



Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil

Yayuk Puji Lestari^{1*}, Ika Friscila²

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

*Corresponding author: yayuk.pujilestari1892@gmail.com

Info Artikel

Disubmit 29 10 2022

Direvisi 29 11 2022

Diterbitkan 31 05 2023

Kata Kunci:

Kesehatan Mental, Ibu Hamil,
Prenatal Yoga

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

Abstrak

Latar Belakang: 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. **Tujuan:** Menganalisis perbedaan kelas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil. **Metode:** Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain pendekatan *posttest-only control*. Penelitian di PMB wilayah Kecamatan Banjarmasin Timur. Dilaksanakan bulan Juli-Agustus 2022. Jumlah Sampel penelitian berjumlah 30 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Analisis data bivariat dengan uji *independent t-test*. Nomor surat etik penelitian 214/KEP-UNISM/VI/2022. **Hasil:** Hasil penelitian uji *independent t-test* didapatkan tingkat kesehatan mental pada kecemasan (p -value=0,002) dan depresi (p -value=0,007) ibu hamil yang artinya terdapat perbedaan kesehatan mental ibu hamil antara kelompok kontrol (tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok perlakuan mengikuti kelas prenatal yoga). **Kesimpulan:** Prenatal yoga memberikan dampak berbeda terhadap kesehatan mental ibu hamil. Rerata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang normal. Prenatal yoga sangat baik.

Abstract

Background: Mental health in pregnancy can be disrupted due to excessive worry about the limitations of the activities that can be done, as well as the health and safety of the fetus. This triggers anxiety and depression during pregnancy. Yoga during pregnancy or called prenatal yoga is a physical exercise that can reduce the physical discomfort of pregnant women and can increase the comfort of undergoing pregnancy. **Objective:** To analyze differences in prenatal yoga classes on mental health of pregnant women. **Methods:** This research method is an experimental method with a *posttest-only control* approach design. Research in PMB in the district of East Banjarmasin. It will be held in July-August 2022. The number of research samples is 30 people. Data collection using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) questionnaire. Bivariate data analysis with independent *t-test*. Research ethics letter number 214/KEP-UNISM/VI/2022. **Results:** The results of the independent *t-test* study showed that the level of mental health in anxiety (p -value = 0.002) and depression (p -value = 0.007) pregnant women, which means that there are differences in mental health of pregnant women between the control group (not taking prenatal yoga classes.) and the treatment group took prenatal yoga classes). **Conclusion:** Prenatal yoga has a different impact on the

Keywords:

Mental Health, Pregnant
Women, Prenatal Yoga

mental health of pregnant women. The average pregnant women who take prenatal yoga classes have normal mental health. Prenatal yoga is very good.

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental belum dilihat sebagai penyakit. Jika masalah kesehatan mental tidak terganggu dengan baik, dapat berdampak sangat serius dan mengancam kehidupan manusia. Kondisi kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian, karena sama halnya dengan penyakit, yang dapat menjadi parah dan berpengaruh pada aspek lain (Fakhriyani, 2021; Kusumawati et al., 2020).

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rentan mengalami masalah kesehatan mental. Depresi merupakan gangguan mental umum yang sering terjadipada wanita hamil dan nifas. Namun gangguan kesehatan mental ini belum dilihat sebagai penyakit dan masih dianggap kurang penting (Kusumawati et al., 2020).

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi (Fauziah et al., 2016; Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Gangguan emosional ibu selama hamil berdampak pada bayi antara lain perkembangan janin, kelahiran premature, bayi lahir rendah, gangguan emosional anak setelah lahir (Eastwood et al., 2017).

Gangguan kesehatan mental kehamilan yang diawali dari rasa khawatir berlebihan akan kesehatan dan keselamatan janin, ancaman kematian dan keterbatasan aktivitas harian dapat menjadi pemicu terjadinya depresi kehamilan (Fauzy, R. and Fourianalisyawati, 2016). Sebagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Apriana et al., 2021; Sari & Puspitasari, 2016). Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Putri et al., 2020; Sulistiyarningsih & Rofika, 2020).

Kecemasan berkaitan dengan keadaan khawatir berupa rasa takut atau perasaan yang tidak pasti maupun tidak berdaya, serta keadaan emosi yang belum jelas akan objek spesifiknya. Pada kehamilan pertama ketakutan ini sering dirasakan terutama dalam menghadapi persalinan. Beban psikologi pada seorang wanita hamil, lebih banyak terjadi pada umur kehamilan trimester III. Wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami persalinan abnormal bahkan dapat berkomplikasi pada kematian ibu dan janin (Ashari, G., & Sura Pongsibidang, 2019).

Kehamilan merupakan proses fisiologis, tetapi dalam masa kehamilan tersebut ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk mengevaluasi kondisi kesehatan dan kehamilannya. Bidan adalah pemberi asuhan yang dapat mengupayakan peningkatan kesehatan ibu selama masa kehamilan. Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Islami & Ariyanti, 2019).

Terdapat beberapa cara tindakan dalam pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin selalu berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu dapat dilakukan dengan cara olah raga seperti jalan pagi, bersepeda statis, aerobik, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Rafika, 2018).

Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat-lipat tubuh, tetapi yoga adalah sebuah filosofi saat pola pikiran sehari-hari kita, beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, rasa takut,

dan kebingungan yang kita miliki akhirnya dapat beristirahat. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari-harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Yoga adalah suatu metode penyembuhan yang memberikan pengaruh positif pada kesehatan tubuh, psikologi, perasaan, dan reaksi terhadap kehidupan yang sedang kita jalani. Tujuan dari rangkaian latihan yoga untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan tubuh, ketenangan, kedamaian, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Cramer et al., 2015). Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman serta tidak mengalami kecemasan. Yoga telah berhasil diadaptasi untuk berbagai kepentingan dan gaya hidup dari orang-orang barat, sehingga yoga dikenal sebagai salah satu seni olahraga (Situmorang et al., 2020).

Latihan yoga tidak mempunyai efek negatif terhadap ibu dan pada perkembangan janinnya (Cramer et al., 2015). Senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis dan perlu diterapkan secara mandiri dan berkesinambungan untuk dapat meningkatkan kesehatan (Situmorang et al., 2020). Mengikuti senam prenatal yoga secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan psikologis ibu hamil serta janin (Nurvitasari & Margiyati, 2020). Menurut Rhaksani dkk (2015) mengemukakan bahwa terapi prenatal yoga secara signifikan mampu mengurangi kejadian hipertensi dalam kehamilan, diabetes meliitus gestasional, gangguan pertumbuhan janin, kehamilan kurang bulan dan lahir dengan APGAR score yang rendah (Rakhshani et al., 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan kelas prenatal yoga terhadap kesehatan mental ibu hamil. Penelitian ini belum banyak dilakukan sehingga sangat diperlukan penelitian dan pengkajian lebih lanjut.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah *posttest-only control* design. Desain ini dilakukan untuk membandingkan kelompok kontrol maupun perlakuan. Hal ini dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat kesehatan mental pada ibu hamil yang tidak mengikuti maupun mengikuti kelas prenatal yoga.

Penelitian dilakukan di PMB yang memiliki pelayanan prenatal yoga khususnya pada wilayah Kecamatan Banjarmasin Timur. Pelaksanaan penelitian pada bulan Juli hingga Agustus 2022. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB pada wilayah Kecamatan Banjarmasin Timur. Sampel penelitian yang dilibatkan berjumlah 30 yang diambil secara total sampling. Sampel ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 orang kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol.

Variabel penelitian terdiri dari tingkat kesehatan mental dan karakteristik responden meliputi usia ibu, usia kehamilan, durasi yoga. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS). Kuesioner ini merupakan instrumen yang bermanfaat untuk mengukur kecemasan dan depresi. Analisis data menggunakan aplikasi *SPSS 21 for windows* dengan uji *independent t-test*. Penelitian ini dilengkapi surat dari Komisi Etik penelitian Universitas Sari Mulia yang bernomor 214/KEP-UNISM/VI/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Kategoori HADS

Karakteristik	Kategori	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
		n (15)	%	n (15)	%
Usia	Tidak Berisiko	14	93,3	14	93,3
	Berisiko	1	6,7	1	6,7
Usia kehamilan	Trimester 1	2	13,3	0	0
	Trimester 2	8	53,3	10	66,7
	Trimester 3	5	33,3	5	33,3
Durasi yoga	30 menit	0	0	12	80
	< 30 menit	0	0	3	20
	Tidak	15	15	0	0

Tingkat kecemasan/depresi	Normal	3	20	10	67
	Ringan	8	53	4	27
	Sedang	4	27	1	6

Hasil penelitian dibedakan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik responden tidak jauh berbeda yaitu pada usia ibu yang terbanyak pada 2 kelompok yaitu pada usia tidak berisiko (20-35 tahun), selanjutnya usia kehamilan yang terbanyak di trimester 2, durasi yoga pada kelompok perlakuan didapatkan 80% melakukan yoga selama 30 menit. Sedangkan pada tingkat kecemasan maupun depresi didapatkan hasil kelompok kontrol yang terbanyak adalah pada kategori ringan dan kelompok perlakuan yang terbanyak adalah kondisi normal.

Tabel 2. Perbedaan Kesehatan Mental pada Kelompok

Pengukuran	<i>t-test for Equality of Means</i>		
	t	df	<i>p-value</i>
Kecemasan	3,453	30	0,002
Depresi	2,935	30	0,007

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis uji *independent t-test* didapatkan nilai *p-value* kurang dari 0,05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kesehatan mental (kecemasan dan depresi) ibu hamil antara kelompok kontrol (tidak mengikuti kelas prenatal yoga) dan kelompok perlakuan mengikuti kelas prenatal yoga).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sulistiyarningsih (2020) bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga dengan nilai sig-2 tailed = 0,000 sehingga $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan (Sulistiyarningsih & Rofika, 2020). Demikian penelitian Yohana (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu primigravida trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat membantu ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama trimester III, khususnya keluhan tentang kecemasan menjelang persalinan (Yohana, 2018).

Yoga adalah sebuah filosofi saat dimana pola pikir sehari-hari kita, beserta dengan keseluruhan keinginan, rasa kuatir, rasa takut dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang (Situmorang et al., 2022). Yoga adalah belajar tentang mindfulness, dimana gerakan yang dilakukan bukan sekedar ingin "show off" namun gerakan yang penuh dengan filosofi dan kesadaran serta kelembutan kasih sayang (Bingan, 2019).

Yoga prenatal dapat membantu mengurangi stres yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Lestari, 2019). Perubahan fisik yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi sang calon ibu dan membuatnya merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun psikis. Perut yang terus membesar, sesak napas seiring dengan pertumbuhan janin, suasana hati yang tidak menentu, dan kecemasan akan masa persalinan seiring membuat seorang calon ibu merasa tidak percaya diri dan tidak nyaman. Berlatih yoga pada masa ini merupakan salah satu *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak (Ningrum et al., 2022). Teknik olah napas yang telah dilakukan ibu hamil sedari awal masa kehamilan akan membantu ibu lebih mudah memusatkan pikiran saat bermeditasi yang akan sangat berguna untuk menguatkan mental, mengatasi kecemasan, dan menghemat energi pada detik-detik persalinan kelak (Aswitami, 2017).

Prenatal yoga dikatakan bermanfaat untuk mengurangi stres psikis dan kecemasan, nyeri punggung, risiko tinggi komplikasi kehamilan, dan mempengaruhi lama persalinan (Dewi et al., 2018). Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin (Iswanti et al., 2021). Kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea (Hayati, 2020). Kesehatan mental termasuk

kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan 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. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Noviyani et al., 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Prenatal yoga memberikan dampak berbeda terhadap kesehatan mental ibu hamil. Rerata ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga memiliki kesehatan mental yang normal. Prenatal yoga sangat baik

Saran dari penelitian ini yaitu kepada ibu hamil dapat mengikuti kelas prenatal yoga yang ada di PMB maupun tempat lainnya agar kesehatan mental dapat terjaga pada kategori normal. Selain itu kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan kapasitas diri agar memiliki legalitas sebagai fasilitator prenatal yoga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim peneliti mengucapkan kepada terima kasih kepada Universitas Sari Mulia yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendanaan penelitian dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, dukungan administrasi dari LPPM Universitas Sari Mulia dan bidan sebagai fasilitator prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriana, W., Friscila, I., & Kabuhung, E. I. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*.
<https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Ashari, G., & Sura Pongsibidang, A. M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet]*, 15(1), 55-62. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55-62.
<https://core.ac.uk/download/pdf/289878731.pdf>
- 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), pp. 1-5. doi: 10.36002/jkt.v1i1.155.
- 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>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8).
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155-166.
<https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>
- Eastwood, J., Ogbo, F. A., Hendry, A., Noble, J., & Page, A. (2017). The impact of antenatal depression on perinatal outcomes in Australian women. *PLoS ONE*, 12(1), 1-16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169907>
- Fakhriyani, D. V. (2021). Peran Resiliensi Terhadap Kesehatan Mental: Penyesuaian Psikologis Selama Pandemi Covid-19. *ICONIS: International Conference on Islamic Studies*.
<https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/133>
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & Abdurachman, M. (2016). Efektivitas Latihan Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Fauzy, R. and Fourianalisyawati, E. (2016). Hubungan antara Depresi dengan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Berisiko Tinggi The Relationship Of Depression With Quality Of Life In Pregnant Women At High Risk. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 206-214.

- <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/350>
- Hayati, F. (2020). Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2). <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.80>
- Indrayani, T., & Muhyah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 29–36. <http://stikessalsabilaserang.ac.id/ejournal/index.php/JIKD/article/view/74>
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49–56. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Iswanti, T., Husnida, N., Rohaeti, A. T., & Sutomo, O. (2021). Pengaruh Dukungan sosial terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kabupaten Lebak. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 8(1), 107–118. <http://jurnal.poltekkesbanten.ac.id/Medikes/article/view/232>
- Kusumawati, Y., Zulaekah, S., Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Ilmu Gizi, P. (2020). Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta. *Proceeding of The URECOL*, 45(3), 111–115. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1032>
- Lestari, P. (2019). Pengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kPengaruh Kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada Ibu hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(2). <https://doi.org/10.35473/ijm.v2i2.271>
- Ningrum, N. P., Andarwulan, S., & Rihardini, T. (2022). Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya. *Locus Abdimas*, 1(1), 113–118. <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/55>
- Noviyani, F., Khayati, Y. N., Putri, A. N. S., & Pratiwi, R. (2022). Prenatal Gentle Yoga untuk Mempersiapkan Persalinan yang Lancar, Nyaman, dan Minim Trauma di Puskesmas Jetak. *Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi*, 1(1), 79–83. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/64>
- Nurvitasari, A., & Margiyati. (2020). Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di klinik Asih Waluyo Jati Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 6(2), 74–78. <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/123>
- Putri, N. P., Sellyati, D., Samkakai, A., Sari, A., Hermino, A., & Friscila, I. (2020). Ekstrak Genjer (*Limnnocharis Flava*) Sebagai Alternatif Mencegah Konstipasi Pada Masa Kehamilan: Narrative Review. *Jurnal Dinamika Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2822510>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rakhshani, A., Nagarathna, R., Mhaskar, R., Mhaskar, A., Thomas, A., & Gunasheela, S. (2015). Effects of Yoga on Utero-Fetal-Placental Circulation in High-Risk Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Preventive Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/373041>
- 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. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>
- Situmorang, R. B., Rahmawati, D. T., & Syafrie, I. R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita, S.ST., M.KES. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48–57. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/2318>
- 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(3), 178–183. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- 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>
- Yohanna, W. S. (2018). Hubungan Senam Yoga prenatal dengan Lamanya Proses Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin di BPS Nengah Srinati Kabupaten Mesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.122>