

HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NIMAS YUNIATI A, A.md. Keb TAHUN 2022

Lusi Hidayati¹, Linda K Telaumbanua, SST., M.Keb², Hainun Nisa., SST., M.Kes³
Program Studi S1 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Medistra
Indonesia

Email: lusihidayati209@gmail.com, telaumbanua_linda@yahoo.com,
hainunnisa78@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan. : Kecemasan adalah emosi alami pada manusia, yang dapat berpengaruh negatif. Kecemasan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang buruk untuk ibu dan bayi dalam kandungannya. Menurut WHO di seluruh dunia hampir semua wanita hamil mengalami gangguan mental terutama depresi sekitar 10%. Tingginya angka kecemasan pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi kesiapan fisik dan psikis ibu hamil, dan sudah banyak penelitian studi yang membuktikan bahwa prenatal yoga sangat efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil terutama di trimester III. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.,Keb tahun 2022. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan pendekatan *Cross-sectional*. Tingkat kecemasan akan diukur dengan metode *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) **Hasil:** Jumlah sampel pada penelitian ini adalah semua Ibu hamil yang sudah masuk ke Trimester III yaitu sebanyak 60 responden, ada sebanyak 42 responden (70,0%) yang mengikuti secara rutin, ada 10 responden (16,70%) yang mengikuti tidak rutin dan ada 8 responden (13,3%) yang tidak mengikuti prenatal yoga. Ada hubungan prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,000$). **Kesimpulan:** Prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.,Keb tahun 2022.

Kata kunci: Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN PRENATAL YOGA AND ANXIETY
LEVELS IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN
AT PMB NIMAS YUNIATI A, A.md. Keb YEAR 2022**

ABSTRACT

Introduction: : Anxiety is a natural emotion in humans, which can have a negative effect. Anxiety in pregnant women has a bad influence on the mother and the baby in her womb. According to WHO worldwide, almost all pregnant women experience mental disorders, especially depression, around 10%. The high rate of anxiety in pregnant women can affect the physical and psychological readiness of pregnant women, and there have been many research studies that prove that prenatal yoga is very effective in reducing the anxiety of pregnant women, especially in the third trimester.

Purpose: This study aims to determine the relationship between Prenatal Yoga and Anxiety Levels in Third Trimester Pregnant Women at PMB Nimas Yuniati A, A.md., Keb in 2022. **Methods:** This study was an observational study with a cross-sectional approach. The level of anxiety will be measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) method. **Results:** The number of samples in this study were all pregnant women who had entered Trimester III, namely as many as 60 respondents, there were as many as 42 respondents (70.0%) who attended regularly, there were 10 respondents (16.70%) who attended non-routinely and there were 8 respondents (13.3%) who did not participate in prenatal yoga. There is a relationship between prenatal yoga and anxiety levels in third trimester pregnant women ($p=0.000$). **Conclusion:** Prenatal gentle yoga can reduce anxiety levels in third trimester pregnant women at PMB Nimas Yuniati A, A.md., Keb in 2022.

Keywords: Prenatal Yoga with Levels of Anxiety in III Trimester Pregnant Women.

Reference List: 2015-2021

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. *World Health Organization* (WHO). Pada masa kehamilan akan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis dan akan terjadi pada trimester I, trimester II, dan Trimester III.

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). 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 kecemasan dan depresi dan (29%) ibu hamil mengalami depresi atau kecemasan, di Swedia (10%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Malaysia (23,4 %) Ibu hamil mengalami kecemasan.

Kecemasan pada kehamilan trimester III menurut penelitian Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018) dapat diminimalisir menggunakan tindakan nonfarmakologi yaitu terapi komplementer. Beberapa contoh tindakan terapi komplementer yang dapat mengurangi rasa

cemas dan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga, terapi aroma, terapi uap, sentuhan teraupetik, dan lain sebagainya. Prenatal yoga adalah suatu olahraga yang diperuntukan oleh ibu hamil, yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan dan memberikan rasa nyaman (Mulyati, I., & Zafariyana, W, 2018). Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stress (Maharani & Hayati, 2020).

Prenatal gentle yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019). Yoga membantu dengan fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf *otonom*, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek

durasi persalinan (Putri, 2019), memperkuat otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan (Khalajzadeh *et al.*, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Situmorang, dkk . 2020 hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan hasil penelitian 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 ($p=0,000$). (Situmorang, *et al* , 2020. Sedangkan menurut penelitian Gunawan A.D, *et al* (2020), menyatakan bahwa yoga sangat berpengaruh bagi ibu hamil Ibu hamil karena prenatal yoga merupakan salah satu cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan yang dilakukan di kelas prenatal, karena dalam kelas ini latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan latihan seperti peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya seperti mengurangi stress dan kecemasan. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (*physical excersice*) (Putri, 2019). Bentuk latihan fisik yang merupakan solusi *self help* adalah berlatih senam hamil yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal. Senam hamil salah satunya adalah yoga (Yuniarti & Eliana, 2020). *Prenatal gentle* yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual (Bingan, 2019).

Menurut penelitian Yuniza, dkk (2021), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut $< 0,05$. Simpulan nya Ada pengaruh dari latihan Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil survey pada bulan Mei 2022 bahwa populasi keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo S, 2010), Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang melakukan ANC (*Antenatal Care*) PMB Nimas Yuniati A, Am.d Keb, yaitu sebanyak 120 ibu hamil, dan yang memasuki Trimester III sebanyak 60 ibu hamil dan sudah mengikuti prenatal yoga.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk meneliti bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang umum terjadi pada ibu hamil. Dari penjelasan tentang cara mengatasi kecemasan diatas, peneliti tertarik pada cara meditasi atau terapi komplementer berupa prenatal yoga. Dan dari hasil studi pendahuluan pada tanggal 06 Agustus 2022 berdasarkan data yang peroleh bahwa di PMB Nimas Yuniati A, A.md. Keb belum ada kegiatan penelitian terkait senam prenatal yoga dimasa pandemi ini. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian di PMB Nimas Yuniati A, Amd.Keb tahun 2022.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan pendekatan *Cross-*

sectional, untuk melihat adanya hubungan antara variable independen dengan variable dependen.

Populasi penelitian ini berdasarkan hasil survey pada bulan Mei 2022 bahwa populasi keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmojo S, 2010), Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil Trimester III yang melakukan ANC (*Antenatal Care*) PMB Nimas Yuniati A, A.md. Keb, periode Juni-Agustus 2022.

Sampel yaitu objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmojo S, 2010). Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* yaitu menentukan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Adapun kriteria tersebut terdiri dari kriteria inklusi an eksklusi.

HASIL

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Prenatal Yoga di PMB Nimas Yuniati A, A.md.,Keb tahun 2022

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara

No	Kategorik	Frekuensi	Presentase
1	Tidak ada kecemasan	12	20
2	Rendah-Sedang	40	66,7
3	Berat	8	13,3
	Total	60	100

komputerisasi Lusi, Desember 2022)

Berdasarkan table 4.1 di peroleh hasil penelitian, bahwa distribusi frekuensi Prenatal Yoga di PMB Nimas Yuniati A, A.md. Keb tahun 2022 berjumlah 60 responden, yang diantaranya terdiri dari 42 responden (70,0%) yang dilakukan dengan rutin, 10 responden (16,7%) yang tidak dilakukan Dengan rutin, dan 8 responden (13,3%) yang tidak melakukan prenatal yoga.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.Keb Tahun 2022

No	Kategorik	Frekuensi	presentase
1	Dilakukan dengan rutin	42	70
2	Tidak dilakukan dengan rutin	10	16,7
3	Tidak dilakukan	8	13,3
	Total	60	100

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi Lusi, Desember 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil penelitian tentang distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.Keb tahun 2022 sebanyak 12 Responden (20%) tidak ada kecemasan, 40 Responden (66,7) yang mengalami kecemasan rendah-sedang dan 8 Responden (13,3) yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 4.3
Hubungan Prenatal Yoga
dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.Keb
Tahun 2022

Keikutsertaan Prenatal Yoga	Tingkat Kecemasan						Total	%	P _{Value}
	Tidak ada Kecemasan		Rendah-sedang		Berat				
	F	%	F	%	F	%			
Dilakukan dengan rutin	12	28,6	30	71,4	0	0,0	42	100	
Tidak dilakukan dengan rutin	0	0,0	5	50	5	50	10	100	0,000
Tidak melakukan prenatal yoga	0	0,0	5	62,5	3	37,5	8	100	
Jumlah	12	20	43	67,7	5	13,3	60		100

(Sumber: Hasil pengolahan data dengan cara komputerisasi Lusi, Desember 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil penelitian, bahwa dari 42 responden, ibu yang mengikuti prenatal yoga yang dilakukan dengan rutin dan tidak ada kecemasan sebanyak 12 responden (28,6%), sedangkan ibu yang melakukan dengan rutin dan memiliki tingkat kecemasan rendah-sedang sebanyak 30 responden (71,4%), dan ibu yang melakukan dengan rutin dan memiliki tingkat kecemasan berat sebanyak 0 responden (0%) atau tidak ada. Dari 10 responden ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga dengan rutin dan tidak memiliki kecemasan sebanyak 0 (0%), sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan dengan rutin dan memiliki kecemasan ringan-sedang sebanyak 5

responden (50%), dan ibu hamil yang tidak melakukan dengan rutin dan memiliki kecemasan

berat sebanyak 5 responden (50%). Dari 8 responden yang tidak melakukan prenatal yoga dan yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 0 responden (0%), sedangkan yang tidak melakukan prenatal yoga yang memiliki kecemasan ringan-sedang sebanyak 5 responden (62,5%), dan yang tidak melakukan prenatal yoga dan yang memiliki kecemasan berat sebanyak 3 reponden (37,5%). Uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000.

PEMBAHASAN

Hasil Uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000. Ada hubungan yang sangat signifikan antara Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB NIMAS Yuniati A, A.md., Keb Tahun 2022. Dari hasil penelitian ini di ketahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil terutama pada ibu hamil trimester III. . Hal ini sejalan dengan

penelitian penelitian Yuniza, dkk (2021), Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III dilihat dari nilai dari P value dengan nilai 0,000 yang artinya bahwa nilai tersebut $< 0,05$. Karena Prenatal yoga adalah sebuah latihan fisik yang di rekomendasikan karena biaya sangat 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).

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian (Putri, 2019) yang menyatakan bahwa yoga dapat membantu fleksibilitas dengan kekuatan otot dan mengajarkan wanita hamil untuk mendengarkan tubuh mereka, untuk mengurangi stres dan menenangkan pikiran. Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf *otonom*, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan, memperpendek durasi persalinan (Putri, 2019).

Distribusi responden ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dengan rutin yaitu 2x dalam seminggu dengan waktu 60 menit sekali yoga sebesar 70%, akan mengalami dan lebih cenderung ke arah kecemasan rendah-sedang sebesar 71,4% dan ada juga yang tidak mengalami kecemasan 28,6%. Sedangkan distribusi responden ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga sama sekali lebih cenderung ke arah kecemasan ringan-sedang

62,5% dan ada juga yang mengalami kecemasan berat sebesar 37,5%. Dilihat dari alasan ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga itu karena kesibukan mengenai pekerjaan rumah ada pula yang sibuk melakukan pekerjaan sebagai karyawan swasta, guru, dll, adapula yang alasan nya karna kurangnya pengetahuan mengenai informasi tentang prenatal yoga. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurbaiti, et al (2020), yang menerangkan bahwa ada separuh responden yang memiliki pengetahuan yang baik dan separuh responden memiliki pengetahuan tinggi, dan ada juga yang masih awam tentang prenatal yoga.

Menurut peneliti dapat disimpulkan ada pengaruh dari latihan Prenatal Yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Melalui prenatal yoga ibu hamil telah di berikan persiapan fisik dan mental berupa pengetahuan dan teknik gerakan dalam menghadapi kehamilan menjelang persalinan sehingga ibu hamil semakin tenang, senang, dan berkurang kecemasannya, serta lebih siap dalam menghadapi persalinan. Berdasarkan dengan hal tersebut, bidan sebagai tenaga kesehatan dan orang yang paling dekat dengan masyarakat memiliki peran penting dalam asuhan kebidanan terutama ibu dan anak. Bidan sebagai edukator yang memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, sehingga terjadi perubahan perilaku. Peran bidan sebagai educator dapat diterapkan melalui asuhan komplementer yaitu prenatal yoga.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap 60 responden yang dilakukan di PMB Nimas Yuniati A, A.md.,Keb tahun 2022 maka beberapa kesimpulan yang dapat dijelaskan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Diketahui jumlah ibu hamil yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 12 responden (20%), yang memiliki kecemasan rendah-sedang sebanyak 40 responden (66,7%), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (13,3%).

Ada hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamail Trimester III di PMB Nimas Yuniati A, A.md.,Keb Tahun 2022 di dapatkan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$).

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meminimalkan keterbatasan penelitian dan menggunakan sampel yang lebih banyak, dengan cara menambah sample bisa memaksimalkan penelitian dan hasilnya akan lebih akurat. Dan diharapkan kedepannya peneliti akan menggunakan metode penelitian eksperimen dalam penelitian ini agar terlihat sesudah dan sebelum dilakukan prenatal yoga, dan juga peneliti harus bisa mengembangkan penelitian ini di beberapa tempat atau wilayah sehingga cakupannya lebih luas lagi.

Bagi ibu hamil diharapkan dapat mengikuti dan mempraktikkan gerakan yoga secara teratur 2 kali dalam seminggu. Dan bagi ibu hamil yang belum bisa mengikuti prenatal yoga dengan rutin harus bisa mengaplikasikan di rumah masing-masing tanpa harus datang ke klinik prenatal yoga atau melihat video di social media sebagai panduan gerakan hal ini

dijadikan sebagai alternatif dalam mencapai perasaan nyaman, rileks dan membantu mengurangi keluhan selama kehamilan. Tidak hanya yoga ibu hamil juga harus mengimbangi dengan cara istirahat yang cukup yaitu 1-2 jam tidur siang dan 6-8jam tidur pada malam hari dan nutrisi yang cukup seperti buah dan sayur, dan sarankan ibu makan sedikit tapi sering.

Bagi institusi pelayanan kebidanan diharapkan institusi pelayanan kebidanan dapat menimbang kembali kegiatan prenatal yoga agar dijadikan sebagai alternative dalam menurunkan kecemasan dan mengurangi keluhan yang dialami selama kehamilan. Serta menciptakan klinik yoga yang nyaman dan aman sehingga ibu hamil tertarik dalam mengikuti prenatal yoga. Tidak hanya prenatal yoga tetapi tersedia juga komplementer lain yang bisa membantu mengurangi kecemasan ibu hamil misalnya hipnoterapi, terapi music klasik, dan aromaterapi essensial oil jika penggunaannya dengan inhalas, massage dan berendam

DAFTAR PUSTAKA

- Ismail, Usman S, Maulidia M. 2019. "Berbagai Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III". *Majalah Kesehatan Masyarakat* Vol. 2 No. 3 Oktober 2019. Hlm 120-1302 (3)
- Azizah LM, et al. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indomedia Pustaka: Yogyakarta
- Yusuf Ah. Et al. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Salemba Medika: Jakarta

- Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Kehamilan Dan Depresi: Tinjauan Sistematis*. 4, 518–526.
- 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>
- Yuniza, et al. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 8 Nomor 2, Juli 2021, p-ISSN 2355-5459, e-ISSN 2684-9712
- Janiwarty D, Pieter HZ. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Rapha Publishing: Yogyakarta
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Kematian Maternal Dan Neonatal di Indonesia*. diakses pada : 29 April 2022
- <https://www.kemkes.go.id/resources/download/infoterkini/rakerkesnas2019/SESI%20I/Kelompok%201/1-Kematian-Maternal-dan-Neonatal-di-Indonesia.pdf>
- National Institute of Child Health and Human Development. 2019. *Depression and Anxiety Around Pregnancy*. diakses pada: 2 April 2022
- <https://www.nichd.nih.gov/ncmhpep/initiatives/moms-mental-health-matters/moms>
- Ni Dra. 2017. *Psikologi Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Uliyah M, Hidayat A.AA. 2015. *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Bidan*. Salemba Medika: Jakarta
- Rinata E, Andayani G A. 2018. “Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III.” *Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 1, APRIL 2018 | Halaman 14 diakses pada : 2 Mei 2022
- Robin Gede. 2017. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Siderejo Lampung Timur tahun 2015*. Bandar Lampung. Fk Universitas Malahayati. Skripsi
- Syodiqoh E F, Syahrul F . 2018. “Perbedaan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida Dan Multigravida”. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Volume 2 Nomor 1, Januari 2014, hlm. 141-150 diakses pada 30 Mei 2022
- Yulizawat. 2017. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Padang: CV Rumahkayu Pustaka Utama
- Wardani, et al. 2018. *Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III*. *Jurnal Dunia Keperawatan*, Volume 6, Nomor 1, Maret 2018: 1-10. diakses pada tanggal 8 Juni 2022
- World Health Organization. 2017. *Maternal Mortality*. diakses pada: 27 Maret 2020 <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>

- World Health Organization. 2017. Maternal Mental Health. diakses pada: 13 April 2020. https://www.who.int/mental_health/maternal-child/maternal_mental_health/en/
- Kozier & Erb's. *Fundamental of nursing: concept, process and practice* (ninth edition). US: Pearson; 2020
- Steen, Mary, & Roberts T. *Buku Saku Riset Kebidanan*. (Rahmah, Qurratur, & Isneini S, ed.). Jakarta: EGC; 2013.
- Notoadmodjo S. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Dahlan S. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan Kedokteran*. 4th ed. Jakarta: epidemiologi Indonesia; 2016.
- Mediarti D, Sulaiman, Rosnani, Jawiah. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *J Kedokt dan Kesehat*. 2014;1(1):47-53.
- Sastroasmoro, sudigdo dan ismael sofyan. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 5th ed. Jakarta: Sagung Seto; 2016.
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424–431. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/324/281>
- Sarifah, S. (2016). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda. *eJournal Psikologi Fisip Unmul*, 373-385.
- Situmorang, Ronalen Br., Taufianie Rossita, and Diyah Tepi Rahmawati. (2020). "Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9(03):178–83. doi: 10.33221/jikm.v9i03.620.