

# Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin

Renny Anjelina<sup>1</sup>, Bunga Asmara Nugra<sup>2</sup>, Dian Cahya Putri<sup>3</sup>,  
Masruroh<sup>4</sup>, Risma Aliviani Putri<sup>5</sup>, Vistra Veftisia<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, renni.anjelina@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyobungaasmara99@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo dian06cahya@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, rurohazzam@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, putriendera@gmail.com

<sup>6</sup>Program Studi Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo, vistravev@gmail.com

Korespondensi Email: renni.anjelina@gmail.com

---

## Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-21

Keywords:

Pregnant Women,

Prenatal Yoga,

Psychological

---

## ABSTRACT

Pregnant women during their pregnancy will experience some physical changes as well as psychological changes. This can cause discomfort that occurs most often in the second and third trimesters of pregnancy. The purpose of this community service activity is to improve the health of pregnant women physically, mentally and spiritually until the delivery process This community service is carried out in 5 steps, namely the first step is to find respondents, the second stage is counseling about psychological disorders and prenatal yoga, the third stage is counseling training assistance on psychological disorders and prenatal yoga, the fourth stage is the implementation of prenatal yoga, the fifth stage is evaluation by filling out post-natal questionnaires test. The results obtained are pregnant women can understand about psychological disorders during pregnancy and how to prevent them. There was an increase in knowledge of pregnant women based on the results of the pre-test questionnaire the average obtained was 9.8 and from the post-test results the average obtained was 11.1. There was an average increase of 1.8. Community service activities that have been carried out with PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb have been carried out well. Service activities for pregnant women and cadres regarding Relaxation Yoga for Pregnant Women in Bringin Village received enthusiastic responses from pregnant women and cadres in Bringin Village. The increasing knowledge of pregnant women in Bringin Village about psychological disorders in pregnant women and relaxation yoga for pregnant women is known from the increase in the average pretest and posttest scores. And it is hoped that service activities like this can be carried out routinely both in the same location and in different locations with the target of pregnant women who really need health services.

### **Abstrak**

Ibu hamil selama kehamilannya akan mengalami beberapa perubahan fisik dan juga perubahan secara psikologis. Hal ini dapat menyebabkan rasa ketidaknyamanan yang terjadi paling sering pada kehamilan trimester II dan III. Di Indonesia sebesar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siallangan dan Lestari, 2018). Kecemasan lebih banyak dialami ibu primigravida daripada multigravida sebesar 66,2% (Novitasari, 2013). Sebesar 59,4% subjek penelitian terjadi kecemasan dan berdampak terjadinya persalinan lama (kala I - kala II) sebesar 56,2%, dengan nilai OR= 12,5 kali (Sunarno dkk, 2013) Tujuan Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Bringin ini adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual sampai proses persalinannya nanti. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 5 langkah yakni Langkah pertama tahap mencari responden, tahap kedua penyuluhan tentang gangguan psikologis dan prenatal yoga, tahap ketiga pendampingan pelatihan penyuluhan tentang gangguan psikologis dan prenatal yoga, tahap keempat pelaksanaan prenatal yoga, tahap kelima evaluasi dengan pengisian kuesioner post-test. Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil dapat memahami tentang gangguan psikologis pada masa kehamilan dan cara pencegahannya. Terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil berdasarkan hasil kuisisioner pre-test rata-rata yang diperoleh yaitu 9,8 dan dari hasil post test rata-rata yang diperoleh yaitu 11,1. Terjadi peningkatan rata-rata sebanyak 1,8. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Bringin mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Bringin. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Bringin tentang gangguan psikologis pada ibu hamil dan yoga rileksasi untuk ibu hamil diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pretest dan post test. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan

---

### **Pendahuluan**

Wanita hamil selama kehamilannya sering mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2018). Seorang ibu selama proses kehamilannya akan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan

aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Suristyawati, dkk, 2019).

Prevalensi gangguan kecemasan selama kehamilan, di negara maju dan berkembang adalah 10% dan 25% (Shahhosseini et al., 2015). Di Indonesia sebesar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Siallangan dan Lestari, 2018). Kecemasan lebih banyak dialami ibu primigravida daripada multigravida sebesar 66,2% (Novitasari, 2013). Sebesar 59,4% subjek penelitian terjadi kecemasan dan berdampak terjadinya persalinan lama (kala I - kala II) sebesar 56,2%, dengan nilai OR= 12,5 kali (Sunarno dkk, 2013). Kasus kematian ibu bersalin di Kota Tarakan pada tahun 2015 terdapat 4 kasus kematian, dari 4 kasus tersebut 1 diantaranya disebabkan karena plasenta previa totalis, 1 kasus terjadi pada kasus Plasenta Previa, HAP, HPP dan 2 kasus disebabkan oleh Preeklamsia Berat, dimana salah satu kasus mencapai TD (Tekanan Darah) hingga 300/190 mmHg. Studi pendahuluan di Puskesmas Sebengkok menunjukkan bahwa 3 orang ibu hamil mengalami kecemasan dari 4 ibu hamil primigravida trimester III yang diwawancarai. Primigravida (tidak ada riwayat persalinan), rasa takut dijahit saat bersalin, persalinan SC, ataupun masalah lain yang pada saat persalinan serta nyeri persalinan. Hasil wawancara pada petugas kesehatan di Puskesmas Sebengkok menjelaskan bahwa ibu hamil rata-rata merasakan kecemasan menjelang persalinan

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dibagi menjadi 3 tahap kegiatan yang pertama perencanaan, kedua penyuluhan dan praktikum yang ketiga evaluasi.

### **Metode**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil yang sering mengalami kecemasan dan keluhan fisiknya. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Bringin Kab. Semarang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb sebanyak 10 orang ibu hamil trimester II dan III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juni 2022.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **1. Tahap persiapan**

Tahap persiapan berupa survei pendahuluan dengan mengunjungi bidan desa untuk mengetahui karakteristik responden, lokasi penelitian, mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian, dan penyusunan rencana eksperimen yaitu membuat proposal, menyusun instrumen penelitian, menguji instrumen penelitian, dan mengurus perizinan.

#### **2. Tahap Pelaksanaan**

Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berlangsung 30 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan tentang senam yoga pada ibu hamil.

b. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang senam yoga mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah senam yoga dan kontraindikasi.

c. Pelaksanaan simulasi senam yoga bersama didampingi oleh peneliti dan instruktur kemudian ibu hamil diberikan afirmasi positif.

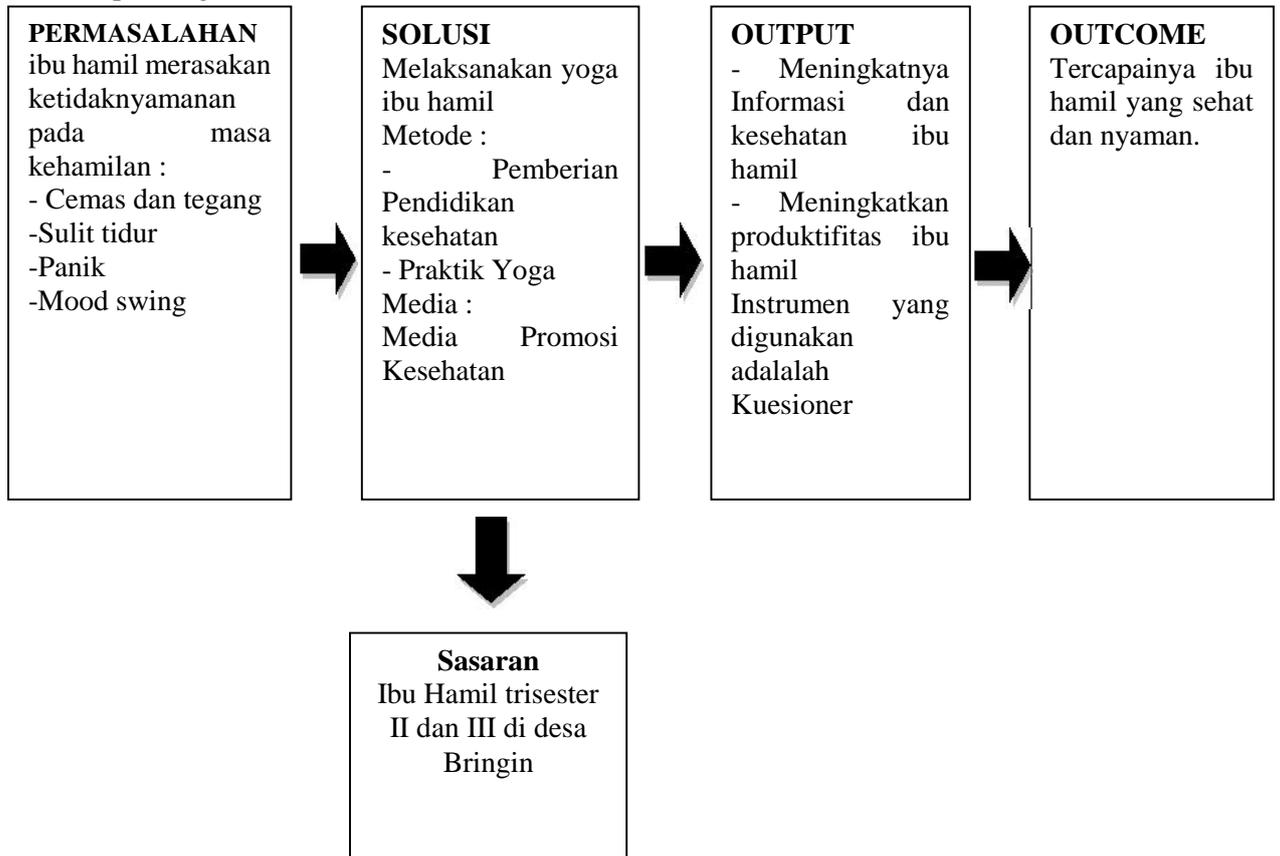
d. Post-test dilakukan 30 menit setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas mengetahui pertambahan pengetahuan ibu hamil.

e. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti.

#### **3. Tahap Akhir**

Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan fasilitas komputer.

Tahapan Kegiatan :



### Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan penelitian tentang Efektifitas Yoga Rileksasi Ibu Hamil Untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) kepada 10 orang ibu Ibu hamil trimester II dan III di desa Bringin pada 18 Juni 2022.

Terdapat aktor- Faktor yang mempengaruhi gangguan psikologi ibu hamil Menurut (Romauli, 2011) faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan yaitu: Stressor internal Stressor internal merupakan faktor pemicu stres ibu hamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologi yang ditanggung oleh ibu dapat menyebabkan gangguan perkembangan bayi dan nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi seseorang yang kepribadian tidak baik, tergantung pada kondisi stres yang dialami oleh ibunya, seperti anak yang menjadi seorang yang berkepribadian temperamental, autisme atau orang yang terlalu rendah diri. Kemudian Stressor eksternal Stressor eksternal adalah stres yang timbul dari luar yang memberikan pengaruh baik maupun pengaruh buruk terhadap psikologi ibu hamil. Pemicu stres yang berasal dari luar misalnya masalah ekonomi, konflik keluarga, pertengkaran dengan suami, tekanan dari lingkungan. Selain itu dukungan sosial juga mempengaruhi gangguan Psikologis Ibu hamil, Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis yang didapat melalui pengetahuan bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain dan juga merupakan anggota dalam suatu kelompok yang berdasarkan kepentingan bersama (Asmuji, 2014). Setiap tahap usia kehamilan, ibu akan mengalami perubahan baik yang bersifat fisik maupun psikologi. Ibu harus melakukan adaptasi pada setiap perubahan yang terjadi, dimana sumber stres terbesar

terjadi karena melakukan adaptasi terhadap kondisi tersebut. Dalam menjalani proses itu, ibu hamil sangat membutuhkan dukungan yang intensif dari keluarga dengan cara menunjukkan perhatian dan kasih sayang. Selanjutnya Substance abuse, Substance abuse merupakan perilaku yang merugikan dan membahayakan bagi ibu hamil termasuk penyalahgunaan atau penggunaan obat atau zat-zat yang membahayakan ibu hamil. Pengaruh obat selama hamil tidak hanya tergantung dari macam obat, akan tetapi tergantung daat obat diberikan. Obat yang diberikan pada ibu hamil dapat menimbulkan efek pada janin, seperti kelainan bentuk anatomic atau kecacatan pada janin, kelainan faal alat tubuh, gangguan pertukaran zat dalam tubuh. Setelah itu hamil dengan ketergantungan obat atau pengguna NAPZA sangat mempengaruhi ibu dan janinnya terutama pada masa konsepsi trimester ke I kehamilan, karena pada tahap ini merupakan tahap pembentukan organ. Contoh obat-obatan tersebut adalah ganja, morfin, heroin, pethidin, jenis barbiturate, alkohol dan lain-lain yang akan menyebabkan gangguan pada ibu dan janinnya. Janin akan mengalami cacat fisik, kelahiran prematur dan BBLR, serta cacat mental dan sosial. Ibu hamil dengan ketergantungan obat pada umumnya takut melahirkan bayi cacat, merasa gelisah, bingung dan takut akibat yang dialami oleh bayinya dengan minum obat-obatan tersebut, Yang terahir Partner abuse yaitu kekerasan yang dilakukan oleh pasangan. Hasil penelitian bahwa korban kekerasan terhadap perempuan adalah wanita yang telah bersuami. Setiap bentuk kekerasan yang dilakukan oleh pasangan harus selalu diwaspadai oleh tenaga kesehatan jangan sampai kekerasan yang terjadi 30 akan membahayakan ibu dan bayinya. Efek psikologi yang muncul ada ibu hamil adalah gangguan rasa aman dan nyaman pada pasien. Sewaktu-waktu pasien akan mengalami perasaan terancam yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayinya

Untuk mengetahui apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil, diadakan pretest sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Didapatkan perbedaan hasil yang signifikan dari hasil pre test dan post test setelah penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada tabel dimana sebelum penyuluhan dan simulasi (pretest) pengetahuan responden memiliki rata rata 8,9 dan terjadi peningkatan dalam rata rata posttest dengan rata rata 11,1. Hal ini membuktikan bahwa pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan.

#### **Hasil Pretest dan Post Test Responden Pengabdian Masyarakat**

<b>RESPONDEN</b>	<b>SKOR PRETEST</b>	<b>SKOR POST TEST</b>
RESPONDEN 1	8	11
RESPONDEN 2	11	12
RESPONDEN 3	9	10
RESPONDEN 4	7	9
RESPONDEN 5	10	11
RESPONDEN 6	11	11
RESPONDEN 7	9	11
RESPONDEN 8	8	12
RESPONDEN 9	9	12
RESPONDEN 10	7	12

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	9,8	9	7	11
Post	11,1	11	9	12



Gambar 1.1

Bila dilihat dari hasil pre test dan post test, terjadi kenaikan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil di Desa Bringin. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan senam yoga pada ibu hamil memiliki peran menambah tingkat pengetahuan tentang senam yoga pada ibu hamil. Dari 12 pertanyaan yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Bringin saat pretest rata-rata ibu hamil kurang memahami tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan psikologis pada ibu hamil. Dan waktu yang tepat untuk melakukan prenatal yoga. Menurut Suananda (2018) syarat yoga pada ibu hamil salah satunya adalah latihan baru dapat dimulai setelah usia kehamilan 22 minggu. Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan berpotensi meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpotensi 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. (Rubertsson et al., 2014).

Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Devi,dkk.2014) Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. (sulaiman, 2014) Yoga prenatal dengan teknik rileks melakukan imajinasi terbimbing ibu hamil dipandu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, lalu ibu dianjurkan untuk menutup matanya dan membayangkan situasi yang dideskripsikan. Teknik relaksasi progresif merupakan rangkaian dalam gerakan prenatal yoga, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat merelaksasi diri sendiri, terutama saat menghadapi kondisi yang menyebabkan ibu stres atau cemas, seperti saat menghadapi kelahiran. Efek dari teknik relaksasi progresif dapat membuat seseorang lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan. (Mariyana, 2019)

Dapat diketahui bahwa Gambar 1 dan 2 didapatkan hasil terdapat peningkatan keterampilan dalam melaksanakan gerakan prenatal yoga. Sebelum diberikan demonstrasi prenatal yoga masih banyak ibu hamil yang belum bisa, atau gerakannya kurang sebanyak 10%, sedangkan setelah diberikan demonstrasi prenatal yoga meningkat jumlahnya menjadi 70%. Prenatal yoga ini terdiri dari tiga gerakan, yaitu relaksasi, pengaturan postur tubuh, dan pengolahan pernafasan. Dalam pelaksanaan prenatal yoga di PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb, ada instruktur. Dalam pelaksanaan demonstrasi prenatal yoga, instruktur memberikan aba-aba gerakan dengan suara lembut dan kata-kata yang mudah dimengerti kemudian diiringi oleh musik yang lembut. Dalam gerakan ini ada pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Pada gerakan pendinginan, ibu hamil melakukan gerakan dengan cara berbaring miring kiri dan memejamkan mata, kemudian mengatur nafas dalam yang dipandu oleh instruktur (Aryani,dkk, 2018)



Gambar 1.2



Gambar 1.3

Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yoga sebagai yaitu Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his.

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan setiap ibu hamil bisa mengerti dan memahami tentang prenatal yoga, baik tujuan, manfaat serta kontraindikasi pada pelaksanaan prenatal yoga. Sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman selama masa kehamilannya dan siap menghadapi persalinannya nanti tanpa adanya komplikasi (Nurbaiti, 2019). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target untuk meningkatkan pemahaman serta ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga serta manfaat yang ditimbulkan dari pelaksanaan prenatal yoga. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan Wiyung Surabaya (Anggasari dan Mardiyanti, 2017). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini rata-rata keluhan dan kecemasan ibu hamil pada pengukuran awal sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga mengalami penurunan dari tingkat kecemasan dan keluhan fisiknya.

### **Kesimpulan dan Saran**

Banyak kegiatan olahraga yang baik untuk ibu hamil, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat merasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik yang ibu hamil rasakan. Dengan prenatal yoga ini juga dapat mengurangi keluhan fisik salah satu contohnya nyeri punggung, kram kaki ataupun pusing selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama PMB Bidan Suciati, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Bringin mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Bringin. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Bringin tentang gangguan psikologis pada ibu hamil dan yoga rileksasi untuk ibu hamil diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pretest dan post test. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan

### **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, PMB Bidan Suciati, Kader Posyandu Desa Bringin, Dosen Pembimbing Praktik, Ibu Hamil Desa Bringin.

### **Daftar Pustaka**

- Aryani, dkk. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, Volume 3, No 2, September 2018, 57–106.
- Ashari, dkk. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal MKMI*, Vol.15.
- Febriyanti, Nur Rohmah. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Status Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto*. Stikes Bina Sehat Ppni.
- Islami, Ariyanti, Titik. (2019). "Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil" *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.10 No.1 (2019)
- Marhamah. (2013). Kecemasan dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang Persalinan Anak Pertama Di Loa Kulu Kalimantan Timur. *eJournal Psikologi*. 1 (3)
- Nenti Mardyaningsih. (2012). *Keefektifan Hypnobirthing untuk Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil*. Under Graduates thesis, Universitas Negeri Semarang.
- Resmaniasih K. (2014). *Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. [thesis]. Semarang (ID): Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Shodiqoh, E.R. & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1)
- Suristyawati, dkk. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *E-Journal Widya Kesehatan*, Volume 1, Nomor ; 2 Oktober 2019. Sutarman. (2020).

Prosiding  
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan  
Universitas Ngudi Waluyo

10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis!|  
merdeka.com.<https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>

Wulandari, dkk. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 9. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan>

Wulandary P, (2014): *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Pukesmas Sibela Mojosongo.*