

EDUKASI IBU HAMIL TERHADAP PENGARUH YOGA PRENATAL PADA TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II-III

Fitri Anisa Nur Mahmudah¹
Poltekes Yapkebsi Sukabumi¹
fitnisa73@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan Ibu primigravida trimester II dan III serta menilai hubungan antara tingkat pengetahuan Ibu hamil dengan efektivitas yoga prenatal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 43 responden yang ditentukan melalui teknik total sampling di PMB Lestari Kota Sukabumi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner mengenai pengetahuan Ibu hamil, pelaksanaan yoga prenatal, dan tingkat kecemasan, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (46,5%) dan mayoritas merasakan pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan (81,4%). Uji statistik memperoleh p-value 0,000 yang menandakan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan Ibu hamil dan pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan. Kesimpulan penelitian ini adalah yoga prenatal terbukti efektif menurunkan kecemasan Ibu primigravida, terutama pada responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik.

Kata Kunci: Kecemasan, Pengetahuan, Prenatal Yoga.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety levels of primigravida mothers in the second and third trimesters and to assess the relationship between the level of knowledge of pregnant women and the effectiveness of prenatal yoga. This study used a quantitative descriptive method with a sample of 43 respondents determined through a total sampling technique at PMB Lestari, Sukabumi City. Data were collected using a questionnaire regarding the knowledge of pregnant women, the implementation of prenatal yoga, and anxiety levels, then analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha \leq 0.05$. The results showed that most respondents had good knowledge (46.5%) and the majority felt the effect of prenatal yoga on reducing anxiety (81.4%). The statistical test obtained a p-value of 0.000, indicating a significant relationship between the knowledge of pregnant women and the effect of prenatal yoga on anxiety levels. The conclusion of this study is that prenatal yoga is proven to be effective in reducing anxiety in primigravida mothers, especially in respondents with a better level of knowledge.

Keywords: Anxiety, Knowledge, Pregnancy. Prenatal Yoga.

PENDAHULUAN

Yoga Prenatal merupakan Gerakan senam yang diperuntukkan Ibu hamil dengan tujuan sebagai persiapan mental, fisik dan spiritual bagi Ibu hamil (Riawati, 2021). Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan kebiasaan yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%) bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020.

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik Ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi akan menjelang persalinan. Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya (Maharani & Hayati 2020. Terutama bagi Ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini karena proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya (Yuniarti, 2020).

Menurut WHO tahun 2023 Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih tinggi tercatat di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa angka kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) berkisar antara 0,7 hingga 39,4 kematian per 1000 kelahiran hidup di ASEAN. Angka kematian Ibu tahun 2021 Sebanyak 1.320 Ibu meninggal akibat pendarahan. Ada pula 1.077 Ibu yang meninggal akibat hipertensi dalam kehamilan. Penyakit jantung menjadi penyebab kematian dari 335 Ibu di Indonesia sepanjang tahun lalu. Ibu yang meninggal dunia akibat infeksi dan gangguan metabolik masing-masing sebanyak 207 orang dan 80 orang. Lalu, sebanyak 65 Ibu meninggal akibat gangguan sistem peredaran darah. Sebanyak 14 Ibu lainnya meninggal akibat abortus. Sedangkan, terdapat penyebab lainnya yang merenggut nyawa 1.309 Ibu di Indonesia sepanjang tahun lalu. (Kemenkes RI, 2023)

Jumlah kematian Ibu per kabupaten/ kota provinsi Jawa Barat tahun 2024 mencapai 749, sedangkan kematian bayi dan neonatus mencapai 5.758 kematian, tertinggi dibanding provinsi lainnya, kasus kematian Ibu tertinggi di Kabupaten Bogor. Penyebab kematian Ibu masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24% (Dinas kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2024)

Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Sukabumi mencatat, di tahun 2024 jumlah kematian Ibu terdapat 16 kasus. Angka ini, mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya sebanyak 12 kasus, permasalahan tersebut diakibatkan karena keterlambatan mendapat pertolongan akibat faktor kemiskinan dan sosial budaya yang menyebabkan terlambat mengambil keputusan, keterlambatan karena hambatan geografis dan transportasi untuk akses terhadap pelayanan kesehatan, kurangnya tenaga kesehatan atau bidan yang ada di daerah-daerah, keterlambatan karena kemampuan dan keterampilan bidan atau paraji yang tidak sesuai dengan standar penanganan persalinan, serta sarana dan prasarana masih kurang memenuhi standar pelayanan pertolongan kegawatdaruratan Ibu dan bayi (Laporan Dinas Kesehatan kota Sukabumi 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa senam yoga prenatal efektif menurunkan tingkat kecemasan pada Ibu hamil, terutama pada trimester II dan III. Penelitian oleh

Sulastri et. al (2021) penelitian kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol menemukan penurunan signifikan skor kecemasan pada Ibu hamil yang melakukan yoga dibandingkan yang tidak. Selain itu, penelitian dengan desain pretest-posttest pada Ibu hamil trimester III selama pandemi COVID-19 juga melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan setelah mengikuti kelas yoga prenatal. (Herniyatun, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Nengsih (2024) tentang pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada Ibu hamil trimester iii di TPMB d kecamatan Sukmajaya kota Depok tahun 2023, menunjukkan hasil penelitian yang diperoleh sebelum intervensi diberikan menunjukkan bahwa nyeri tertinggi adalah nyeri sedang, 53,4%, dan setelah intervensi diberikan, data nyeri tertinggi yang diperoleh adalah nyeri ringan, 46%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum intervensi adalah 0,125 dan rata-rata setelah intervensi adalah 0,52 dengan nilai p sebesar 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari, et al (2025) pengetahuan baik meningkat dari 50% menjadi 87,5%, kategori cukup menurun dari 50% menjadi 12,5%, dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas edukasi yang terstruktur dalam mempersiapkan Ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual menghadapi persalinan. Kegiatan edukasi prenatal yoga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan, penurunan kecemasan, dan peningkatan kualitas hidup Ibu hamil. Disarankan program ini diperluas ke wilayah lain dengan frekuensi dan durasi lebih optimal untuk memaksimalkan manfaat jangka Panjang.

Analisis studi data yang di dapat dari PMB Lestari pada tahun 2024 terdapat Ibu hamil 156 orang, pada tahun 2023 mengalami penurunan sebanyak 149 orang Ibu hamil dan pada tahun 2024 mengalami peningkatan sebanyak 178 orang Ibu hamil. Sedangkan dari bulan Januari-Mei 2025 terdapat 43 orang Ibu, yang dilakukan di PMB Lestari pada tanggal 04 Juni tahun 2025 tentang Pengetahuan dan Pengaruh Yoga Prenatal pada tingkat kecemasan Ibu primigravida trimester II dan III pada 8 orang responden yang telah dilakukan wawancara terdapat 5 orang responden yang mengalami tingkat kecemasan ringan sedangkan 3 orang responden mengalami tingkat kecemasan sedang.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan pada kombinasi variabel yang diteliti, yaitu pengetahuan Ibu hamil dan pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan Ibu primigravida trimester II–III. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menguji efek yoga prenatal terhadap kecemasan, studi ini memasukkan aspek pengetahuan sebagai faktor penting yang turut memengaruhi efektivitas yoga dalam menurunkan kecemasan. Meskipun banyak penelitian sebelumnya membuktikan bahwa yoga prenatal dapat menurunkan kecemasan pada Ibu hamil, sebagian besar studi tersebut belum mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan Ibu hamil dan pengaruh yoga prenatal secara simultan. Selain itu, minim penelitian yang dilakukan pada Ibu primigravida secara khusus di fasilitas PMB, tempat di mana intensitas edukasi dan pendampingan bidan sangat menentukan kesiapan mental Ibu, penelitian yang memotret kondisi aktual tahun 2025, khususnya pada wilayah Kota Sukabumi, serta belum adanya penelitian yang secara langsung memetakan profil pengetahuan (baik, cukup, kurang) dan menghubungkannya dengan respons kecemasan setelah intervensi yoga prenatal.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan menggambarkan hubungan antara pengetahuan Ibu hamil dan pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan Ibu primigravida trimester II dan III. Sampel berjumlah 43 responden diperoleh melalui total sampling di PMB Lestari Sukabumi. Data

primer dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah divalidasi, meliputi variabel pengetahuan, pelaksanaan yoga prenatal, dan tingkat kecemasan. Data dianalisis dengan statistik univariat untuk melihat distribusi frekuensi serta uji Chi-Square pada analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi $\alpha \leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Pengetahuan Ibu Hamil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu hamil di PMB Lestari

Pengetahuan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Baik	20	46.5 %
Cukup	19	44.2%
Kurang	4	9.3%
Total	43	100%

Sumber: Hasil penelitian melalui data primer bulan Juni-Juli 2025

Hasil penelitian melalui kuesioner yang dilaksanakan di PMB Lestari pada 43 responden diperoleh hasil 20 responden (46.5%%) berpengetahuan baik 19 responden (44.2%) berpengetahuan cukup dan 4 responden yang berpengetahuan kurang (9.3%).

Pengaruh Yoga Prenatal Tingkat Kecemasan

Tabel 2
Pengaruh Yoga Prenatal pada Tingkat Kecemasan di PMB Lestari Tahun 2025

Pengaruh	Frekuensi	(%)
Berpengaruh	35	81.4%
Tidak Berpengaruh	8	18.6%
Jumlah	43	100%

Sumber: Hasil penelitian melalui data primer bulan Juni-Juli 2025

Hasil penelitian melalui data primer di PMB Lestari Kota Sukabumi terhadap 43 responden, diperoleh hasil 35 responden (81.4%) dinyatakan berpengaruh dan sisanya 8 responden (18.6%) dinyatakan tidak berpengaruh.

Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Pengaruh Yoga Prenatal Pada Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester II dan III di PMB Lestari Tahun 2025

Pengetahuan	Pengaruh				Total		P Value
	Berpengaruh		Tidak berpengaruh		F	%	
Baik	F	%	F	%	F	%	0.000
	20	46.5	0	0.0	20	46.5	
Cukup	15	34.9	4	9.3	19	44.2	
Kurang	0	0.0	4	9.3	4	9.3	
Jumlah	35	81.4	8	18.6	43	100	

Sumber: Data sekunder hasil perhitungan SPSS)

Berdasarkan Tabel 3, hasil penelitian terhadap 43 responden menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (46,5%) memiliki pengetahuan baik dan mengalami pengaruh dari yoga prenatal, 15 responden (34,9%) memiliki pengetahuan cukup dan mengalami pengaruh, 4 responden (9,3%) memiliki pengetahuan cukup namun tidak mengalami pengaruh, serta 4 responden (9,3%) memiliki pengetahuan kurang dan tidak mengalami pengaruh.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima karena nilai $p\text{-value} \leq \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis bivariat tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan ibu hamil dengan pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di PMB Lestari Tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh melalui kuesioner di PMB Lestari terhadap 43 responden menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (46,5%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 19 responden (44,2%) memiliki pengetahuan cukup, dan 4 responden (9,3%) memiliki pengetahuan kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, yaitu sebanyak 20 responden (46,5%).

Penelitian Nurbaiti (2020) menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang belum memiliki pengetahuan memadai tentang yoga prenatal, baik dari tenaga kesehatan maupun media cetak dan elektronik. Studi di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menemukan bahwa lebih dari setengah responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga prenatal, namun sebagian besar ibu hamil masih kurang informasi yang cukup sehingga minat mengikuti kelas yoga juga bervariasi. Kurangnya informasi tersebut dapat memengaruhi pemahaman ibu hamil terhadap manfaat yoga prenatal dalam mengurangi kecemasan selama kehamilan. Oleh karena itu, penyuluhan dan konseling mengenai yoga prenatal sangat penting untuk ditingkatkan, mengingat tingginya tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kekhawatiran berlebihan terhadap kehamilan, gangguan tidur, mudah lelah, serta berpengaruh terhadap keseimbangan nutrisi ibu dan pertumbuhan janin (Gustina, 2020). Dengan demikian, tenaga kesehatan diharapkan dapat lebih aktif meningkatkan edukasi dan konseling kepada ibu hamil terkait pelaksanaan yoga prenatal sebagai salah satu upaya non farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan selama kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden, sebanyak 35 responden (81,4%) menyatakan bahwa yoga prenatal berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, sedangkan 8 responden (18,6%) menyatakan bahwa yoga prenatal tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Kecemasan pada Ibu hamil sering terjadi apabila mendekati persalinan hal ini dapat dilakukan dengan beberapa metode untuk mengurangi kecemasan pada saat hamil seperti yoga Gerakan yoga prenatal menggabungkan beberapa teknik melemaskan beberapa bagian otot tubuh, fleksibilitas dan meregangkan tubuh, selain itu diberikan pola teknik relaksasi nafas dalam untuk mengelola stres, kecemasan meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan mereka untuk proses persalinan dengan lebih baik. (Hikmah, et al 2023).

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian terhadap 43 responden menunjukkan bahwa sebanyak 20 responden (46,5%) memiliki pengetahuan baik dan menyatakan bahwa yoga prenatal berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, 15 responden (34,9%) memiliki pengetahuan cukup dan menyatakan yoga prenatal berpengaruh, 4 responden (9,3%)

memiliki pengetahuan cukup namun menyatakan yoga prenatal tidak berpengaruh, serta 4 responden (9,3%) memiliki pengetahuan kurang dan menyatakan yoga prenatal tidak berpengaruh. Hasil uji statistik menggunakan Chi-Square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$, yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, karena nilai $p\text{-value} \leq \alpha (0,05)$. Berdasarkan hasil analisis bivariat tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di PMB Lestari Tahun 2025.

Prenatal yoga dirancang khusus untuk ibu hamil dengan memperhatikan perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, fokus pada pernapasan, relaksasi, serta penguatan dan peregangan otot yang sering tegang. Yoga ini terbukti efektif mengurangi berbagai keluhan fisik seperti sakit punggung, pembengkakan kaki, kelelahan, dan masalah tidur, terutama pada trimester ketiga, dengan peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah rutin melakukan yoga prenatal (Azward, 2021). Selain itu, prenatal yoga juga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil, dengan efek yang semakin nyata setelah dilakukan secara teratur selama beberapa minggu (Sulastri, 2021; Veftisia, 2021; Herniyatun, 2022). Yoga prenatal juga berperan dalam menurunkan hormon stres seperti kortisol, yang berkontribusi pada pengurangan risiko komplikasi kehamilan seperti preeklampsia (Kumorojati, 2021). Manfaat lain dari prenatal yoga termasuk peningkatan keterikatan ibu dengan janin (maternal-fetal attachment) dan pengurangan durasi serta intensitas nyeri persalinan (Riawati, 2021). Dengan pendekatan holistik dan terintegrasi, prenatal yoga menjadi intervensi yang aman dan efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan lestari, et al (2025) dimana hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi Prenatal yoga terjadi kemas dengan skor 25 atau kecemasan Ibu hamil berat, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi parental yoga pada kunjungan 2 adanya penurunan kecemasan pada Ibu hamil dengan skor 23 atau kecemasan sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan skor 17 atau kecemasan ringan dan keluhan pasien berkurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Tangke, et al (2025) dimana didapatkan hasil Analisis komparatif data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan partisipan tentang Prenatal Yoga dan Senam Hamil. Rata-rata skor *pre-test* adalah 65,4 (kategori cukup) dan meningkat menjadi 83,7 (kategori baik) pada *posttest*, dengan nilai $p < 0,00$. Transformasi kognitif ini menjadi kapital fundamental bagi Ibu hamil untuk mengoptimalkan pengambilan keputusan terkait preparasi persalinan dan manajemen ketidaknyamanan selama periodisasi gestasional.

Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih, et al 2025 hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tingkat kecemasan setelah melakukan yoga prenatal ($p < 0,000$). Oleh karena itu, yoga prenatal direkomendasikan sebagai strategi alternatif untuk membantu meredakan kecemasan selama kehamilan. Para profesional kesehatan didorong untuk menerapkan yoga prenatal sebagai intervensi non-farmakologis, dan penelitian lebih lanjut disarankan untuk mempertimbangkan variabel tambahan yang mungkin berkontribusi terhadap kecemasan.

Pengaruh yoga pada saat kehamilan memberikan dampak yang sangat positif dan dapat membantu Ibu hamil mengelola kecemasan selama kehamilan, termasuk aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berenang, kelas olahraga prenatal, dan yoga prenatal. Yoga prenatal dianggap sebagai bentuk olahraga yang aman dan sangat direkomendasikan untuk wanita hamil, ini adalah praktik khusus yang dirancang untuk mendukung

kehamilan dengan mempromosikan relaksasi dan mengurangi kecemasan.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Ibu hamil dengan pengaruh yoga prenatal di PMB Lestari tahun 2025.

SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi dan pengetahuan bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan praktik mandiri, dalam penyelenggaraan kelas yoga prenatal sebagai salah satu bentuk pelayanan kebidanan. Pelaksanaan yoga prenatal diharapkan dapat memberikan manfaat fisik dan psikologis selama kehamilan, terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada ibu hamil. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam peningkatan kualitas pelayanan asuhan kebidanan, sehingga tenaga kesehatan mampu memberikan pelayanan sesuai dengan standar pelayanan kebidanan, serta meningkatkan komunikasi dan konseling kepada ibu hamil, khususnya terkait pentingnya dan manfaat yoga prenatal selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A., & Bara, F. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women.. *Gaceta sanitaria*, 35 Supplement 2, S258-S262 . <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 9(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.212>
- Herniyatun, H., Sari, E. T. I., Astutiningrum, D., Rahmadhani, W., & Chamroen, P. (2022). Prenatal Yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester during the COVID-19 pandemic in Purbalingga, Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 1463–1471. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.10743>
- Herniyatun, H., Sari, E., Astutiningrum, D., Rahmadhani, W., & Chamroen, P. (2022). Prenatal Yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester during the COVID-19 pandemic in Purbalingga, Indonesia. *International Journal of Health Sciences*. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.10743>
- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'yun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(3), 96–102. <https://doi.org/10.63004/hrji.v1i3.94>
- Kumorojati, R., Alfie, A., & Warseno, A. (2021). Effect of Yoga Exercise on Cortisol Hormone Levels in Pregnant Women in Klinik Pratama Asih Waluyojati Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Ejournal Alma Ata*. 8, 292. [https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8\(4\).292-297](https://doi.org/10.21927/jnki.2020.8(4).292-297)
- Lestari, S. S., Ramadhan, F. V. A., & Sugesti, R. (2025). Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran Dan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB Bidan S Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(11), 8443-8452. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5009569>

- Nengsih, Y., Khairah, I., N, M. E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB di Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Kebidanan*. 13(2). <https://ejournal.mrhj.ac.id/Jkk/article/view/292>
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrohim Jambi*. 9(1). 49-53. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Riawati, M. S., Budihastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal Matern Child Health*. 6(3). 327–337. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.03.07>
- Riawati, M., Budihastuti, U., & Prasetya, H. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Birth Labor Duration and Pain: A Meta Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*. <https://doi.org/10.26911/thejmch.-2021.06.03.07>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*. 35 Supplement 2. S245-S247 . <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women.. *Gaceta sanitaria*, 35 Supplement 2, S245-S247 . <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Suryaningsih, N. W. D., Tedjasulaksana, R., & Erawati, N. L. P. S. (2025). Differences in Anxiety Levels of Pregnant Women in the Third Trimester Before and After Being Given Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 13(2), 116-125. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i2.3941>
- Tangke, F. A., & Valentina, R. M. (2025). Promosi Kesehatan Kelas Ibu Hamil: Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Di PMB Puruk Cahu. *ABDIMURA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mura*. 1(1). Retrieved from <https://journal.akbidmurungraya.ac.id/index.php/pkm/article/view/12>
- Veftisia, V., & Afriyani, L. (2021). Effects Of Prenatal Yoga on Maternal Anxiety. 10, 10-14. <https://doi.org/10.30591/siklus.v10i1.2130>
- Yuniarti, Y., Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kesiapan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1). 9-17. <https://share.google/3SIyPsk6jfcRGxffl>
- Yunitasari, N., Sholihah, A., & Sakinaturrochmah, D. (2025). Yoga Prenatal dan Edukasi Gizi: Upaya Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil di Desa Kedungpring: Prenatal Yoga and Nutrition Education: Efforts to Improve the Health of Pregnant Women in Kedungpring Village. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JUDIKA)*, 6(1), 39-44. <https://jurnal.inf.co.id/index.php/jurnalpengabdian/article/view/549>