
PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA

Oleh
Aulia Hafsa Nerlita
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: auliahafsah.ah@gmail.com

Abstrak

Latar belakang :Terjadi banyak perubahan pada wanita yang sedang hamil seperti perubahan pada fisik dan psikis. Stres dan cemas merupakan hal wajar yang dialami oleh ibu hamil, apalagi ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida). Akan tetapi, stres dan cemas tidak baik jika berlangsung terus menerus. Kecemasan kehamilan paling sering terjadi karena perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan. Bila hal tersebut tidak dikelola dengan baik maka dapat berpengaruh pada kesehatan janin. Kecemasan dan atau gejala terkait lainnya yang menyertai kehamilan dapat dikelola dengan bantuan berupa latihan fisik. Pemberian prenatal yoga pada ibu hamil dapat menekan produksi hormon kortisol dan meningkatkan produksi hormon endorfin sehingga kecemasan dapat menurun. Selain itu, prenatal yoga juga dapat meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, serta meningkatkan kualitas hidup. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida. Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-experimental dengan menggunakan one grup pre dan post test design. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik purposive sampling. Jumlah sample sebanyak 10 orang. Hasil Penelitian: Hasil uji dengan menggunakan paired sample t-test didapatkan nilai penurunan tingkat kecemasan p value 0.000. Kesimpulan: Prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Yoga, Tingkat Kecemasan, Ibu Hamil, Ibu Primigravida

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita mengalami perubahan fisiologis dan stres yang berbeda dan disertai dengan tuntutan fisik dan psikologis yang unik. Ada kebutuhan untuk mengelola berbagai keadaan fisik, emosi, mental, dan rasa sakit yang muncul sepanjang tahap kehamilan dan persalinan (Curtis et.al, 2012). Perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada wanita hamil seperti dispnea, insomnia, radang gusi dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki, serta perubahan suasana hati dan peningkatan kecemasan. Setiap wanita mengalami kehamilan secara berbeda dan akan ada berbagai gejala fisik dan emosional yang

bertepatan dengan hal tersebut (Jiang et. al, 2015).

Kehamilan adalah suatu anugerah bagi setiap wanita, hal tersebut merupakan momen yang membahagiakan sekaligus mendebarkan. Selain perasaan bahagia, tidak sedikit pula wanita yang mengalami kecemasan di sepanjang kehamilannya. Kecemasan merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil, apalagi pada ibu hamil dengan kehamilan pertama (primigravida). Kecemasan dapat terjadi akibat adanya perubahan psikis yang meliputi perasaan takut yang ditimbulkan karena kehamilan menyebabkan perubahan besar pada tubuh ibu yang dianggap sebagai sesuatu yang baru – baik secara biologis maupun fisiologis. Kecemasan kehamilan paling sering terjadi karena faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan –

terutama pada primigravida. Di negara-negara maju seperti Swedia, 10% wanita hamil mengalami kecemasan, 20% mengalami depresi selama kehamilan, 6-10% mengalami ketakutan melahirkan dan 12-16% mengalami depresi setelah persalinan. Di Indonesia, hampir 50% wanita hamil mengalami gejala depresi (Astuti & Hadisaputro, 2019).

Stres saat hamil merupakan kondisi normal yang dialami oleh para wanita yang sedang hamil. Akan tetapi, tidak baik bila berlangsung secara terus-menerus. Stres dan kecemasan ibu selama kehamilan dikaitkan dengan sejumlah konsekuensi negatif bagi janin dan perkembangan selanjutnya. Bennett et al. melaporkan tingkat prevalensi depresi klinis pada 7,4%, 12,8%, dan 12,0% masing-masing untuk trimester pertama, kedua, dan ketiga (Satyapriya et.al, 2013). Berdasarkan penelitian, hasil menunjukkan bahwa skor tinggi dari kecemasan menghasilkan peningkatan insiden persalinan prematur, penurunan berat badan lahir dan ukuran kepala janin kecil (Satyapriya et. al, 2013). Bila ibu hamil dapat mengatur stres dengan baik, maka respon tubuh terhadap stres akan menurun, kemudian tubuh akan kembali pada keadaan semula. Sebaliknya, bila stres tidak dikelola dengan baik maka dapat meningkatkan hormon stres ibu yang dapat memengaruhi kesehatan janin. Oleh karena itu, penting untuk mengatur stres pada ibu hamil dan memberikan ibu hamil strategi koping untuk mengatasi stres dan perubahan yang terjadi selama kehamilan untuk meningkatkan kualitas hidup serta memaksimalkan kesehatan dan perkembangan bayi.

Stres dan atau gejala terkait lainnya yang menyertai kehamilan dapat dikelola dengan bantuan berupa latihan fisik. Latihan fisik secara teratur dapat memberikan efek yang positif bagi ibu hamil dan janin. Pada beberapa penelitian, yoga diberikan untuk ibu hamil sebagai latihan fisik. Dengan pendekatan holistiknya, yoga telah digunakan untuk meningkatkan kesehatan positif selama berabad-abad. Yoga dapat meningkatkan

kualitas hidup dan mengurangi stres yang dibuktikan dengan berkurangnya tingkat kecemasan, kadar kortisol serum, dengan tingkat metabolisme yang lebih rendah pada praktisi yoga (Satyapriya et. al., 2013). Yoga merupakan cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan kehamilan dan kemampuan wanita. Yoga juga dapat meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas (Sun et. al., 2010). Selain itu, yoga terbukti tidak hanya meningkatkan kualitas hidup subjek sehat, namun juga pada pasien yang menderita berbagai penyakit seperti gangguan paru, disfungsi kardiovaskular, kanker, diabetes, rheumatoid arthritis, menopause, dan skizofrenia (Rakhshani & Maharana, 2010). Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida di Klinik Bidan Kita Klaten. Dengan meneliti prenatal yoga apakah berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pada Ibu hamil primigravida.

LANDASAN TEORI

Kehamilan

Kehamilan merupakan proses berkelanjutan dari konsepsi hingga awal persalinan (Astuti & Hadisaputro, 2019). Bagi ibu primigravida (ibu pertama kali hamil) kehamilan merupakan pengalaman pertama semasa kehidupannya. Situasi tersebut dapat mengakibatkan perubahan drastis baik pada fisik maupun psikologis ibu (Bethsaida & Pieter, 2013). Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis. Ini merupakan fase progresif yang mengganggu stabilitas biopsikososial wanita dan membutuhkan penyesuaian ke peran baru (Akarsu & Rathfisch, 2018). Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah dengan bayangan

mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu biasanya muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (Nabila & Panjang, 2017).

Kadar progesteron juga sangat tinggi selama kehamilan. Perubahan progesteron menyebabkan kelonggaran atau melonggarnya ligamen dan sendi di seluruh tubuh (Tkachenko et.al, 2014). Selain itu, kadar progesteron yang tinggi menyebabkan struktur internal bertambah besar, seperti ureter. Ureter menghubungkan ginjal dengan kandung kemih ibu. Progesteron juga penting untuk mengubah rahim dari ukuran buah pir kecil (dalam keadaan tidak hamil) menjadi rahim yang dapat menampung bayi cukup bulan

Kecemasan Pada Ibu Hamil

Pada umumnya, perasaan cemas pada wanita hamil muncul karena hal-hal seperti takut akan melahirkan, khawatir tentang perubahan tubuh mereka karena kehamilan, tentang kesehatan janin, serta rasa khawatir tentang mengasuh anak ketika anak telah lahir (Huizink et.al, 2017). Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan akan berdampak buruk sehingga dapat memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan keguguran dan tekanan darah yang meningkat sehingga dapat terjadi preeclampsia (komplikasi pada kehamilan berupa tekanan darah tinggi yang terjadi di dalam kehamilan akhir atau pada proses persalinan) (Nabila & Panjang, 2017). Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan pada ibu prenatal berhubungan dengan peningkatan risiko aborsi spontan, persalinan prematur, malformasi janin, dan retardasi pertumbuhan asimetris (Khalajzadeh et.al, 2012). Temuan Lee et. al, mengungkapkan prevalensi kecemasan kehamilan yang bervariasi pada trimester kehamilan yang berbeda dengan tingkat tinggi pada trimester pertama dan trimester ketiga (Busari, 2018)

Prenatal Yoga

Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap fit selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan wanita hamil. Yoga pada tahap prenatal ibu hamil membantu fokus ibu hamil terhadap pengaturan ritme nafas, yang tetap berfokus pada perasaan nyaman, aman dan tenang yang dirasakan ibu hamil dalam berlatih. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, pengaturan postur, pengolahan napas dan meditasi dengan total waktu selama $\pm$ 1 jam sebanyak 2 kali setiap minggunya. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot (Pongsibidang & Mikhrunnisai, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Beddoe et.al, 2009 : “The Effects of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy on Maternal Psychological and Physical Distress”, Teknik yoga bertujuan untuk membangun dan mempertahankan keseimbangan yang sehat antara semua aspek tubuh dan pikiran. Selama kehamilan, yoga prenatal atau relaksasi yoga akan memusatkan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan dan keamanan dalam latihan sehingga memberikan banyak manfaat. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaxation yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres menjadi energi (Wulandari et.al, 2018).

Pengukuran Kecemasan Pada Ibu Hamil

Salah satu instrumen global yang paling sering digunakan adalah Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire (PRAQ) yang telah direvisi menjadi versi 10-item oleh Huzink yang disingkat layak PRAQ-R (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised) dengan tiga sub-skala yaitu; 1) takut akan proses melahirkan pada item no. 1, 2 dan 5, (2) kekhawatiran melahirkan anak cacat fisik atau mental pada item no. 4, 8, 9 dan 10, (3) kekhawatiran tentang penampilan sendiri/perubahan fisik pada item no. 3, 6 dan 7. Skor pada setiap item adalah 1-5. PRAQ-R dapat berfungsi sebagai pengukuran kecemasan kehamilan yang sesuai dan valid, untuk tujuan klinis dan ilmiah (Mudra et. al., 2019). Reliabilitas PRAQ-R baik untuk skor total (Cronbach's $\alpha = 0.82$) dan memuaskan untuk subskala ($\alpha = 0.60$ hingga 0.76). 10 item Kehamilan-Terkait Anxiety Questionnaire – Revised (PRAQ-R) adalah instrumen yang banyak digunakan untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik kehamilan pada wanita nulipara. Ini memiliki nilai psikometrik yang baik dan validitas prediktif untuk hasil kelahiran dan masa kecil (PRAQ scale). Selain itu, telah ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya bahwa kecemasan kehamilan dinilai dengan PRAQ-R mencerminkan konstruk spesifik yang dapat dibedakan dari kecemasan umum sebagian besar (Huizink et. al, 2014), meskipun keduanya saling mempengaruhi satu sama lain dari waktu ke waktu selama kehamilan. Menurut Huzink et.al tahun 2015, PRAQ-R merupakan instrumen yang dikembangkan secara luas untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik terhadap kehamilan pada ibu hamil baik primigravida maupun multigravida.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-Eksperimental dengan menggunakan rancangan penelitian one group pre and

posttest design yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok subjek, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (Saryono & Anggraeni, 2013). Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling. Variabel bebas adalah prenatal yoga dan variabel terikatnya adalah tingkat kecemasan ibu primigravida. Sampel penelitian ini adalah ibu primigravida di Yoga Omah Bunda Kecamatan Klaten Utara Kota Klaten tahun 2019-2020 sebanyak 10 responden dan diambil sesuai karakteristik yang sudah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan uji statistik Paired Sample T-Test pada derajat kepercayaan 95%. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner PRAQ-R (Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised), ia merupakan instrumen yang dikembangkan secara luas untuk menilai dan mengidentifikasi kecemasan spesifik terhadap kehamilan pada ibu hamil baik primigravida maupun multigravida (Huizink et. al, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh ibu hamil primigravida dengan rentang usia 20-35 tahun yang melakukan yoga di Klinik Bidan Kita Klaten pada awal Desember 2019. Jumlah populasi berjumlah 10 orang. Jumlah yang aktif melakukan yoga pada bulan Desember 2019 hingga awal Januari sebanyak 17 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil primigravida dengan rentang usia 20-35 tahun yang melakukan yoga secara rutin dan aktif serta memenuhi kriteria-kriteria yang sesuai dengan teknik pengambilan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah teknik purposive sampling, dimana responden dipilih sesuai dengan kriteria inklusi, kriteria eksklusi dan kriteria drop out.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, subyek yang digunakan adalah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan dan mengikuti prenatal yoga di Klinik Bidan Kita Klaten. Responden yang memenuhi kriteria inklusi, eksklusi, dan drop out sebanyak 10 orang. Berdasarkan

penelitian, karakteristik responden adalah sebagai berikut. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu responden berusia 23-28 tahun sebanyak 8 orang (80%) dan responden yang berusia 29-34 tahun berjumlah 2 orang (20%). Berdasarkan tabel di atas, rata-rata usia responden 26,70 tahun dengan usia termuda adalah usia 23 tahun serta usia tertuanya adalah 34 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia yaitu responden berusia 23-28 tahun sebanyak 8 orang (80%) dan responden yang berusia 29-34 tahun berjumlah 2 orang (20%). Berdasarkan tabel di atas, rata-rata usia responden 26,70 tahun dengan usia termuda adalah usia 23 tahun serta usia tertuanya adalah 34 tahun.

Berdasarkan pengolahan data *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan pengukuran nilai tingkat kecemasan, bahwa nilai tingkat kecemasan pada saat belum melakukan prenatal yoga didapatkan hasil sebanyak 3 responden (30%) mengalami kecemasan tingkat sedang dengan nilai 1-25, 6 responden (60%) mengalami kecemasan tingkat sedang dengan nilai 26-40, dan 1 responden (10%) mengalami kecemasan tingkat tinggi dengan nilai 41-50. Setelah melakukan prenatal yoga, jumlah responden yang memiliki kecemasan tingkat rendah meningkat menjadi 7 orang (70%) dengan nilai 1-25, responden yang mengalami kecemasan tingkat sedang menjadi 2 orang (20%) dengan nilai 26-40, dan responden yang mengalami kecemasan tingkat tinggi berjumlah 1 orang (10%) dengan nilai kecemasan 41-50.

Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada responden dengan PRAQ-R menggunakan uji paired sample t-test. Berdasarkan tabel di atas, rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu sebesar 29,00 dan 23,90. Hasil uji statistik diperoleh p value adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada

responden dengan PRAQ-R. Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada responden dengan PRAQ-R menggunakan uji paired sample t-test. Berdasarkan tabel di atas, rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu sebesar 29,00 dan 23,90. Hasil uji statistik diperoleh p value adalah 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada responden dengan PRAQ-R. Berdasarkan hasil dari data normalitas dengan Shapiro Wilk didapatkan nilai tingkat kecemasan item FoGB pre-test dan posttest pada responden semua data memiliki sig > 0,05 maka data berdistribusi normal.

Untuk mengidentifikasi pengaruh rata-rata nilai tingkat kecemasan FoGB sebelum dan sesudah pada responden dengan PRAQ-R menggunakan uji paired sample t test, rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah yaitu sebesar 10,40 dan 8,20. Hasil uji statistik diperoleh p value adalah 0,002, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari rata-rata nilai tingkat kecemasan FoGB sebelum dan sesudah pada responden. Berdasarkan hasil dari data normalitas dengan Shapiro Wilk didapatkan nilai tingkat kecemasan item WAHBC pre-test dan post-test pada responden bahwa data pre-test memiliki sig > 0,05 sedangkan data post-test memiliki sig $\geq$ 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil dari data normalitas dengan Shapiro Wilk didapatkan nilai tingkat kecemasan item CAOA pre-test dan posttest pada responden bahwa data pre-test memiliki sig > 0,05 sedangkan data post-test memiliki sig $\geq$ 0,05 maka data berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil analisa statistik, maka didapatkan rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum pada responden yaitu sebesar 29,00. Sedangkan rata-rata nilai tingkat kecemasan sesudah pada responden sebesar 23,90.

Dengan demikian, nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada responden mengalami penurunan sebesar 5,10.

Hasil uji paired sample t-test, rata-rata nilai tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pada responden menunjukkan p value sebesar 0,000. Karena nilai p value < sig 0,05, maka terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Gerakan-gerakan pada prenatal yoga seperti uttanasana, marjayasana, balasana, virabhadrasana dan parsvakonasana sangat bermanfaat untuk fleksibilitas tulang belakang. Gerakan-gerakan tersebut dapat meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal di sekitar otak dan sumsum tulang belakang (Lau et al, 2015). Sirkulasi cairan serebrospinal yang meningkat membantu meningkatkan serotonin dan endorfin yang berlaku sebagai koneksi tubuh-ke-tubuh dengan pengurangan rasa sakit yang akan menggantikan katekolamin. Yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan neuropeptida yang kemudian akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan hormon adrenokortikotropik, lalu akan menekan produksi kortisol. Menurunnya kadar kortisol mengakibatkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Field et al, 2013). Prenatal yoga dapat mengurangi hormon stres dan meningkatkan biomarker imun Ig A selama kehamilan (Chen et al, 2017). Bukti studi merekomendasikan para ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga yang dapat membantu mengatasi kecemasan mereka untuk mencegah komplikasi persalinan.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan didapatkan kesimpulan bahwa pemberian prenatal yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida.

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang

lebih banyak atau dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai hasil pembandingan penelitian, hal ini bertujuan untuk keakuratan data yang lebih baik dalam penelitiannya. Peneliti selanjutnya dapat menambah dengan variabel lain yang mungkin juga mempengaruhi banyak hal dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan kriteria sampel yang lebih spesifik sehingga dapat memilih pasien mana yang paling mungkin terlibat secara positif dan memungkinkan untuk pemberian intervensi yang lebih terarah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akarsu, R. H., & Rathfisch, G. (2018). The Effect of Pregnancy Yoga on The Pregnant's Psychosocial Health and Prenatal Attachment. 17(October), 732–740.
- [2] Albrecht, E. D., & Pepe, G. J. (2010). Development During Primate Pregnancy. 54, 397–408. <https://doi.org/10.1387/ijdb.082758ea.Estr ogen>
- [3] Astuti, I. P., & Hadisaputro, S. (2019). Proceedings of International Conference on Applied Science and Health ICASH-A066 Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety and Depression: A Systematic Review Proceedings of International Conference on Applied Science and Health. (4), 518–526.
- [4] Busari, A. O. (2018). Prevalence and Associated Factors of Anxiety and Depression Among Pregnant Women.9(2). <https://doi.org/10.19080/OAJNN.2018.09.555758>
- [5] Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic Review of Yoga for Pregnant Women :Current Status and Future Directions.2012. <https://doi.org/10.1155/2012/715942>
- [6] Dwi Retnaningsih, Priharyanti Wulandari, E. A. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkatkecemasan Pada Ibu

- Primigravida Trimester II Dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Kota Semarang, (12), 1–10.
- [7] Huizink, A. C., Menting, B., Moor, M. H. M. De, & Verhage, M. L. (2017). From Prenatal Anxiety to Parenting Stress: A Longitudinal Study. 663–672. <https://doi.org/10.1007/s00737-017-0746-5>
- [8] Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga During Pregnancy: The Effects on Labor Pain and Delivery Outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- [9] Jeter, P. E., Slutsky, J., Singh, N., & Khalsa, S. B. S. (2015). Yoga as a Therapeutic Intervention: 21(10), 586–592. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0057>
- [10] Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of Yoga Intervention During Pregnancy: A Review for Current Status. 1(212).
- [11] Khalajzadeh, M., Shojaei, M., Mirfaizi, M., & Khalajzadeh, M. (2012). The Effect of Yoga on Anxiety Among Pregnant Women in Second and Third Trimester of Pregnancy. 1(3), 85–89.
- [12] Kustriyani Menik, Wulandari Priharyanti, C. A. (2017). Hubungan Tingkat Morning Sickness pada Ibu Primigravida Trimester I Dengan Tingkat Kecemasan Suami di Kelurahan. 15(1), 17–22
- [13] Mudra, S., Göbel, A., Barthel, D., Hecher, K., Goletzke, J., Arck, P., & Diemert, A. (2019). Psychometric Properties of the German Version of the Pregnancy-Related Anxiety Questionnaire-Revised 2 (PRAQ-R2) in the Third Trimester of Pregnancy. 6, 1–9.
- [14] Nabila, A., & Panjang, P. (2017). Persalinan Trisemester III. 1, 55–64.
- [15] Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (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. 15(1), 55–62.
- [16] Rakhshani, A., & Maharana, S. (2010). Effects of Integrated Yoga on Quality of Life and Interpersonal Relationship of Pregnant Women. 1447–1455. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9709-2>
- [17] Satyapriya, M., Nagarathna, R., Padmalatha, V., & Nagendra, H. R. (2013). Complementary Therapies in Clinical Practice Effect of Integrated Yoga on Anxiety, Depression & Well Being In Normal Pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(4), 230–236. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- [18] Shapiro, G. D., & Fraser, W. D. (2016). Psychosocial Stress in Pregnancy and Preterm Birth: Associations and Mechanisms. 41(6), 631–645. <https://doi.org/10.1515/jpm-2012-0295>. Psychosocial
- [19] Sun, Y., Head, R. N., Hung, Y., Instructor, M. S., Chang, Y., Kuo, S., & Associate, R. N. (2010). Effects of a Prenatal Yoga Programme on The Discomforts of Pregnancy and Maternal Childbirth Self-Efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31–e36. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2009.01.005>
- [20] Tkachenko, O., Shchekochikhin, D., & Schrier, R. W. (2014). Hormones and Hemodynamics in Pregnancy. 12(2), 1–8. <https://doi.org/10.5812/ijem.14098>
- [21] Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. 9, 25–34.

-
- [22] Lockhart Anita dan Saputra Lyndon. (2014). Asuhan Kebidanan Fisiologis dan Patologis. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- [23] Anggraeni, D.M & Saryono. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [24] Kemenkes RI. Pelayanan Kesehatan Kehamilan tahun 2014. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
- [25] Brezina, P. R., Kutteh, W. H., Bailey, A. P., Ding, J., Ke, R. W., & Klosky, J. L. (2015). Fertility Preservation in the Age of Assisted Reproductive Technologies. 42, 39–54. <https://doi.org/10.1016/j.ogc.2014.09.004>
- [26] 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, 1–15.
- [27] Hamdiah, H., Suwondo, A., Sri Hardjanti, T., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246–254. <https://doi.org/10.33546/bnj.99>
- [28] Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Yulianti, A. (2018). Effects of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. 8(2), 86–95.
- [29] Purwindarini, D. (2014). Developmental and Clinical Psychology. *Journal Psychology Universitas Negeri Semarang*, 1(1), 21–27.
- [30] Wowiling, W. O. Z. & E. H. & F. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan di Poli KIA Puskesmas Tuminting. *Jurnal Keperawatan*, 1(No.1), 3.
- [31] Field T, Diego M, Delgado J, Medina L. Yoga and Social Support Reduce Prenatal Depression, Anxiety and Cortisol. *Journal Of Bodywork and Movement Therapies*. 2013;17(4):397-403.
- [32] Lau C, Yu R, Woo J. Effects Of A 12-Week Hatha Yoga Intervention On Cardiorespiratory Endurance, Muscular Strength And Endurance, And Flexibility In Hong Kong Chinese Adults: A Controlled Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*. 2015;2015.
- [33] Hagins M, Rundle A, Consedine NS, Khalsa SBS. A Randomized Controlled Trial Comparing The Effects Of Yoga With An Active Control On Ambulatory Blood Pressure In Individuals With Prehypertension And Stage 1 Hypertension. *The Journal Of Clinical Hypertension*. 2014;16(1):54-62.
- [34] Gaskins R, Jennings E, Thind H, Becker B, Bock B. Acute And Cumulative Effects Of Vinyasa Yoga On Affect And Stress Among College Students Participating In An Eightweek Yoga Program: A Pilot Study. *International Journal Of Yoga Therapy*. 2014;24(1):63-70.
- [35] Chen, P. J., Yang, L., Chou, C. C., Li, C. C., Chang, Y. C., & Liaw, J. J. (2017). Effects Of Prenatal Yoga On Women's Stress And Immune Function Across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109-117.
-