

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA

The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety Levels in Facing Childbirth Among Primigravida Mothers

Dianna¹, Desy Rosita², Ahmariska Junandar³, Arlina Rachmaida⁴

^{1,2,3,4}*Jurusan Kebidanan, Kemenkes Poltekkes Pontianak, Indonesia*

Korespondensi: Dianna, dianismail78@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang: Kondisi psikologi dengan kecemasan dan depresi pada ibu yang mengalami penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, salah satu metode pengobatan non farmakologi yang dapat membantu wanita fokus pada persalinan, bersiap untuk mentoleris nyeri, dan mengubah stress dan kecemasan menjadi energi adalah praktek yoga lembut selama kehamilan. Tujuan penelitian menganalisis tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu primigravida di wilayah UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode *one group* pre-test dan *post-test* untuk mengukur intensitas kecemasan menggunakan kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah responden 31 responden. **Hasil:** Uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga penurunan kecemasan pada ibu primigravida trimester III **Kesimpulan:** Ada perbedaan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga di wilayah kerja UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso.

Kata Kunci: Prenatal Yoga; Kecemasan; Persalinan; Primigravida.

ABSTRACT

Background: Psychological conditions such as anxiety and depression may occur in mothers experiencing illness as well as pregnancy and childbirth complications. One non-pharmacological method that can help women focus on labor, prepare to tolerate pain, and transform stress and anxiety into energy is the practice of gentle yoga during pregnancy. This study aims to analyze the anxiety levels of third-trimester primigravida mothers before and after receiving prenatal yoga intervention in facing childbirth in the working area of UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso. **Methodology:** This study used a one-group pre-test and post-test design to measure anxiety levels using a questionnaire administered before and after the intervention. The sampling technique resulted in a total of 31 respondents. **Result:** The paired t-test showed a p-value of 0.000, indicating that prenatal yoga has a significant effect in reducing anxiety among third-trimester primigravida mothers. **Conclusions:** There is a difference in anxiety levels among third-trimester primigravida mothers before and after receiving prenatal yoga intervention in the working area of UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso.

Keywords: Prenatal Yoga; Anxiety; Childbirth; Primigravida.

PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan merupakan dua peristiwa penting dalam kehidupan seorang wanita yang seringkali disertai perubahan fisik dan psikologis, termasuk kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil, khususnya primigravida, dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan, seperti meningkatkan risiko persalinan prematur, memperpanjang durasi persalinan, serta memengaruhi kesehatan ibu dan bayi. Secara global, sekitar 10–15% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, sementara di Indonesia angkanya berkisar 19–20%, bahkan dapat lebih tinggi pada kondisi tertentu seperti pandemik (Hertati et al., 2026; Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Kecemasan selama kehamilan berkaitan dengan peningkatan hormon kortisol yang memicu ketegangan fisik dan psikologis, sehingga berpotensi mengganggu kesiapan ibu dalam menghadapi persalinan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga pada pertumbuhan dan perkembangan janin serta anak dalam jangka panjang (Halman et al., 2022; Maharani & Hayati, 2020; Tang et al., 2019; Wahyuni et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya efektif untuk mengelola kecemasan selama kehamilan.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang berkembang adalah prenatal yoga yang mengintegrasikan teknik pernapasan, peregangan, relaksasi, dan meditasi yang dapat membantu ibu hamil mengelola stres, meningkatkan kenyamanan fisik, serta mempersiapkan diri menghadapi persalinan (Lestari & Friscila, 2023). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian oleh Sulistiyaningsih dan Rofika (2020) di fasilitas kesehatan tingkat lanjutan menemukan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan ibu hamil

trimester III (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Norani et al. (2024), Novianti et al. (2024), dan Dianna et al. (2025) yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis ibu hamil setelah mengikuti program prenatal yoga (Dianna et al., 2025; Norani et al., 2024).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian besar penelitian dilakukan di rumah sakit, klinik bersalin, atau praktik mandiri bidan dengan karakteristik responden yang beragam, sehingga hasilnya belum sepenuhnya menggambarkan efektivitas prenatal yoga pada pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. Selain itu, beberapa penelitian menggabungkan ibu multigravida dan primigravida dalam satu kelompok, padahal ibu primigravida cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman menghadapi persalinan. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait efektivitas prenatal yoga yang secara khusus ditujukan pada ibu primigravida di tingkat pelayanan kesehatan primer.

UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso merupakan salah satu fasilitas kesehatan yang menyelenggarakan program kelas ibu hamil dan kegiatan senam hamil sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Namun, hingga saat ini belum terdapat data maupun penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja puskesmas tersebut. Karakteristik sosial, budaya, dan akses pelayanan kesehatan masyarakat setempat juga memungkinkan adanya perbedaan respons terhadap intervensi prenatal yoga dibandingkan dengan lokasi penelitian sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini penting

dilakukan untuk menghasilkan bukti empiris yang sesuai dengan konteks pelayanan kesehatan primer di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dua kali, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi prenatal yoga untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso pada tanggal 17 Mei sampai 31 Mei 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang mengikuti kegiatan prenatal yoga di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso sebanyak 31 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Kriteria inklusi meliputi ibu hamil primigravida trimester III yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi berat seperti preeklamsia, diabetes, dan penyakit jantung.

Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) yang telah teruji validitas ($r = 0,4-0,71$) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,983).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pre-test* menggunakan kuesioner tingkat kecemasan kepada seluruh responden untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum intervensi. Selanjutnya responden mengikuti program prenatal yoga yang diberikan oleh instruktur prenatal yoga bersertifikat dan didampingi oleh bidan di UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso. Intervensi dilaksanakan sebanyak 3 kali pertemuan dalam kurun waktu 2 minggu, dengan interval 3 hari antar sesi. Setiap sesi berlangsung selama ± 60 menit yang terdiri atas pemanasan (10 menit), latihan pernapasan dan peregangan (20 menit), gerakan prenatal yoga sesuai usia kehamilan (20 menit), serta relaksasi dan meditasi (10 menit).

Pelaksanaan prenatal yoga mengacu pada modul prenatal yoga yang telah digunakan dalam kelas ibu hamil dan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil trimester III. Setelah seluruh sesi intervensi selesai dilaksanakan, responden diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur tingkat kecemasan setelah mengikuti prenatal yoga. Selanjutnya dilakukan analisis untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal

yoga terhadap tingkat kecemasan menggunakan uji paired sample t-test, setelah sebelumnya dilakukan uji normalitas Shapiro-Wilk. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

Ethical Consideration

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Pontianak dengan nomor 126/KEPK-PK.PKP/III/2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Usia Kehamilan

Karakteristik Responden	Responden	
	Frekuensi(n)	Persentase %
Usia		
< 19 Tahun	5	16,1
20-35 Tahun	26	83,9
>35 Tahun	-	-
Total	31	100
Pendidikan		
Dasar	5	16,1
Menengah	4	12,9
Tinggi	22	71
Total	31	100
Pekerjaan		
Bekerja	7	22,6
Tidak kerja	24	77,4
Total	31	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar data yang dikumpulkan sebanyak 26 orang berusia antara 20 dan 35 tahun (83,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, yaitu 22 orang (71%). Berdasarkan pekerjaan sebagian responden tidak bekerja, yaitu 24 orang (77,4%).

Tabel 2. Tingkat kecemasan

Kategori	Tingkat Kecemasan	
	Sebelum	Sesudah
Kecemasan ringan	0	22 (71%)
Kecemasan sedang	5 (16,1%)	9 (29%)
Kecemasan berat	26 (83,9%)	0

Berdasarkan tabel 2 sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami kecemasan berat sebanyak 26 responden (83,9%). Setelah diberikan prenatal yoga, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (71%) dan kecemasan sedang sebanyak 9 responden (29%), serta tidak terdapat lagi responden dengan kecemasan berat. Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan.

Tabel 3. Normalitas Data Shopiro-Wilk Kecemasan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga Tentang Prenatal Yoga Pada primigravida Trimester III

Variabel	P value
Pretest prenatal yoga	,971
Posttest prenatal yoga	,218

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas berdasarkan pretest dengan pemberian prenatal yoga p-value sebesar $0,971 > 0,05$, dan posttest dengan pemberian prenatal yoga

p-value sebesar $0,218 > 0,05$. Dari hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji paired sample t-test kecemasan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga pada primigravida trimester III

Variabel	N	maen	min	max	P value
Kecemasan <i>pretest</i>	31	55,65	24	85	0,000.
Kecemasan <i>posttest</i>	31	72,06	70	100	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik t-test p-value 0,000 ($p < 0,05$), maka hipotesis diterima, yang menunjukkan bahwa prenatal yoga berdampak pada kecemasan ibu hamil primigravida trimester ketiga.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini, tingkat kategori kecemasan diubah setelah intervensi yoga prenatal pertemuan dua kali setiap minggu selama 60 menit masing-masing. Orang-orang yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan 22 orang (71%), kecemasan sedang 9 orang (29%), dan kecemasan berat (0%). hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang menunjukkan kecemasan berat telah turun menjadi kecemasan ringan dan sedang. Perubahan ini menunjukkan bahwa yoga prenatal sangat memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang menemukan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal sebelum melahirkan, baik di trimester ketiga atau di akhir kehamilan, memiliki kesehatan mental yang dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukannya (Bingan, 2019; Faradhila et al., 2024). Yoga bertujuan untuk membantu orang mencapai keseimbangan dan kesejahteraan fisik, mental, emosi, dan spiritual. Hipotalamus berfungsi saat wanita hamil mengalami kecemasan atau stress (Puspania et al., 2024; Uly & Alim, 2025). Selain itu, mereka meningkatkan produksi hormon tertentu, termasuk kortsitol, yang dapat menyebabkan stres.

Hipotalamus mengirim impuls saraf ke inti batang otak, yang mengelola sistem otonom. Saraf simpatis diaktifkan selama stres, yang berdampak langsung pada otot polos dan organ dalam.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga, layanan komplementer yang dirancang khusus untuk ibu hamil, dapat menurunkan kecemasan mereka. Selama kehamilan, ini membantu ibu memperoleh kepercayaan diri dan kesadaran tubuh melalui olahraga, pernafasan, etika meditasi (Astuti et al., 2023; Makmun et al., 2022).

Berdasarkan karakteristik sebagian besar responden (83,9%) berusia antara 20 dan 35 tahun. Tingkat pendidikan responden sebagian besar pendidikan terakhir yaitu (71%). Pekerjaan sebagian responden tidak bekerja yaitu (77,4%), dan usia keseluruhan responden berada di usia kehamilan trimester III (100%)

Rasa takut, stres, dan kecemasan menjelang persalinan dapat meningkatkan tingkat hormon oksitosin yang secara alami untuk mendorong kontraksi rahim. Jika kontraksi rahim tidak terjadi, persalinan tidak akan terjadi. Selain itu, cemas dan ketakutan menghasilkan hormon katekolamin, yang merupakan salah satu hormon yang memiliki kemampuan untuk memperlambat proses persalinan (Hayati,

2020; Lestari & Friscila, 2022; Septiana, 2023). Adrenalin dilepaskan sebagai akibat kecemasan dan ketakutan, yang menyebabkan leher rahim mengeras, persalinan yang sulit, ketika ketakutan hilang, otot-otot, termasuk otot rahim, akan relaksasi, yang mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat dan tekanan darah meningkat, yang memfasilitasi persalinan. Teknik yoga prenatal ini membantu menenangkan diri dan fokus, serta mengurangi kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan (Armaita et al., 2025; Ibrahim & Zulhijjah, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida setelah mengikuti prenatal yoga. Efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi dalam prenatal yoga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres serta menurunkan kadar hormon kortisol. Kondisi tersebut membantu tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan perasaan nyaman sehingga kecemasan menjelang persalinan dapat berkurang. Selain itu, prenatal yoga juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan tenang dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Dari aspek psikologis, prenatal yoga membantu ibu hamil meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi proses persalinan. Pada ibu primigravida, kecemasan umumnya muncul karena kurangnya pengalaman dan ketidakpastian terhadap proses persalinan yang akan dihadapi. Melalui latihan yang terstruktur, ibu menjadi lebih

memahami perubahan tubuh selama kehamilan, teknik pernapasan saat persalinan, serta cara mengatasi ketidaknyamanan fisik, sehingga rasa takut dan kekhawatiran dapat berkurang.

Karakteristik responden juga dapat memperkuat efektivitas intervensi. Sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi sehat (20–35 tahun), yang umumnya memiliki kesiapan fisik dan psikologis yang lebih baik dalam menerima informasi serta mengikuti latihan prenatal yoga. Selain itu, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan tinggi, yang memungkinkan mereka lebih mudah memahami manfaat dan tujuan latihan sehingga kepatuhan terhadap intervensi menjadi lebih baik. Sebagian besar responden juga tidak bekerja, sehingga memiliki waktu yang lebih fleksibel untuk mengikuti kegiatan prenatal yoga dan melakukan latihan relaksasi secara optimal. Kombinasi faktor-faktor tersebut diduga turut berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan yang terjadi setelah intervensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kesehatan mental ibu hamil dan menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Hasil ini menguatkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di wilayah kerja UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso. Intervensi prenatal yoga dapat menjadi

salah satu alternatif nonfarmakologis yang mendukung kesiapan psikologis ibu hamil menjelang persalinan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi praktik kebidanan, yaitu prenatal yoga dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care dan kegiatan kelas ibu hamil untuk membantu mengurangi kecemasan selama kehamilan. Dalam bidang pendidikan, temuan ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan materi pembelajaran dan pelatihan tenaga kesehatan terkait upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu hamil. Dari aspek kebijakan, prenatal yoga berpotensi dipertimbangkan sebagai salah satu program pendukung kesehatan maternal di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, jumlah sampel yang relatif terbatas, serta cakupan penelitian yang hanya dilakukan pada satu puskesmas sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih besar, serta mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan ibu hamil.

PERNYATAAN KONTRIBUSI

Penulis bertanggung jawab dalam keseluruhan proses penelitian, meliputi perumusan masalah, penyusunan desain penelitian, pengumpulan data, analisis data, serta penulisan naskah. Penulis juga melakukan interpretasi hasil penelitian dan penyusunan pembahasan. Seluruh penulis telah membaca, menyetujui, dan bertanggung jawab atas isi akhir naskah yang akan dipublikasikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kemenkes Poltekkes Pontianak dan UPT Puskesmas Kom Yos Sudarso yang memberikan dukungan dalam bentuk teknis, administratif, atau finansial yang tidak memenuhi syarat sebagai penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Armaita, A., Nisa, S., Lucintarillova, B., Aprihatin, Y., Krishna, N. R., Alimuddin, A., Oekta, Y., & Festiawan, R. (2025). Reducing Anxiety in Pregnant Women by Prenatal Gentle Yoga. *Retos*, 65(1), 1056–1064.
<https://doi.org/10.47197/retos.v65.108934>
- Astuti, Y. L., Chou, H. F., Liu, C. Y., & Kao, C. H. (2023). Prenatal Gentle Yoga Helps Pregnant Women in Reducing Fear of Childbirth. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 11(1), 95–102.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v11i1.66732>
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–472.
<https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Dianna, D., Sulistiawati, R., & Kaamilah, N. (2025). The Effect Of Prenatal Yoga On The Mental Health Of Third Trimester Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 11(10), 1076–1081.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v11i10.23147>
- Faradhila, A. F., Limbong, M. M.,

- Rimanda, A., Widayarsi, R., Studi, P., Kebidanan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Indonesia, B. P. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 2077–2084.
<https://doi.org/10.54082/JUPIN.810>
- Halman, D. P., Umar, S., & Limbong, T. (2022). Perbedaan Tingkat Kecemasan Primigravida dan Multigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 513–521.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.822>
- Hayati, F. (2020). Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2).
<https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.80>
- Hertati, D., Friscila, I., & Johan, R. B. (2026). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pemanfaatan Bahan Alam Berbasis Kearifan Lokal dalam Upaya Reduksi Nyeri Persalinan di Daerah Aliran Sungai Kahayan. *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)*, 9(1), 305–314.
<https://doi.org/10.54100/bemj.v9i1.679>
- Ibrahim, S. W. A., & Zulhijjah, S. (2025). Prenatal Gentle Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women In The Third Trimester. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 11(2), 158–163.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v11i2.18845>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2022). Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 13(2), 1–7.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859>
- Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–167.
<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Makmun, I., Harahap, A. P., Amini, A., Amilia, R., & Adiputri, N. W. A. (2022). Implications of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain among Women in the Second and Third Trimesters of Pregnancy. *Embrio*, 14(2), 221–226.
<https://doi.org/10.36456/embrio.v14i2.5710>
- Norani, N., Friscila, I., Anisa, F. N., Fitriani, A., & Hartinah, H. (2024). Media Informasi Tentang Komplementer Pada Masa Kehamilan Di Desa Sigam Kotabaru. *Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal*, 2(2), 1–6.
<https://doi.org/https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i2.245>
- Puspania, Y., Aksari, S. T., Imanah, N. D. N., & Sukmawati, E. (2024). Praktik Yoga Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Trimester III Kehamilan. *Journal of Andalas Medica*, 2(6), 222–228.
- Septiana, E. (2023). Penggunaan Komplementer Pada Kehamilan a Scope Review. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 33–38.
<https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.7>

- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Tang, X., Lu, Z., Hu, D., & Zhong, X. (2019). Influencing factors for prenatal Stress, anxiety and depression in early pregnancy among women in Chongqing, China. *Journal of Affective Disorders*, 253(January), 292–302. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.05.003>
- Uly, N., & Alim, A. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Persiapan dan Hasil Persalinan: Suatu Tinjauan Literatur. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 8(2), 457–467. <https://doi.org/10.54100/bemj.v8i2.443>
- Wahyuni, Y. F., Fitriani, A., Lisni, L., & Friscila, I. (2025). Pengaruh Gerakan Dan Durasi Sholat Terhadap Tanda Vital Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 11(2), 118–124. <https://doi.org/https://doi.org/10.30602/jkk.v11i2.1588>