

---

## PRENATAL YOGA MENGURANGI KECEMASAN IBU HAMIL PRIMI GRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN

<sup>1)</sup>Islah Wahyuni, <sup>2)</sup>Desi Nindya Kirana, <sup>3)</sup>Susani Hayati

<sup>1,2,3</sup>Prodi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan STIKES Payung Negeri Pekanbaru  
Jl. Tamtama No. 6 Kelurahan Labuh Baru Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru Riau-Indonesia  
Email: <sup>1)</sup>[islah\\_fattan@yahoo.co.id](mailto:islah_fattan@yahoo.co.id), <sup>2)</sup>[desinindyakirana@gmail.com](mailto:desinindyakirana@gmail.com), <sup>3)</sup>[hayatisusani@gmail.com](mailto:hayatisusani@gmail.com)

---

### Kata Kunci:

Primi Gravida, Kecemasan,  
Persalinan, Prenatal Yoga

### ABSTRAK

Pengalaman melahirkan secara pervaginam tentunya akan berbeda-beda pada sebagian ibu hamil terutama primi gravida yang belum pernah sama sekali dan mendapatkan pengalaman dari cerita teman, saudara, buku dan informasi dari media sosial. Adanya kecemasan dan kekhawatiran tidak mampu bersalin normal dapat berdampak terhadap kesiapan mental ibu dalam menghadapi proses persalinan tersebut. Tujuan Penelitian adalah mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan. Desain dalam penelitian ini adalah studi *Quasi Eksperimen one group pre-post test*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primi gravida TM III yaitu sebanyak 12 responden di Praktek Bidan Mandiri. Memberikan Latihan Prenatal Yoga sebanyak 4 kali selama 1 jam, status kecemasan responden menggunakan *Perinatal Anxietas Screening Scale* (PASS). Analisis bivariat diuji dengan *Uji Paired T-test*. Hasil penelitian didapatkan prenatal Yoga dapat mengurangi kecemasan ibu Primi Gravida dalam menghadapi persalinan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Ada hubungan rendahnya rasa panik, kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil disarankan untuk melakukan prenatal Yoga secara rutin dalam masa kehamilannya.

### Keywords:

Primi Gravida, Anxiety, Labor,  
Prenatal Yoga

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 27-03-2023

Tanggal direvisi: 28-03-2023

Tanggal diterima: 21-07-2023

DOI Artikel:

10.36341/jomis.v7i2.3387

[Creative Commons Attribution-  
NonCommercial-ShareAlike 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

### ABSTRACT

*The experience of vaginal delivery will certainly vary for some pregnant women, especially primi gravida who have never been at all and get experience from stories of friends, relatives, books and information from social media. The existence of anxiety and fear of not being able to give birth normally can have an impact on the mental readiness of the mother in facing the labor process. The aims is to identified influence of prenatal yoga to reduce anxiety in facing of labor. The design in this study is a prospective study. The sample in this study were primi gravida pregnant women TM III, namely 12 respondents at the Independent Midwife Practice. Providing Prenatal Yoga Exercise 4 times for 1 hour, the anxiety status of respondents using the Perinatal Anxietas Screening Scale (PASS). Bivariate analysis was tested with Paired T-test. The results showed that prenatal yoga can reduce the anxiety of Primi Gravida mothers in facing labor with a value of  $p=0.000$  ( $p<0.005$ ). There is a low relationship between panic and anxiety in the facing of labor. Pregnant women are advised to do prenatal yoga regularly during their pregnancy.*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan dan persalinan adalah suatu peristiwa besar dalam proses kehidupan seorang wanita yang membuat seseorang mesti mampu beradaptasi pada perubahan fisik dan masalah psikologis[1].

Kecemasan pada masa kehamilan merupakan bagian dari proses adaptasi ibu

dalam masa kehamilan ini yang tentunya harus dilalui dan dijalani oleh seorang wanita hamil [2]. Kecemasan ini muncul sejak dari trimester kehamilan awal dikarenakan mual muntah, rasa pusing, nafsu makan berkurang sehingga berat badannya menjadi turun serta ketidaksiapan ibu dalam menerima kehamilan ini. Tentunya hal ini akan terus berlanjut

seiring pembesaran rahim dan merasakan keluhan yang berbeda dari sebelumnya dan dibayang-bayangi dengan proses akan menghadapi persalinan yang belum pernah dialami mereka terutama pada primi gravida [3].

Primi gravida memperoleh cerita dan pengalaman melahirkan yang didapatkan dari orangtua, kakak, teman, tetangga, buku, media social dan lainnya yang memberikan pengaruh terhadap persepsi bahwa persalinan itu menyakitkan dan peristiwa emosional. Kelelahan dan keletihan yang akan dirasakan oleh ibu dalam masa persalinan. Sehingga bagi sebagian Wanita hamil akan menjadi takut dan khawatir bahwa mereka tidak akan mampu menjalani peristiwa melahirkan dengan normal pervaginam. Sehingga banyak penelitian dewasa ini tingginya prevalensi kelahiran primi gravida yang diakhiri dengan persalinan Tindakan seperti section sesaria dan persalinan vakum[4].

Faktor pendukung terjadinya kecemasan diantaranya adalah umur, paritas, informasi kehamilan dan persalinan yang kurang jelas, dukungan suami, kondisi sosial ekonomi keluarga, rutin pemeriksaan Ante Natal Care (ANC) dan lainnya [5].

Kecemasan dalam masa kehamilan mesti dikelola dengan baik oleh bidan dan tenaga Kesehatan lainnya saat para ibu hamil berkunjung untuk ANC ke klinik, puskesmas atau rumah sakit [6]. Penatalaksanaan kecemasan ibu hamil bertujuan untuk memberikan kenyamanan pada ibu hamil untuk menghadapi dan menjalani proses kehamilan dan bersalin yang Bahagia tanpa adanya ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan pada diri mereka sendiri [7].

Sebuah studi penelitian diketahui bahwa saat adanya kecemasan dan stress pada seseorang akan terjadi kenaikan hormon kortisol yang dampaknya stres ibu selama kehamilan dianggap berdampak negative mempengaruhi perkembangan janin, hasil kelahiran, dan perkembangan bayi. Peningkatan Gluko kortikoid diperkirakan berhubungan dengan adanya stresor prenatal dengan kesehatan bayi [8].

Kenaikan hormon kortisol pada ibu hamil berdampak pada stres, peristiwa kehidupan yang penuh tekanan atau stres yang sudah ada sebelumnya. tingkat stres dikaitkan dengan hasil outcome penurunan berat badan lahir bayi (*lower weight of the baby*)[9]

Hasil penelitian Ika, dkk (2018) tentang *The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java*, didapatkan hasil rata-rata tingkat kecemasan lebih rendah pada kelompok intervensi prenatal yoga daripada kelompok control baik pada dua minggu setelah intervensi ( $b = -9,25$ ; 95% CI=  $-10,22$  hingga  $-8,28$ ;  $p < 0,001$ ) dan empat minggu setelah intervensi ( $b = -5,79$ ; 95% CI=  $-7,68$  hingga  $-3,90$ ;  $p < 0,001$ ). Tingkat rata-rata depresi lebih rendah pada kelompok intervensi prenatal yoga daripada kelompok control pada dua minggu setelah intervensi ( $b = -10,82$ ; 95% CI=  $0,005$ ;  $p < 0,005$ ). intervensi ( $b = -10,82$ ; 95% CI=  $-12,29$  sampai  $-9,35$ ;  $p < 0,001$ ) dan empat minggu setelah intervensi ( $b = -2,58$ ; 95% CI=  $-3,98$  hingga  $-1,18$ ;  $p < 0,001$ ). Ini bermakna bahwa intervensi yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan.

Prenatal yoga merupakan kegiatan melatih seseorang memusatkan perhatian yang disebut sebagai centering, dan membuat efek relasasi dan nyaman pada saat melakukannya. Dengan adanya Teknik pernafasan (*pranayama*) tidak membuat ibu menjadi bernafas pendek dan kelelahan sehingga memberikan efek ketenangan dan kenyamanan pada ibu, tentunya menekan rasa khawatir dan cemas yang ada [6]

Berdasarkan masalah diatas penelitian mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi kecemasan dalam ibu hamil primi gravida dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan Penelitian adalah mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan ibu primigravida dalam menghadapi proses persalinan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Pengertian Prenatal Yoga

Yoga awalnya dimulai sebagai latihan

spiritual, namun belakangan ini menjadi populer sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Yoga membantu menekankan Latihan pada postur fisik (asana), teknik pernapasan (pranayama), relaksasi, dan meditasi (dyana). Yang bermanfaat untuk kesehatan [10].

Yoga merupakan perpaduan dari latihan fisik yang sangat bermanfaat dalam peregangan dan membentuk postur tubuh atau biasa disebut "Asana" serta adanya latihan pernapasan atau "pranayama" yang diketahui sangat berguna dalam mengatasi depresi dan gejalanya, salah satu bagian terpenting dalam yoga yang berguna untuk mengatasi depresi pada kehamilan adalah pranayama [2]

### **Manfaat Prenatal Yoga**

Prenatal yoga memberikan dampak positif bagi ibu hamil diantaranya adalah: Membantu memelihara kesehatan dengan meredakan tingkat stres,[11] menciptakan kebiasaan kesehatan yang baik, menambah tingkat energi dan kesehatan jiwa, mental/emosional,[3] memperbaiki kualitas tidur, dan keseimbangan [12]. Mengurangi sakit atau nyeri punggung bawah dan nyeri leher, dan mungkin nyeri akibat sakit kepala tipe tegang dan osteoarthritis lutut [13]. Membantu mengontrol berat badan dengan menurunkan berat badan. Membantu kebiasaan merokok berkurang, dapat mengelola kecemasan atau gejala depresi yang terkait dengan situasi kehidupan yang sulit, mengatasi ketidaknyamanan gejala menopause, Membantu pasien dengan penyakit kronis mengelola gejala mereka dan meningkatkan kualitas hidup mereka [14].

**Gerakan-gerakan Prenatal Yoga diantaranya adalah :** Teknik pernafasan (pranayama), Gerakan peregangan, Gerakan Inti : easy pose, butterfly pose, table pose, cat and cow pose, child pose, downward dog pose, squat pose, pelvic rocking. Gerakan penutup : relaksasi [10] & [15]

### **Konsep kecemasan pada primi gravida**

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir, tidak nyaman yang serta ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahui penyebabnya dan tidak disertai dengan bukti. Hanya mengandalkan feeling dan perasaan yang terkadang sulit untuk diidentifikasi. [16]

Kecemasan primi dalam menghadapi peristiwa persalinan adalah suatu bentuk ketakutan dan kekhawatiran di dalam bawah sadarnya terakut stimulus dan pengalaman yang dilihat maupun didengarkannya tentang proses persalinan yang menakutkan dan penuh dengan emosional serta bayangan negative yang membuat perasaan ini tidak dapat dielakkan dan menjadi fikiran didalam dirinya, sehingga terkadang mengambil keputusan yang kurang tepat dalam memilih cara persalinan yang diinginkan dengan operasi section sesaria[16]. Di RSUP Sanglah Denpasar memiliki angka persalinan Sectio Caesarea yang tinggi dengan angka kematian pasca Sectio Caesarea yang cenderung meningkat disebabkan salah satunya factor kecemasan ibu terutama primi gravida.[17]

Hasil penelitian Fatmawati 2020, tentang Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Caesarea di RSU Bahagia Makassar Tahun 2020 diketahui bahwa ibu yang paritas berisiko rendah yang mengalami sectio caesarea sebanyak 34 orang (57,6%), dipengaruhi oleh beberapa faktor bahwa responden lebih memilih persalinan sectio caesarea tanpa indikasi, selain itu pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Hal ini bukan merupakan indikasi keterkaitan pekerjaan dengan sectio caesarea, namun hanya menunjukkan kurangnya informasi/ pengetahuan tentang indikasi sectio caesarea, dan variabel paritas terdapat hubungan yang bermakna antara paritas dengan persalinan sectio caesarea dengan nilai  $P = 0,031 < \alpha = 0,05$ .

### **Efek samping kecemasan dalam kehamilan**

Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap kehamilan dan

proses perslainanannya memiliki tingkat tidur yang tidak berkualitas, mengalami kesulitan tidur pada malam hari dan selalu merasa gelisah yang tidak jelas, berdasarkan usia kehamilan lebih banyak terjadi kecemasan pada trimester III (66-97%) dan trimester awal (13-80%). Hal ini dipicu karena perubahan peran dan kekhawatiran terhadap perubahan tanggung jawab dan kesiapan mereka serta kemampuan diri menghadapi masalah kedepannya [12].

Kecemasan dalam mendekati akhir kehamilan semakin ditambah oleh adanya factor-faktor eksternal yang tidak mendukung ibu seperti pengalaman yang buruk tentang persalinan, masalah ekonomi, dukungan aatau support dari suami dan keluarga, akses informasi tentang kehamilan dan persalian akibat jarang control ANC[18]. Kecemasan yang dirasakan ibu merangsang stressor pada saraf simpatis dan meningkatkan pengeluaran hormon adrenalin (efineprin) sehingga ibu menjadi tegang, gelisah, tidak bersemnagat dan memiliki kekhawatiran berlebihan. Sehingga nafsu makan berkurang dan menjadi tidak focus dalam pekerjaan [19]

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *one group pre dan pos test* Sebelum dan setelah dilakukan latihan prenatal yoga. Dimana melakukan 4 kali Latihan yoga selama 2 minggu selama 1 jam.

Sampel merupakan bagian dari pouplulasi yang dijadikan sebagai objek penelitian [20], dimana sampel berjumlah 12 responden. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimeseter III primi gravida dan bersedia menjadi responden, dengan kondisi sehat tanpa kondisi penyakit sistemik sebagai penyerta.

Data yang dikumpulkan berupa data primer, yaitu HPHT dan usia kandungan, Detak Jantung Janin, dan tingkat kecemasan ibu sebelum dan sudah dilakukan prenatal yoga. Data kecemasan digunakan *PASS quetionaire*[21].

Pengolahan data menggunakan program statistik yang meliputi analisis deskriptif (analisis univariat) dan bivariat. Datar univariat berupa level kecemasan ibu, sedangkan data bivariat dari olah data Prenatal Yoga dengan Kecemasan ibu hamil . Hasil analisis univariat ditampilkan dalam table distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat diuji dengan *uji paired t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Data Univariat :

Distribusi frekuensi level kecemasan padaibu hamil sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Responden Frekuensi berdasarkan kecemasan sebelum prenatal yoga

Kecemasan	n	%
Tk.kecemasan		
Ringan	3	25
Sedang	5	41,7
Berat	4	33,3
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar ibu hamil memiliki kecemasan sebelum prenatal yoga tingkat sedang yaitu 5 responden (41,7%).

Kecemasan ibu sebelum Latihan prenatal yoga diketahui dilevel sedang (41,7%). Kecemasan pada ibu hamil ini diketahui karena berbagai factor yang berasal dari eksternal seperti adanya factor kurang dukungan suami dan ekonomi tidak adanya BPJS sebagai persiapan persalinan.

Factor dukungan keluarga sangat berpengaruh dalam mensupport Kesehatan mental dan menghilangkan kecemasan ibu dalam masa kehamilan. Ibu yang mendapatkan support kelaurga dalam bentuk perhatian dan kasih sayang penuh baik dari keluarga dan suami, memiliki risiko kecemasan yang rendah dibandingkan ibu hamil yang tidak memiliki dukungan keluarga yang baik[22]

Disamping itu ketersediaan Asuransi dan BPJS sangat membantu ibu untuk mempersiapkan kehamilan dan proses persalinannya. Kondisi ekonomi yang berkaitan dengan pekerjaan ibu hanya dirumah saja dan suami bekerja swasta sebagai tukang maupun buruh juga sangat membuat kekhawatiran dalam menghadapi persalinannya nanti [23].

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kecemasan sesudah prenatal yoga

Kecemasan	n	%
Tk.kecemasan Ringan	5	41,7
Sedang	6	50,0
Berat	1	8,3
<b>Total</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar ibu hamil memiliki penurunan kecemasan sesudah prenatal yoga dimana tingkat cemas berat mengalami penurunan yaitu hanya 1 responden (8,3%).

Nilai kecemasan ibu hamil pasca diberikan Latihan prenatal yoga dari data diatas terlihat signifikan ada penurunan, dimana 3 dari 4 responden yang memiliki kecemasan berat mengalami penurunan kecemasan sedang, dan 2 dari 5 responden mengalami penurunan dari sedang menjadi kecemasan ringan.

Kecemasan dapat distimulus oleh sesuatu dari dalam diri dan diluar diri seseorang. Dan kecemasan itu dapat dikelola dengan baik apabila diberikan perawatan dan pengkajian yang sesuai dan mengenali penyebabnya[24].

Salah satu cara terapi non farmakologik yang dapat membantu mengatasi kecemasan pada ibu hamil dilakukan dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat memberikan efek relaksasi dan distraksi pengalihan perhatian agar ibu bisa berdamai dengan masalah kekhawatiran dan kecemasan yang di alam bawah sadarnya [24].

Gerakan yoga yang dianjurkan untuk

mengatasi kecemasan seperti *pranayama*, mengatur cara bernafas yang baik sehingga aliran oksigen menjadi lebih lancar dan hormon *endorphin* mengalir dengan banyak didalam darah, dan proses relaksasi dengan memberikan hypnosis dan sugesti pada ibu bagaimana cara menghadapi persalinan[9]

#### Data Bivariat :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Nilai PASS Kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah prenatal Yoga

Variabel	Mean	N	SD	SEM	Min-Max
PASS sebelum	34.50	12	3,408	11,805	17-51
PASS sesudah	24,92	12	3,113	10.783	10-42

\*Uji paired t- test

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa, rata-rata Nilai PASS kecemasan ibu hamil sebelum prenatal yoga adalah 34,50 dan Nilai PASS kecemasan ibu hamil sesudah prenatal yoga adalah 24,93

Dari data diatas dapat dikeathui ada penurunan nilai rata-rata kecemasan ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga 4 kali dan selama 1 jam. Hal ini peneliti duga karena adanya keinginan ibu untuk mengikuti anjuran bidan dan penjelasan yang sudah diberikan tentang pengelolaan kecemasan dalam masa kehamilan, dengan memberikan informasi yang jelas maka ibu semakin mengerti bahwa proses persalinan tidak akan bisa dielakkan namun mesti dihadapi ibu dengan nyaman dan Bahagia. Disamping itu responden sangat antusias dalam mengikuti proses latihan prenatal yoga yang sudah dilakukan pada mereka, seperti 5 dari responden mengatakan ada pengurangan nyeri pinggang dan kualitas tidur mereka lebih baik dari sebelumnya pada Latihan kedua. Sehingga menimbulkan keyakinan pada mereka untuk tetap mengikuti latihan prenatal yoga secara rutin.

Prenatal yoga adalah suatu cara terapi non farmakologi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil, didalam Latihan prenatal yoga diketahui adanya proses meditasi, pranayama, dan

Gerakan peregangan yang dapat membantu tubuh dan pikiran sejalan[25].

Gerakan prenatal yoga sangat bermanfaat dalam membantu ibu merasakan perubahan ketidaknyamanan fisik yang dialaminya seperti nyeri pinggang dan susah tidur, [26]. Ketika keluhan ketidaknyamanan fisik dapat teratasi, maka rasa cemas dan khawatir yang muncul bisa berubah dengan baik dan cepat. Sehingga menjadikan ibu juga dapat beradaptasi dengan kondisi kehamilannya yang sebentar lagi akan bersalin[27].

Dalam sesi relaksasi, ibu diminta untuk relax dan focus dengan sugesti penolong tanpa ada memikirkan hal lain diluar dirinya, ini bertujuan agar ibu dapat lebih tenang dan merasakan kehadirann bayinya dan menimbulkan rasa kasih dan sayang pada janin yang dikandungnya, sehingga ibu tidak memikirkan lagi kesulitan proses persalinannya, ibu hanya focus bagaimana bisa memperoleh persalinan yang lancar dan minim nyeri, sehingga alam bawah sadar ibu akan mempresentasikan bahwa persalinan itu menyenangkan dan *happy* [28].

Tabel 4 Perbedaan Nilai PASS  
Kecemasan ibu hamil sebelum  
dan setelah prenatal Yoga

Variabel					<i>P</i>
	Mean	N	SD	SEM	<i>value</i>
PASS sebelum sesudah	9,583	12	3,370	,937	.000

\**Uji paired t- test*

Berdasarkan Tabel 4. dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan Nilai PASS kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah prenatal yoga dengan p value .000

Pada data dapat dilihat bahwanya adanya pengaruh prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu primi gravida dalam menghadapi persalinannya, dimana nilai p value adalah .000 ini berarti terdapat perubahan tingkat kecemasan mereka dalam menghadapi persalinan.

Saat ibu hamil cemas dalam masa kehamilan, dan membayangkan proses kehamilan dan persalinan yang buruk dan penuh komplikasi dapat mempengaruhi power atau his saat bersalin [29]. His dan kontraksi yang *incoordinate* dipicu karena kekhawatiran dan kecemasan yang dialaminya saat itu, ibu akan lebih emosional, berteriak, menangis dan tidak sabar dalam menjalani proses kelahiran bayinya[7]. Sehingga sering proses persalinan berakhir dengan persalinan Tindakan seperti vakum dan section sesaria[30].

Stres dan kecemasan ibu prenatal sering dikaitkan dengan peningkatan kadar kortisol endogen ibu. Hormon kortisol memainkan peran penting dalam perkembangan janin. Selama masa kehamilan, kadar kortisol[1]. Kadar kortisol ibu meningkat dua hingga empat kali lipat. Peningkatan ini memiliki pengaruh positif pada perkembangan saraf, namun, paparan janin terhadap kortisol ibu yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan perkembangan otak. Kondisi kecemasan, ketakutan dan stress pada masa kehamilan memicu kenaikan kortisol, hal ini dapat dikarenakan peningkatan suatu protein dalam darah yaitu FKBP5.[8]

Prenatal yoga dewasa ini dikenal sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologik yang dapat diterapkan oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya dalam mengatasi kecemasan dan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil.[14]

Prenatal yoga mampu memberikan dampak positif bagi diri ibu hamil dengan menimbulkan rasa keseimbangan emosional, mental, fisik, dan spiritual dimensi, dimana prenatal yoga secara sistematis dan komprehensif mengatur dan menggunakan postur fisik (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana dan dhyana*), dan praktik kontemplatif dalam membantu menciptakan ketenangan dan merelaksasikan ibu[31]

Semakin banyak bukti riset yang berkaitan dengan manfaat prenatal yoga terhadap efek relaksasi dan mengurangi kecemasan serta mengurangi gejala depresi dikarenakan mengurangi kortisol pada



- and D. Hellhammer, "Cortisol levels in pregnancy as a psychobiological predictor for birth weight," *Arch. Womens. Ment. Health*, vol. 14, no. 1, pp. 33–41, 2011, doi: 10.1007/s00737-010-0183-1.
- [12] A. Ismiyati *et al.*, "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III," *PUINOVAKESMAS*, vol. 1, no. 2, pp. 70–77, 2020, doi: 10.29238.
- [13] N. I. Arovah, *Olahraga Terapi Rehabilitasi Pada Gangguan Musculoskeletal*. 2021.
- [14] D. A. R. Putri, A. Imandiri, and R. Rakhmawati, "Therapy Low Back Pain With Swedish Massage, Acupressure and Turmeric," *J. Vocat. Heal. Stud.*, vol. 4, no. 1, p. 29, 2020, doi: 10.20473/jvhs.v4.i1.2020.29-34.
- [15] M. Heilandt and S. Crow, "Basic Prenatal Yoga Sequence," *Mamanurture*, p. <http://www.mamanurture.ca/wp-content/uploads/2015/>, 2015, [Online]. Available: <http://www.mamanurture.ca/wp-content/uploads/2015/01/Basic-Prenatal-Yoga-Sequence.pdf>
- [16] F. Amir and S. Yulianti, "Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Ccaesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020," *J. Kesehat. Delima Pelamonia*, vol. 4, no. 2, pp. 75–84, 2020, doi: 10.37337/jkdp.v4i2.179.
- [17] N. L. P. Juliathi, G. A. Marhaeni, and N. M. Dwi Mahayati, "Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Tahun 2020," *J. Ilm. Kebidanan (The J. Midwifery)*, vol. 9, no. 1, pp. 19–27, 2021.
- [18] diana Sihombing, "Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III."
- [19] P. F. Wong, R. D'cruz, and A. Hare, "Sleep disorders in pregnancy," *Breathe*, vol. 18, no. 2. European Respiratory Society, Jun. 01, 2022. doi: 10.1183/20734735.0004-2022.
- [20] "sugiyono," 2018.
- [21] S. Somerville *et al.*, "The Perinatal Anxiety Screening Scale: development and preliminary validation," *Arch. Womens. Ment. Health*, vol. 17, no. 5, pp. 443–454, 2014, doi: 10.1007/s00737-014-0425-8.
- [22] Taniya, Jaelani, C. Setyo Dwi Andhini, and Y. Susan, "Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalijaga Kota Cirebon," *J. Kesehat. Mahardika*, vol. 8, no. 1, pp. 20–25, 2021, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/353278-relationship-of-family-support-with-anxi-5bc08680.pdf>
- [23] N. Said, E. Kanine, and H. Bidjuni, "Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Kecemasan Ibu Primigravida Di Puskesmasmuminting," *J. Keperawatan UNSRAT*, vol. 3, no. 2, pp. 1–8, 2017, [Online]. Available: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8143>
- [24] Y. Kusumawati, S. Zulaekah, P. Kesehatan Masyarakat, F. Ilmu Kesehatan, U. Muhammadiyah Surakarta, and P. Ilmu Gizi, "Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta," *Proceeding of The URECOL*, vol. 45, no. 3, pp. 111–115, 2020, [Online]. Available: <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1032>
- [25] Y. Wadhwa, A. H. Alghadir, and Z. A. Iqbal, "Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 15, pp. 1–11, 2020, doi: 10.3390/ijerph17155274.
- [26] P. Polo-Kantola, "Sleep disturbances in pregnancy: Why and how should we manage them?," *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, vol. 101, no. 3. John Wiley and Sons Inc, pp. 270–272, Mar. 01, 2022. doi: 10.1183/20734735.0004-2022.

- 10.1111/aogs.14325.
- [27] Ashari, G. S. Pongsibidang, and A. Mikharunnisai, “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,” *J. Media Kesehatan. Masy. Indones.*, vol. 15, no. 1, Maret, pp. 55–62, 2019, [Online]. Available: <http://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/5554>
- [28] S. Khuzaiyah, A. Anies, and S. Wahyuni, “Efek Hipnosis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklampsia,” *Siklus J. Res. Midwifery Politek. Tegal*, vol. 6, no. 2, pp. 229–234, 2017, doi: 10.30591/siklus.v6i2.582.
- [29] S. Babbar and J. Shyken, “Yoga in pregnancy,” *Clin. Obstet. Gynecol.*, vol. 59, no. 3, pp. 600–612, 2016, doi: 10.1097/GRF.0000000000000210.
- [30] A. A. Sari and D. Puspitasari, “Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta,” *Interes. J. Ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 2, pp. 207–211, 2016, doi: 10.37341/interest.v5i2.56.
- [31] Anggriani; Maryaningsih; Vera; Sulaiman, “Efektivitas Keteraturan Senam Yoga Terhadap,” *Pros. dan Semin. Nas.*, pp. 850–854, 2019, [Online]. Available: <https://e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/288/291>