yahoo.com

### ABSTRAK

Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan. Keadaan cemas banyak terjadi pada ibu hamil yang telah mendekati masa persalinan. Dengan ada persiapan, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar serta tidak mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Jenis penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 28$  minggu sebanyak 20 orang. Sampel sebanyak 20 orang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrument pengumpulan data yaitu kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji statistic *paired sample t test*. Dari hasil uji parametrik dengan *paired sample t test* didapatkan bahwa diperoleh nilai  $p < 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh dari senam yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan. Didapatkan bahwa rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 17,35, setelah melakukan prenatal yoga menjadi 9,85. Skor penurunan rata-rata pada tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah senam yoga prenatal sebesar 7,5. Diharapkan senam yoga prenatal sebagai pengobatan non farmakologis yang dapat diterapkan pada ibu hamil baik ibu primigravida maupun multigravida agar dapat mengurangi kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

**Kata kunci** : ibu hamil, kecemasan menghadapi persalinan, senam yoga

### ABSTRACT

*Yoga can have a positive influence on body health, psychology, feelings. Many anxious states occur in pregnant women who have approached labor, With preparation, the mother will be more confident and gain the confidence to go through labor smoothly and not experience anxiety. This study aims to determine the effect of prenatal yoga in reducing anxiety in the face of childbirth. This type of quasy research experiment with one group pretest-posttest design approach. The population in this study was all pregnant women with gestational age  $\geq 28$  weeks of 20 people. A sample of 20 people matched the inclusion criteria. The sampling technique used is purposive sampling. The data collection instrument is a questionnaire. The data were analyzed using a statistical paired sample t test. From the results of the parametric test with paired sample t test, it was found that a p value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) was obtained, which means that there is an effect of prenatal yoga on reducing anxiety facing childbirth. It was found that the average anxiety of mothers before participating in prenatal yoga was 17.35, after doing prenatal yoga to 9.85. The average decrease score on maternal anxiety levels before and after prenatal yoga was 7.5. It is expected that prenatal yoga as a non-pharmacological treatment that can be applied to pregnant women, both primigravida and multigravida mothers, in order to reduce the anxiety of pregnant women in the face of childbirth.*

**Keywords** : pregnant woman, anxiety facing childbirth, yoga exercises

### PENDAHULUAN

Yoga merupakan salah satu gerakan seni oleh tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Yoga bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil. Yoga hamil membantu ibu untuk terhubung dengan bayi dan tubuhnya sendiri melalui latihan mendalam dan membangun kewaspadaan pada saat proses kelahiran atau melahirkan (Wati, 2018) Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-

42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Putri, 2019)

Salah satu indikator untuk mengukur derajat kesehatan adalah angka kematian ibu dan angka kematian perinatal. Menurut *World Health Organization* (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. 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 stres dan meregangkan otot, manfaat yoga bisa mengecilkan perut dan membuat tubuh langsing ideal (Kemenkes RI, 2014)

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukkan bahwa (20,6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami kecemasan (Bingan, 2019)

Yoga di Indonesia mulai di kenal sejak tahun 1990, perkembangannya di Indonesia, Jakarta khususnya terjadi pertengahan ketika terjadi krisis ekonomi dimana banyak masyarakat dilanda stres. Ketika pengobatan medis tidak cukup ampuh mereka mulai berpaling ke yoga sebagai penyembuhan alami. Prenatal yoga khususnya ibu hamil dengan katagori yang disesuaikan dengan usia kehamilan ibu. Latihan intinya yaitu deep breath and movement sebuah proses bernapas yang dilakukan melalui kesadaran, tujuannya membantu ibu hamil saat proses melahirkan. Pengendalian pernapasan dan memperkuat otot-otot dibagian pervaginam mampu membantu ibu dalam memperlancar proses persalinannya khususnya ketika persalinan fase I dan II. Peristiwa yang dialami ibu bersalin di persalinan kala II, ketika pembukaan sudah lengkap begitupun bayi siap dilahirkan melalui munculnya kontraksi ligamen-ligamen pada rahim juga rasa mengejan tidak tertahankan. Ibu sulit mengatur pernafasan pada kala II ketika kepala bayi dilahirkan yang kemungkinan akan terjadi partus lama pada kala II, robekan jalan lahir, perdarahan infeksi. Agar tidak terjadi komplikasi pada persalinan kala II sangat diperlukan kelenturan jalan lahir (Reghita, 2023)

Filosofi yoga menggambarkan pernyataan antara pikiran, tubuh dan roh, pernyataan individu dan seluruh ciptaannya. Pernyataan individu dan daya luasnya yoga lebih dari sekedar latihan fisik karena yoga adalah jalan hidup, yaitu jalan hidup ketika menjadi manusia di dunia. Yoga adalah suatu filosofi, seni dan ilmu berawal dari sejarah India (Wati, 2018)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Andina Primitasari dengan melakukan wawancara yang dilakukan peneliti kepada 7 orang ibu hamil trimester III didapatkan bahwa ada 3 ibu hamil yang mengikuti kelas yoga karena ibu merasa cemas dan merasa takut akan persalinan serta rasa sakit yang akan dihadapi nanti, takut jika terjadi sesuatu pada bayi saat proses melahirkan, serta ibu menginginkan persalinan normal. Sedangkan 4 ibu hamil tidak melakukan senam yoga dengan alasan mereka tidak ada waktu dan dengan cukup menjaga pola makan dan jalan pagi sudah cukup untuknya dalam menghadapi persalinan nanti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan yang dihadapi ibu hamil dalam menghadapi persalinan, dikarenakan di Indonesia tingkat kecemasan masih sangat tinggi sehingga dengan dilakukan senam prenatal yoga dapat membantu menurunkan angka tingkat

kecemasan pada ibu hamil.

## METODE

Rancangan penelitian ini dengan *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian di lakukan di PMB Andina Primitasari Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan usia kehamilan  $\geq 28$  minggu sebanyak 20 orang. Sampel adalah seluruh ibu hamil usia kehamilan  $\geq 28$  minggu yang mengikuti senam yoga prenatal sebanyak 20 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan teknik wawancara yang dilakukan pada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi adalah ibu hamil dengan trimester III dan telah melakukan prenatal yoga sebanyak  $\geq 3$  kali (minimal 1 kali/minggu). Kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah, riwayat obstetri buruk seperti (perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini). Wawancara dilakukan sebelum dan setelah dilakukan latihan prenatal yoga pertama dan kedua. Intervensi yang dilakukan yakni latihan prenatal yoga dengan menggunakan SOP prenatal yoga. Instrument pengumpulan data yaitu kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji statistic *paired sample t test*.

## HASIL

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data dengan melihat nilai signifikan, jika nilai nya kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikannya lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Berikut hasil dari uji normalitas sebagai berikut :

**Tabel 1. Uji Normalitas Data**

Variabel	P value
Pretest Senam Yoga	0,929
Posttest Senam Yoga	0,200

Berdasarkan data maka dapat disimpulkan bahwa data normal. Sehingga dilanjutkan dengan uji parametrik *paired sample t test*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji *paired t test* didapatkan bahwa :

**Tabel 2. Perbedaan Senam Yoga Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Senam Yoga	N	Mean	SD	SE	P value
Pretest	20	17.35	4.069	0.910	0,000
Posttest	20	9.85	2.207	0.494	

Tabel menjelaskan bahwa terdapat penurunan skor pada sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal, dan didapatkan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Didapatkan bahwa rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 17,35, setelah melakukan prenatal yoga menjadi 9,85. Skor penurunan rata-rata pada tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah senam yoga prenatal sebesar 7,5.

## PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara senam yoga prenatal terhadap kecemasan menghadapi persalinan dengan nilai p 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh

senam yoga prenatal terhadap kecemasan menghadapi persalinan. Didapatkan bahwa rata-rata kecemasan ibu sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 17,35, setelah melakukan prenatal yoga menjadi 9,85. Skor penurunan rata-rata pada tingkat kecemasan ibu sebelum dan sesudah senam yoga prenatal sebesar 7,5.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian arlym dan pangarsi didapatkan ada penurunan rata-rata skor kecemasan ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga dan setelah mengikuti prenatal yoga sebesar 22,15. Prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap skor kecemasan ibu hamil dengan p-value 0.000 ( $p < 0,05$ ) (Arlym & Pangarsi, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian Aryani dengan pelaksanaan prenatal gentle yoga di Klinik Bidan Kita menunjukkan bahwa ibu primigravida trimester III yang menjadi responden sebelum melakukan prenatal gentle yoga memiliki skor kecemasan rata-rata 27.4375 dimana skor tersebut jika dikategorikan masuk dalam kategori kecemasan sedang. Hal tersebut sejalan dengan teori Bobak (2005) bahwa seorang ibu hamil trimester III akan mengalami kecemasan akibat adanya perubahan fisik dan psikologis (Aryani, 2018)

Dan juga sejalan dengan hasil penelitian Maharani & Hayati tahun 2020 yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dengan p-value  $< 0,001$ , penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan setelah dilakukan prenatal gentle yoga dipengaruhi oleh kemampuan ibu hamil dalam mengendalikan kecemasan yang didapat dari latihan prenatal yoga secara berkala, dikarenakan dalam prenatal yoga diajarkan teknik relaksasi berupa afirmasi positif dan penggunaan aromaterapi, teknik pernafasan serta latihan fisik. (Maharani & Hayati, 2020)

Sejalan dengan penelitian rifaei pada tahun 2019 didapati p value 0,001 ( $p \text{ value} = < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran Jakarta Pusat. Senam hamil sangat bermanfaat untuk mengurangi stress atau kecemasan saat kehamilan. Namun, senam hamil bukanlah penyembuhan ajaib yang dapat membebaskan seseorang dari segala bentuk stress, namun senam hamil dapat memperkecil pengaruh stress terhadap individu. Manfaat olahraga sendiri ditemukan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi, dan juga menunjukkan sebagai antidepresan dan psikoterapi dalam jangka panjang (Rifaei, 2019)

Pada penelitian azhari tahun 2019 menunjukkan senam yoga pada fase prenatal berpengaruh terhadap turunnya rasa cemas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Patingalloang dan Puskesmas Tamalate. Melalui senam prenatal yoga ibu hamil telah diberi persiapan fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik dalam menghadapi kehamilan sehingga ibu hamil semakin tenang dan berkurang kecemasannya serta lebih siap dalam menghadapi persalinan nantinya (Ashari et al., 2019). Penelitian parni dan tambunan diperoleh p value 0,000 ( $p < \alpha$ ) maka dapat disimpulkan secara jelas bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kecemasan menghadapi proses persalinan (Parni & Tambunan, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan situmorang tahun 2020 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 ( $p \text{ value} = 0,000$ ), senam prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Ibu hamil yang diberikan senam prenatal yoga dapat membuat ibu menjadi relaks, tenang dan tidak cemas lagi selama kehamilannya (Situmorang et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Aswitami terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan, dimana senam yoga merupakan salah kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III (Aswitami, 2017) Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit

yang menimbulkan perasaan takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stress atau kecemasan tersebut terkait dengan rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi, menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang (*low back pain*) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncaknya trimester III (Rusmita, 2015)

Olahraga yang diperuntukkan ibu hamil adalah prenatal yoga. Manfaat dari prenatal yoga untuk memberikan keseimbangan kepada fisik, pemikiran, dan psikologi. Selama kehamilan berlangsung ibu harus pandai menjaga fisik dan keseimbangan emosi, juga mampu menghasilkan rasa menenangkan seperti halnya sikap yang berada di yoga bertujuan untuk semakin membuat panggul pinggul dan tulang punggung menjadi lentur. Selain itu dapat menguatkan tubuh semakin lentur, sabar dalam emosi dan kuat (Istiqomah, 2020)

Senam yoga sangat ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara yang melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida (Bangun, 2019) Kecemasan dalam kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi, Melakukan latihan yoga pada saat hamil akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan (Maharani & Hayati, 2020).

Latihan yoga telah terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, nyeri punggung, dan gangguan tidur. Yoga hamil merupakan latihan yang menggabungkan prinsip-prinsip yoga, berguna meningkatkan kelenturan, kekuatan tubuh dan pengaturan kekuatan pernapasan. Kelenturan otot ini sangat diperlukan saat menghadapi persalinan ibu yang biasanya dilanda kecemasan dan panik (Amalia et al., 2020)

Kesiapan psikologis yang sering dialami ibu hamil meliputi rasa cemas, stress, dan takut. Sehingga 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 (Sari & Puspitasari, 2016)

Menurut peneliti, menunjukkan adanya penurunan kecemasan ibu hamil pada setelah dilakukan senam yoga prenatal dikarenakan terjadinya relaksasi pada tubuh dan psikologis ibu hamil. Senam yoga merupakan salah satu bentuk pengobatan dengan terapi non farmakologis, bisa dilakukan untuk ibu hamil baik yang primigravida maupun multigravida. Senam yoga prenatal banyak memiliki manfaat bagi ibu hamil dan janin, bukan hanya untuk menurunkan kecemasan tetapi bisa untuk mengurangi nyeri punggung dan sakit pinggul, memudahkan proses persalinan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan bahwa terdapat penurunan skor pada sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga prenatal dengan skor rata-rata sebesar 7,5, dan didapatkan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap kecemasan menghadapi persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan dan Ketua UPT-PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah memberikan izin dan bantuan pada penelitian ini. Dan saya

ucapkan terima kasih kepada pimpinan Praktik Mandiri Bidan Andina Primitasari atas izin sebagai tempat penelitian dan juga semua pihak yang terkait yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Arlym, L. T., & Pangarsi, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil di Klinik Bidan Jeanne Depok. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan, Vol X No.1 Januari 2021*.
- Aryani, R. dan S. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Vol 3 No 2 September 2018*
- 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>
- Aswitami, N. G. A. P. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.36002/jkt.v1i1.155>
- Bangun, Parmiana. (2019). Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 291. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.580>
- 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>
- Istiqomah, A. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *In Jurnal Kesehatan (Vol. 1, Issue 1)*.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Rifaie, Nuristiana. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Dipuskesmas Kecamatan Cempaka Putih Dan Puskesmas Kecamatan Kemayoran*. Skripsi : Poltekes Jakarta III.
- Parni, P., & Tambunan, N. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Proses Persalinan Normal Di Pmb Dewi Nur Indah Sari Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 994–1003. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.696>
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. III(2), 80–86. *Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2, September 2015*
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 5, No 2, November 2016*
- 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>
- Wati, NWK., Supiyati. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari ., 39–47. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol 14 No 1 Januari 2018*