

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III: SCOPING  
REVIEW**

Nadya Rachmah Azizah<sup>1</sup>, Dwi Hartati<sup>2</sup>

[xnadyaaaa@gmail.com](mailto:xnadyaaaa@gmail.com)<sup>1</sup>, [dwihartati@itkeswhs.ac.id](mailto:dwihartati@itkeswhs.ac.id)<sup>2</sup>

Fakultas Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Wiyata Husada  
Samarinda

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Yoga kehamilan sering disebut sebagai prenatal gentle yoga, merupakan suatu bentuk terapi yang dapat membantu mencegah, mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan berlebih pada ibu hamil trimester III. Gerakan prenatal yoga dimodifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat gerakan yang lebih perlahan dan lembut. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III berdasarkan scoping review. **Metode:** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan jenis penelitian menggunakan metode scoping review **Hasil:** Hasil dari ke – 15 artikel atau jurnal yang diteliti didapatkan hasil bahwa prenatal gentle yoga memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. **Kesimpulan:** Dari hasil Scoping Review artikel atau jurnal pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, di dapatkan bahwa prenatal gentle yoga memiliki pengaruh untuk mencegah, mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Prenatal Gentle Yoga, Kecemasan, Ibu Hamil.

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik telah terbukti mengurangi atau menghilangkan kesehatan mental, termasuk kecemasan kehamilan. Melakukan prenatal gentle yoga selama kehamilan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena menekankan ritme pernapasan dan mengutamakan keamanan dan kenyamanan. Yoga kehamilan adalah suatu bentuk latihan untuk tubuh dan psikologis ibu dalam membantu ibu hamil untuk menjadikan persendiannya lentur dan dapat memberi ketenangan pada pikirannya, terutama pada tahap akhir kehamilan (Fitri Adriani. Dkk, 2022).

Menurut laporan The National Comorbidity Study, 1 (satu) dari 4 (empat) orang memenuhi kriteria diagnosis untuk setidaknya 1 (satu) gangguan kecemasan. Gangguan cemas juga lebih banyak terjadi pada wanita (30,5%). Kecemasan dan kekhawatiran selama kehamilan merupakan kejadian yang tidak dapat dihindari, hampir selalu menyertai kehamilan dan merupakan bagian dari suatu proses penyesuaian yang wajar terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Apabila ibu hamil tidak mampu mengontrol kecemasannya maka hal tersebut dapat berbahaya bagi kandungannya (Chori. Dkk, 2022).

Gejala cemas yang timbul berbeda beda tiap individu. Gejala cemas dapat berupa gelisah, pusing, jantung berdebar, gemeteran dan lain sebagainya. Salah satu sumber stressor kecemasan adalah kehamilan, terutama pada ibu yang labil jiwanya. Kecemasan ibu hamil dapat timbul khususnya pada trimester III kehamilan hingga saat persalinan, dimana pada periode ini ibu hamil merasa cemas terhadap berbagai hal seperti normal atau tidak normal bayinya lahir, nyeri yang akan dirasakan dan sebagainya (Astarini, 2021).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Pada ibu primigravida 22,5% mengalami cemas ringan, 30% mengalami cemas sedang dan 27,5% mengalami cemas berat, dan 20% mengalami cemas sangat berat. Di Indonesia, terdapat 107.000 (28,8%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kecemasan banyak dialami pada ibu hamil primigravida sebanyak 66,2%, dibandingkan dengan kecemasan pada ibu hamil multigravida sebanyak 42,2%. Tidak semua ibu menyadari bahwa aspek fisik dan psikis ialah dua hal yang saling mempengaruhi. Kecemasan merupakan suatu keadaan normal yang mungkin dirasakan oleh setiap orang jika mengalami tekanan atau perasaan yang sangat dalam dan menyebabkan masalah kejiwaan (Falentine. Dkk, 2023; Dyan P. Wulansari, 2020).

Di Indonesia, jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) meningkat. Berdasarkan data yang diperoleh dari Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) di tahun 2012 tercatat AKI mencapai 359/100.000 Kelahiran Hidup (KH) dan AKB mencapai 32/1000 Kelahiran Hidup. Oleh karena itu, pemerintah masih perlu meningkatkan upaya untuk mencapai tujuan menurunkan AKI dan AKB tersebut (Lilis Candra, 2022).

Untuk data di Kalimantan Timur Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) dalam beberapa tahun belakangan ini masih berkisar rata-rata 50-70/100.000 kelahiran dan Angka Kematian Bayi (AKB) 5-10/1000 kelahiran (Dinkes Prov Kaltim, 2019). Dan, Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Balikpapan pada tahun 2017 mengalami peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah untuk membantu menurunkan AKI, salah satunya adalah dengan adanya program kelas ibu

hamil. Cakupan kelas ibu hamil di Puskesmas Kota Balikpapan masih rendah dan penanganan komplikasi persalinan mengalami penurunan dari 99,5% menjadi 96,87% (Dinkes Kota Balikpapan, 2019).

Tingkat kecemasan ibu pada akhir kehamilan dapat diminimalisir dengan cara nonfarmakologis. Contoh dari tindakan nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan memberikan kenyamanan bagi ibu hamil pada kehamilan trimester III antara lain; prenatal yoga, aromaterapi, terapi uap, dan terapi sentuhan. Yoga kehamilan adalah olahraga untuk ibu hamil dimana berperan dalam mengurangi perasaan cemas dan menanamkan kenyamanan (Yuniza et al., 2021). Aktivitas fisik telah terbukti dapat mengurangi atau menghilangkan kesehatan mental, termasuk kecemasan dalam kehamilan. Melakukan prenatal gentle yoga selama kehamilan memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil karena menekankan ritme pernapasan, membuat rileks dan mengutamakan keamanan dan kenyamanan bagi ibu hamil. Yoga kehamilan adalah suatu bentuk latihan untuk tubuh dan psikologis ibu dalam membantu ibu hamil untuk menjadikan persendiannya lentur dan dapat memberi ketenangan pada pikirannya, terutama pada tahap akhir kehamilan (Fitri Adriani. Dkk, 2022).

Eka, Windha & Isyti (2021) melakukan penelitian terkait “Penerapan Prenatal Gentle Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan: Literature Review” tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian prenatal gentle yoga untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Dalam penelitian ini ditemukan memiliki persamaan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Intervensi yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil tersebut salah satunya dengan terapi Prenatal Gentle Yoga. Menurut Aulia, (2017) terapi prenatal gentle yoga adalah seni olah tubuh dan pernapasan yang berasal dari India. Olahraga ini tidak hanya bermanfaat bagi kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga bisa membantu memperlancar persalinan. Menurut Bangun, (2020) Senam prenatal gentle yoga dapat meningkatkan stamina, kondisi tubuh dan juga dapat melatih pernafasan yang sangat membantu untuk mengendurkan ketegangan saat persalinan dimana hipotalamus dan hipofisis serta saraf simpatik dirangsang untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang dapat mengurangi stres, penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab kecemasan.

Maharani & Hayati (2020) melakukan penelitian terkait “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan” tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan. Dalam penelitian ini ditemukan memiliki persamaan dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Intervensi yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil tersebut salah satunya dengan terapi Prenatal Gentle Yoga. Menurut Pujiastuti (2017) Yoga antenatal adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Melakukan latihan yoga pada saat hamil, akan mempersiapkan tubuh maupun pikiran untuk siap dan tegar menghadapi masa persalinan. Menurut Vijayalakshmi, (2004) Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi Corticotropin-releasing Hormone (CRH) yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan

pengeluaran hormon Adrenocorticotrophic Hormone (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.

Berdasarkan dari latar belakang dan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Maka dari itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan menggunakan desain scoping review terkait “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”.

## **METODOLOGI**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah study literature dengan jenis penelitian dengan menggunakan metode scoping review. Scoping review merupakan penelitian yang bertujuan untuk memetakan literature dalam hal volume, sifat dan karakteristik, meringkas dan menyebarkan temuan penelitian serta mengidentifikasi terkait kesenjangan dari penelitian yang ada (Arksey dan O’Malley, 2005; Tricco et al., 2018).

Kriteria artikel atau jurnal yang akan direview adalah artikel atau jurnal penelitian terkait pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kriteria Inklusi; 1) artikel atau jurnal dengan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, 2) artikel atau jurnal yang dapat peneliti akses atau download secara gratis, 3) artikel atau jurnal yang diterbitkan dalam kurun waktu 5 (lima) tahun terakhir; 2018-2023, 4) artikel atau jurnal yang berkaitan dengan pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, 5) memuat populasi ibu hamil trimester III, 6) tipe artikel atau jurnal yang digunakan adalah tipe research full text atau full paper, hasil sebuah penelitian dan artikel atau jurnal yang dipublikasikan secara online.

Kriteria Eksklusi; 1) artikel atau jurnal yang tidak memiliki nama penerbit, 2) artikel atau jurnal yang tidak memiliki nomor seri atau jumlah halaman pada artikel atau jurnal, 3) artikel atau jurnal yang diterbitkan tanpa adanya e-ISSN, 4) artikel atau jurnal yang tidak memiliki volume, 5) artikel atau jurnal yang tidak bisa diakses atau didownload secara gratis, 6) artikel atau jurnal yang tidak sesuai dengan PEOS.

Dalam mengembangkan fokus review dan strategi pencarian, peneliti menggunakan format PEOS (Population, Exposure/Event, Outcome, Study Design). Penggunaan PEOS membantu dalam mengidentifikasi konsep-konsep kunci dalam fokus review.

Tabel 1. Fremework PEOS

<i>Population</i>	<i>Exposure</i>	<i>Outcome</i>	<i>Study Design</i>
Ibu Hamil Trimester III.	<i>Prenatal Gentle Yoga.</i>	Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III.	<i>Quasi Experimental dan Literature.</i>

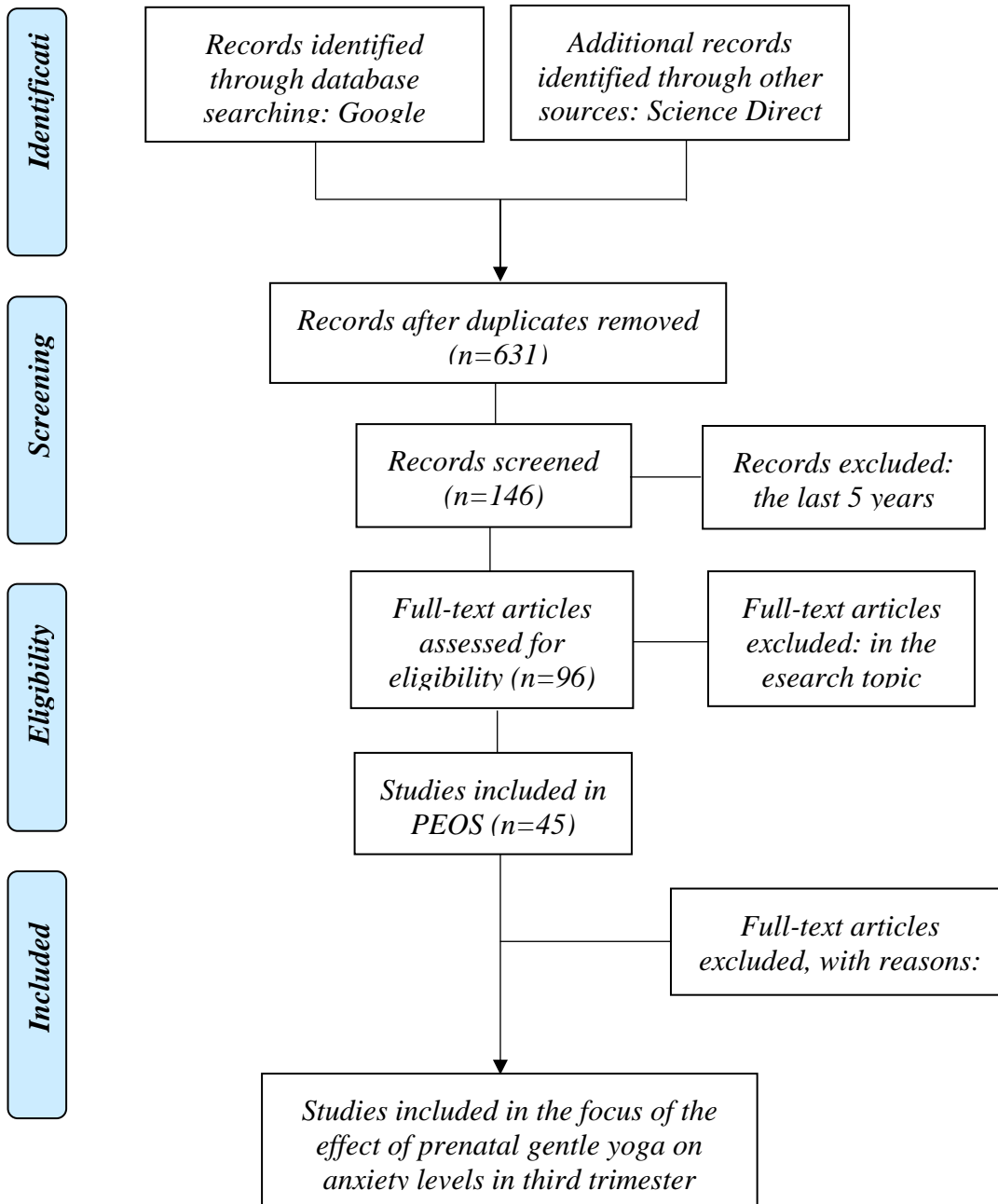
Tabel 2. Kata Kunci Yang Digunakan

<b>Databases</b>	<b>Keywords</b>
<b>Google Scholar</b>	Keywords: Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III
<b>Science Direct</b>	Keywords: Effect, Prenatal Gentle Yoga, Anxiety, Pregnancy. Query: Effect OR Prenatal Gentle Yoga OR Anxiety AND Pregnancy.

Pencarian artikel atau jurnal menggunakan keyword “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”, dan “Effect”, “Prenatal Gentle Yoga”, “Anxiety”, “Pregnancy” dengan boolean operator “OR” dan “AND” yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan peneliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses seleksi dan pencarian artikel atau jurnal dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk Flow Diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), sebagai berikut.



Bagan 1. PRISMA Flow Diagram (Liberti et al., 2009).

Hasil dari pencarian artikel atau jurnal berdasarkan database didapatkan sebanyak 358 (tiga ratus lima puluh delapan) artikel atau jurnal pada Google Scholar dan pada Science Direct didapatkan sebanyak 273 (dua ratus tujuh puluh tiga) artikel atau jurnal, sehingga total yang teridentifikasi sebanyak 631 (enam ratus tiga puluh satu) artikel atau jurnal.

Setelah artikel atau jurnal didapatkan, langkah selanjutnya adalah melakukan proses

screening berdasarkan tahun penerbitan. Untuk artikel atau jurnal yang tidak pada rentang tahun 2018-2023 maka tidak akan digunakan (di filter) sebanyak (n=485), dari hasil screening didapatkan sebanyak 96 (sembilan puluh enam) artikel atau jurnal yang berkaitan dengan topik penelitian, dan selanjutnya adalah melakukan spesifikasi artikel atau jurnal berdasarkan PEOS (Population, Exposure/Event, Outcome, Study Design), dan didapatkan sebanyak 45 (empat puluh lima) artikel atau jurnal.

Kemudian, peneliti menentukan artikel atau jurnal yang akan dijadikan sebagai bahan atau bukti penelitian dan telah memenuhi kelayakan; artikel atau jurnal harus memiliki nomor jurnal, volume jurnal dan ber-ISSN. Terdapat 15 (lima belas) artikel atau jurnal yang memenuhi kelayakan.

Dari hasil penyajian review 15 (lima belas) artikel atau jurnal tersebut terbagi menjadi terdapat sebanyak 12 (dua belas) artikel atau jurnal Nasional dan sebanyak 3 (tiga) artikel atau jurnal International dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka & Sari (2018) di Di RS Alfitrah Desa Paya Perupuk Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat, menunjukkan hasil adanya pengaruh senam yoga terhadap kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunirza & Ginanjar (2021) terkait pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Intervensi prenatal yoga ini dilakukan selama 60 menit. Ibu hamil dituntut untuk bisa melakukan teknik nafas dalam dan setiap gerakan dilakukan dengan benar agar ibu hamil merasakan ketenangan secara psikologi dan juga memberikan kenyamanan pada setiap gerakan dan membantu mengurangi ketegangan pada otot sehingga dapat dirasakan manfaat dari prenatal yoga sepenuhnya. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Kecemasan pada masa kehamilan dan persalinan merupakan suatu hal yang fisiologis terjadi, hal ini adalah reaksi yang dihasilkan akibat rasa takut yang dialami oleh ibu terutama menjelang persalinan. Kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin sehingga janin rentan mengalami penurunan berat badan lahir (BBLR), dapat meningkatnya aktifitas hipotalamus sehingga dapat merusak perilaku bersosialisasi dan fertilitas serta dapat mengakitbatkan perubahan hormon steroid dalam tubuh ibu (Yasin, dkk., 2019).

Kecemasan atau rasa stress yang kerap kali dirasakan oleh ibu hamil terutama oleh ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida), (Aprilia, 2020). Latihan fisik terbukti dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan selama kehamilan, salah satu latihan fisik yang aman dan direkomendasikan adalah Prenatal Yoga atau yoga ibu hamil. Prenatal yoga merupakan olahraga yang diperuntukan khusus untuk ibu hamil yang bertujuan membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh selama hamil dan mengurangi kecemasan yang dirasakan (Apsari, dkk., 2022).

Mengikuti kelas prenatal gentle yoga merupakan cara terbaik untuk ibu hamil agar dapat menjalani masa kehamilan dengan nyaman serta untuk dapat mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan dengan nyaman dan lancar. Prenatal gentle yoga akan mencakup latihan nafas, peregangan dan pose penguatan tubuh serta relaksasi.

Menggabungkan antara prenatal yoga dengan meditasi dapat sangat membantu ibu hamil dalam menjaga pikiran agar tetap rileks dan tenang. Relaksasi, peregangan dan penguatan akan dapat membantu ibu hamil terutama ibu hamil primigravida untuk lebih siap menghadapi proses persalinan dengan nyaman (Aprilia, 2020).

Terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil secara statistik sehingga menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Setelah diberikan prenatal yoga didapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu lebih baik dibandingkan sebelumnya. Ibu hamil juga harus tetap melakukan latihan fisik yang cukup sehingga dapat membantu mencapai kesehatan yang optimal pada masa kehamilan dan untuk mempersiapkan stamina yang prima dalam menghadapi persalinan. Melakukan prenatal gentle yoga selain bermanfaat untuk mengolah fisik juga bermanfaat untuk mengolah pikiran dan hati agar ibu hamil senantiasa merasa tenang dan tentram selain itu juga meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk kembali memusatkan pikiran dan perhatiannya sehingga dapat terhubung dan berkomunikasi dengan bayinya (Amalia. Dkk. 2020).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa dengan melakukan prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil dari tingkat kecemasan yang tinggi menjadi rendah. Gerakan yang dilakukan pada prenatal yoga bertujuan untuk memberikan peregangan pada otot yang mengalami ketegangan dan melatih keenturan otot-otot utama persalinan, seperti pelvis, bagian pinggul, pinggang, dan area paha. Ibu hamil bisa berlatih prenatal yoga sejak awal kehamilan, namun sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter yang dipercaya, dikarenakan sebagian dokter akan memberikan arahan pada ibu hamil untuk mulai berolahraga pada trimester II atau pada saat usia kehamilan diatas 12 minggu, sebab setelah usia 12 minggu biasanya morning sicness sudah tidak lagi dirasakan oleh ibu hamil (Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2023).

Prenatal yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil sekitar 1-2 kali dalam seminggu, selama 60-75 menit bila melakukannya di studio khusus yoga. Dalam American Pregnancy Association ibu hamil juga dapat memperispakan proses persalinan dengan melakukan prenatal yoga selama kurang lebih 30 menit di rumah. Dimulai dengan melakukan teknik pernafasan selama 15 menit dan melakukan pose-pose yoga yang berfokus pada area pinggul, lengan dan streching selamat 15 menit (Situmorang. Dkk 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa prenatal gentle yoga sangatlah efektif dalam mencegah, mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan pada kehamilan Trimester III. Prenatal gentle yoga dapat menurunkan kecemasan apabila dilakukan turin dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan durasi 60 menit.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Felentine. Dkk. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida Dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *e-Clinic*. Vol. 11 No. 3: 283-292. Diakses dari [4.+\(10\)+Falentine+D.+Arikalang+283-292+doi.pdf](#)
- Ni Luh. Dkk. (2023). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Ibu dan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan.



- Jurnal Riset Kesehatan Nasional. Vol. 7 No. 1. Diakses dari 469-Article Text-2241-1-10-20230414.pdf
- Chori. E. Dkk. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. Prosiding Seminar Nasional UNIMUS. Vol. 5. Diakses dari 1280-2470-1-SM.pdf
- Sri & Fatihul. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapai Persalinan. *Journal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. Vol. 5 No. 1. Diakses dari -4524-18371-1-PB.pdf
- Eka Afrilia. Dkk. (2021). Literature Review: Penerapan Prenatal Gentle Yoga Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Diakses dari -864-Article Text-1766-1-10-20211214.pdf
- Lilis Candra Yanti. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol. 11 No. 1. Diakses dari -704-Article Text-4817-2-10-20220423.pdf
- Ronalen Br. Dkk. (2020). Hubungan Senam Prenatal Gentle Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Masyarakat Kesehatan*. Vol. 9 No. 3. Diakses dari -620-Article Text-3876-2-10-20200904.pdf
- Fitri A. Dkk. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Zona Kebidanan*. Vol 13 No. 1. Diakses dari -12.++Fitri+Adriani,+2+Khusnul+Makrifatus+Sholikhah,+3+Aina,+4Suratmi+(122-131).pdf
- Ritsma Z. Dkk. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bidan Kita Klaten. *Politeknik Kesehatan Surakarta: Kebidanan*. diakses dari 85-Article Text-154-1-10-20190525.pdf
- Sri Hadi & Ana. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 9 No. 1. Diakses dari 363-##default.genres.article##-712-1-10-20200614.pdf
- Muliatul & Tri. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review. Vol. 12 No. 2. Diakses dari 1046-3928-4-PB.pdf
- Eline Charla. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 10. No. 3. Diakses dari 1505-6094-1-PB.pdf
- Ita. Dkk. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di PMB Kecamatan Wringin. *Journal of PUBLIC Health Innovation (JPHI)*. Vol. 3 No. 2. Diakses dari <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jphi>
- Dyan. P. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*. Vol. 1. No. 2. Diakses dari <http://https://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi>
- Ashari. Dkk. (2019). Pengaruh Prenatal Gente Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*. Vol. 5. No. 1. Diakses dari 65b6b771-2634-4d49-b1dd-716ff1d2f1c4.pdf
- Taviyanda. D. Dkk. (2020). Effect of Prenatal Yoga On Third Trimester Pregnant Women to Reduce Anxiety. *Jurnal Vnus*. Vol. 02. No. 02. Diakses dari 162-Article Text-560-1-10-20220906.pdf