

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III
DALAM MENGHADAPI PERSALINAN
DI MUTASANICARE TAHUN 2024**

Elvira Junita⁽¹⁾, Desnita Eka Fitriyani⁽²⁾, Sri Wulandari⁽³⁾, Andriana⁽⁴⁾
^(1,2,3,4)Program Studi S1 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir

Pengaraian, Indonesia

*email: viraromi@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil yang merasakan kecemasan dan stres bisa terpengaruh secara *significant* oleh aksis *Hipotalamus-Pituitari-Adrenal* (HPA), yang memicu pelepasan hormon stres seperti ACTH (*Hormon Adrenokortikotropik*), kortisol, dan katekolamin. Penelitian memperlihatkan bahwasanya kecemasan selama kehamilan bisa dikurangi atau bahkan dihilangkan secara efektif melalui aktivitas fisik yang direkomendasikan, khususnya *Prenatal Gentle* yoga. Bentuk latihan ini tidak hanya murah dan mudah dilaksanakan, tetapi juga menawarkan manfaat substansial bagi kesejahteraan fisik dan psikologis. Analisis statistik menghasilkan hasil uji sampel berpasangan dengan nilai-p senilai 0,001, yang kurang dari ambang batas 0,05. Keadaan ini memperlihatkan penolakan hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a), yang mengarah pada kesimpulan bahwasanya *Prenatal Gentle* yoga memiliki dampak positif yang *significant* dalam meminimalisir tingkat kecemasan di kalangan ibu hamil pada trimester ketiga saat mereka mempersiapkan persalinan di Mutasicare pada tahun 2024.

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

ABSTRACT

Expectant mothers experiencing anxiety and stress can be significantly affected by the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis, which triggers the release of stress hormones such as ACTH (Adrenocorticotrophic Hormone), cortisol, and catecholamines. Research shows that anxiety during pregnancy can be effectively reduced or even eliminated through recommended physical activities, specifically Prenatal Gentle yoga. This form of exercise is not only cheap and easy to do, but also offers substantial benefits to physical and psychological well-being. Statistical analysis yielded a paired sample test result with a p-value of 0.001, which is less than the 0.05 threshold. This indicates rejection of the null hypothesis (H_0) and acceptance of the alternative hypothesis (H_a), leading to the conclusion that Prenatal Gentle yoga has a significant positive impact in reducing anxiety levels among pregnant women in their third trimester as they prepare for delivery at Mutasicare in 2024.

Keywords: Pregnant Women, Anxiety, *Prenatal Gentle* Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan ialah perjalanan fisiologis yang mendalam dan rumit yang mencerminkan kemampuan luar

biasa tubuh manusia. Bagi wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, sudah merasakan menstruasi, dan sudah melangsungkan hubungan seksual

dengan pasangan pria yang subur, kemungkinan terjadinya pembuahan ialah kemungkinan yang wajar. Periode transformatif ini berlangsung dari saat pembuahan sampai kelahiran seorang anak, biasanya berlangsung sekitar 280 hari, dihitung dari hari kesatu periode menstruasi terakhir. Kehamilan secara tradisional dibagi menjadi tiga trimester yang berbeda: trimester awal mencakup 3 bulan awal, trimester selanjutnya mencakup bulan keempat sampai keenam, dan trimester ketiga berlangsung dari bulan ketujuh sampai kesembilan, setiap fase menandai tonggak perkembangan yang *significant* bagi ibu dan janin yang sedang tumbuh. (Nugrawati Nelly et al., 2021).

Selama masa kehamilan, tubuh wanita merasakan berbagai perubahan yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologisnya. Penting bagi ibu untuk memahami perubahan fisiologis ini; jika tidak dikenali dan tidak ditangani, perubahan ini bisa menyebabkan ketidaknyamanan yang *significant*, yang bisa mengganggu pengalaman kehamilan, persalinan, dan masa pascapersalinan (Gustina, 2021). Transformasi fisik yang terjadi selama periode ini menyebabkan ibu menghadapi berbagai tantangan, termasuk ketidaknyamanan di punggung bawah, rasa berkurangnya kekuatan, dan meningkatnya kecenderungan merasa lelah (Ariyanti et al., 2021).

Kecemasan bisa dipahami sebagai gangguan pada kondisi emosional intrinsik kita, yang sering kali terwujud sebagai kegelisahan yang mendalam dan terus-menerus tanpa penyebab yang jelas. Tidak seperti masalah kesehatan mental yang lebih parah, individu yang merasakan kecemasan mempertahankan pemahaman yang koheren terhadap realitas, dan kepribadian mereka tetap utuh tanpa fragmentasi. Meskipun perilaku mereka mungkin

memperlihatkan tanda-tanda kesusahan, perilaku tersebut biasanya tetap dalam batas-batas yang dianggap normal. Baik perilaku konvensional maupun yang dianggap tidak biasa bisa dilihat sebagai ekspresi atau manifestasi lahiriah dari upaya individu untuk mengatasi kecemasan yang mendasarinya (Istiqomah, 2021).

WHO melaporkan angka kematian ibu yang mengkhawatirkan, dengan sekitar 287.000 wanita wafat selama atau sesudah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Statistik ini menyoroti masalah kesehatan masyarakat kritis yang menuntut perhatian dan tindakan kita (WHO, 2020) Sekitar 95% kematian ibu terjadi dinegara dengan penghasilan kecil dan menengah kebawah. Berlandaskan Badan Pusat Statistik, (2023) Angka kematian ibu di Indonesia mencapai 189, yang memperlihatkan bahwasanya untuk setiap 100.000 kelahiran hidup, terperoleh 189 kematian tragis di kalangan perempuan yang terjadi selama kehamilan, persalinan, atau masa nifas (Badan pusat statistik, 2020) Jika menilik data dari Riau, perlu dicatat bahwasanya angka kematian ibu pada tahun 2022 tercatat sejumlah 114 jiwa. Angka ini sangat *significant* jika dibandingkan dengan Rokan Hulu yang angka kematian ibu senilai 6 per 10.000 kelahiran hidup (Zainal, 2022).

Data Riskesdas 2020 memperlihatkan bahwasanya kecemasan ibu hamil bisa menjadi faktor yang mempengaruhi angka kematian ibu, (AKI) (Elsera et al., 2020). Sebuah studi yang dilaksanakan di Tiongkok mengungkapkan bahwasanya sebagian besar ibu hamil menghadapi tantangan kesehatan mental dan fisik selama masa kritis ini. Secara spesifik, sekitar 5,3% melaporkan indikasi depresi, 6,8% merasakan kekhawatiran, 2,4% merasakan ketidaknyamanan fisik, dan 2,6% menderita insomnia. Temuan ini

menggarisbawahi pentingnya memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional ibu hamil (Kemenkes, 2022). Berlandaskan data dari Organisasi Kesehatan Dunia, sekitar 8-10% individu merasakan kecemasan selama kehamilan, dan angka ini meningkat menjadi 13% saat mendekati persalinan. Sebaliknya, 71,90% ibu di Indonesia melaporkan merasakan kecemasan selama masa penting ini (Bingan, 2019)

Ibu yang merasakan kecemasan dan stres bisa mengaktifkan sumbu *Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal* (HPA), yang menyebabkan pelepasan berbagai hormon stres, seperti Hormon *Adrenokortikotropik* (ACTH), kortisol, dan katekolamin. Peningkatan hormon-hormon ini bisa menyebabkan vasokonstriksi sistemik, yang mencangkup penyempitan pembuluh darah di daerah utero-plasenta. Penyempitan ini mengganggu aliran darah ke rahim, mengganggu pengiriman oksigen ke miometrium dan melemahkan kontraksi otot rahim. Akibatnya, keadaan ini bisa memperpanjang proses persalinan, yang berpotensi menyebabkan tekanan pada janin saat melahirkan (Amalia et al., 2020) Ibu hamil yang merasakan Kecemasan dan stres bisa menyebabkan tekanan darahnya naik.

Hipertensi selama kehamilan, yang mencakup kondisi seperti *preeklamsia*, bisa meningkat ke bentuk yang lebih parah yang dikenal sebagai eklamsia. Kondisi serius ini bisa menyebabkan kejang, yang menimbulkan risiko yang *significant*. Ketika seseorang merasakan kejang, ada kemungkinan apnea, atau henti napas. Jika gangguan pernapasan ini berlanjut dalam waktu lama, hal itu bisa menyebabkan kadar oksigen dalam aliran darah menjadi sangat rendah, yang bisa mengancam jiwa. Lebih jauh lagi, selama kejang, saluran napas bisa

terganggu atau tersumbat, pada akhirnya meningkatkan risiko mati lemas.

Penelitian memperlihatkan bahwasanya melangsungkan latihan fisik bisa secara *Significant* mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan terkait kehamilan. Di antara berbagai bentuk latihan, yoga sangat direkomendasikan karena terjangkau, mudah diakses, dan memiliki manfaat yang mendalam bagi kesehatan fisik dan mental (Maharani & Hayati, 2020). *Prenatal Gentle Yoga* berfungsi sebagai alat yang berharga untuk menumbuhkan perhatian, meningkatkan pertumbuhan pribadi, dan membina perkembangan holistik yang mencakup kesejahteraan fisik, emosional, dan spiritual. (Charla Bingan, 2019)

Yoga berfungsi sebagai pendekatan yang efektif untuk meredakan kecemasan, karena praktiknya berfokus pada pengembangan kontrol otot, penguasaan teknik pernapasan, dan pengembangan rasa rileks dan tenang. Terlibat dalam metode relaksasi yang melibatkan visualisasi gambaran yang menenangkan atau menyenangkan bisa berkontribusi *Significant* untuk menenangkan tubuh dan pikiran.

Riset ini dilaksanakan di Mutasanicare, karena di Mutasanicare sudah ada *Prenatal Gentel Yoga* tetapi masih banyak ibu hamil yang belum memanfaatkan fasilitas tersebut, pada akhirnya masih banyak ibu yang merasakan ketidaknyamanan ibu selama proses kehamilan, pada akhirnya penulis tertarik untuk melangsungkan riset ditempat tersebut.

METODE

Riset ini memakai pendekatan penelitian kuantitatif, yang dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu melalui penerapan prinsip-prinsip ilmiah empiris. Metode ini dicirikan oleh keterukuran objektif,

rasionalitas, dan sifat sistematisnya. Data yang dikumpulkan dalam riset ini bersifat numerik, dan analisis dilaksanakan memakai teknik statistik untuk memastikan ketelitian dan validitas dalam temuan (Ahmad, 2023)

Riset ini memakai desain pra-eksperimen yang memanfaatkan kerangka kerja *Pra-Test* dan *Pasca-Test* satu kelompok. Pendekatan ini berfokus secara eksklusif pada satu kelompok subjek, yang menjalani penilaian sebelum dan sesudah intervensi. Kelompok yang dimaksud menjalani perawatan yang *Prenatal Gentle Yoga*, yang memungkinkan pemeriksaan terperinci mengenai efeknya..

Sampel dalam riset ini ialah seluruh ibu hamil Trimester III yang merasakan kecemasan di Mutasanicare.

Teknik pengambilan sampel mengacu pada metode pemilihan sebagian populasi dengan cara yang memungkinkan sampel tersebut secara akurat mencerminkan atau mewakili kelompok yang lebih luas. Dalam studi khusus ini, pendekatan pengambilan sampel jenuh dipakai, yang berarti bahwasanya keseluruhan populasi dimasukkan dalam sampel.

Analisis *Univariat* menyeluruh dilaksanakan pada setiap variabel yang diperoleh dari temuan penelitian. Pendekatan analitis ini berfokus pada pemeriksaan distribusi dan persentase setiap variabel. Hasilnya kemudian dirangkum secara saksama melalui tabel distribusi frekuensi, yang merangkum informasi penting yang berkaitan dengan semua variabel material yang relevan.

Analisis *Bivariat* melibatkan pemeriksaan hubungan antara dua variabel yang diyakini saling memengaruhi. Proses analisis ini mencakup beberapa tahap, yang masing-masing dirancang untuk memperdalam pemahaman kita

mengenai interaksi antara variabel-variabel ini :

- a. Pemeriksaan yang cermat terhadap hubungan antara kedua variabel bisa dicapai melalui analisis terperinci mengenai representasi proporsional dan distribusi silangnya.
- b. Analisis dari hasil uji statistik *T-Dependent*. Sesudah memeriksa hasil uji statistik ini, bisa menarik kesimpulan mengenai *significant* hubungan antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Usia

Tabel 1 Karakteristik Partisipan Berlandaskan Usia

Usia Ibu	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-30	4	40 %
31-40	5	50 %
41-50	1	10 %
Jumlah	10	100 %

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas usia ibu 31-40 tahun yang berjumlah 5 ibu (50%) sedangkan minoritas berusia 41-50 tahun yakni berjumlah 1 ibu (10%)

b. Karakteristik Partisipan Berdasarkan paritas

Tabel 2. Karakteristik Partisipan Berlandaskan Paritas

Paritas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	3	40 %
2	2	50 %
3	2	10 %
4	2	40 %
5	2	50 %
3	1	10 %
Jumlah	10	100 %

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukka mayoritas ibu hamil dengan paritas 1 yakni berjumlah 3 orang (3%) sedangkan minoritas dengan ibu hamil berparitas 5 yakni berjumlah 1 orang (10%)

c. Karakteristik Partisipan Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4. Karakteristik Partisipan Berlandaskan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sarjana	4	40 %
SMA	5	30 %
SMP	1	20 %
SD	0	0 %
Tidak sekolah	0	0 %
Jumlah	10	100 %

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwasanya mayoritas ibu berpendidikan sarjana yakni berjumlah 5 orang (50%) , dan minimal ibu berpendidikan SMP yakni berjumlah 2 orang (20%)

2. Hasil Analisis Univariat

a. Kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sebelum melangsungkan Prenatal Gentle Yoga

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Melangsungkan Prenatal Gentle Yoga

Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cemas	8	80%
Tidak Cemas	2	20 %
Jumlah	10	100 %

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 5 menunjukkan bahwasanya mayoritas ibu merasakan kecemasan yakni sejumlah 8 orang (80%) dan minoritas ibu yang merasakan tidak merasakan kecemasan yakni berjumlah 2 orang (20%)

b. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi

Persalinan Sesudah Prenatal Gentle Yoga

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Partisipan Berlandaskan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Sesudah Melangsungkan Prenatal Gentle Yoga

Kecemasan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cemas	1	10%
Tidak Cemas	9	90 %
Jumlah	10	100 %

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 6 menunjukkan bahwasanya mayoritas partisipan sudah tidak merasakan kecemasan yakni berjumlah 9` orang (90%) sesudah melangsungkan Prenatal Gentle Yoga dan minoritas ibu yang yang masih merasakan kecemasan yakni berjumlah 1 orang (10%)

3. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan

Tabel 7 Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan

Kecemasan	Mean	SD	SE	P-Value	N
PreTest	18,10	5,74	1,81	0,001	10
PosTest	9,20	2,44	0,77		

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 7 menunjukkan hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum melangsungkan prenatal gentle yoga diperoleh nilai rata-rata 18,10 dengan SD 5,74 dan SE 1,81. Dan setelah melangsungkan Prenatal Gentle Yoga diperoleh nilai rata- rata tingkat kecemasan 9,20 dengan SD 2,44 dan SE 0,77. Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan sebelum (*Pre-Test*) dan sesudah (*Pos-Test*) dilaksanakan prenatal

gentle yoga ialah senilai 8,90. Hasil uji statistik *Paried* sampel test diperoleh nilai *P-Value* 0,001 0,05. Hasilnya memperlihatkan penolakan hipotesis nol (H_0) dan dukungan untuk hipotesis alternatif (H_a). Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya yoga lembut prenatal memiliki efek *significant* dalam mengurangi tingkat kecemasan di kalangan ibu hamil pada trimester ketiga saat mereka mempersiapkan persalinan di Mutasanicare pada tahun 2024.

PEMBAHASAN

Temuan dari uji T-Dependent mengungkap wawasan *significant* mengenai *prenatal gentel* yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Awalnya, skor kecemasan rata-rata di antara wanita hamil sebelum berpartisipasi dalam sesi yoga tercatat senilai 18,10. Namun, sesudah menyelesaikan program *Prenatal Gentel* Yoga, skor rata-rata ini turun menjadi 9,20. Penurunan yang *significant* ini memperlihatkan penurunan yang *significant* dalam tingkat kecemasan di antara wanita di trimester ketiga saat mereka mempersiapkan persalinan. Lebih jauh, uji T-Dependent menghasilkan nilai-P senilai 0,001, yang jauh lebih rendah dari ambang *significant* 0,05 ($0,001 < 0,05$). Keadaan ini memperkuat *significant* statistik dari hasil, yang menyoroiti efek positif yoga lembut prenatal dalam mengurangi kecemasan selama periode penting ini.

Sebagai kesimpulan, adanya perbedaan yang *significant* dalam tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti yoga lembut prenatal. Keadaan ini memperlihatkan

bahwasanya hipotesis nol (H_a) tidak bisa ditolak, yang menyoroiti dampak *Prenatal Gentel* Yoga dalam mengurangi kecemasan di kalangan ibu hamil pada trimester ketiga saat mereka mempersiapkan persalinan di Mutasanicare.

Berlandaskan penelitian, menunjukkan bahwasanya *Prenatal Gentle* Yoga yang di lakukan di mutasanicare dikatakan berhasil, dengan adanya *Prenatal Gentle* Yoga terhadap ibu hamil trimester III maka tingkat kecemasan ibu hamil semakin menurun.

Paritas, Interaksi antara usia dan pendidikan berperan penting dalam membentuk tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Melakukan yoga ringan sebelum melahirkan terbukti bisa membantu meredakan kecemasan ini, karena latihan ini berfokus pada elemen-elemen penting seperti pengendalian otot, teknik pernapasan, dan menumbuhkan rasa rileks dan tenang. Selain itu, memakai teknik visualisasi yang membangkitkan imajinasi yang menyenangkan bisa lebih meningkatkan relaksasi, pada akhirnya tercipta kondisi tenang dalam tubuh dan pikiran.

Prenatal Gentle Yoga yang dilaksanakan seminggu dua kali dalam waktu dua minggu dengan durasi 30-60 menit bisa merunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Riset ini didukung oleh landasan substansial dari penelitian sebelumnya, khususnya karya yang dilaksanakan oleh (Arliani et al., 2023) Riset ini memakai metodologi desain Pra-Tes-Pasca-Tes satu kelompok, di mana para peserta mengikuti sesi yoga prenatal dua kali seminggu selama durasi dua minggu.

Riset ini difokuskan pada populasi ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 15 orang. Metode pengambilan sampel yang dipakai ialah *total sampling*, yakni dengan melibatkan semua individu yang memenuhi syarat. Untuk menilai variabel independen, riset ini memakai Standard Operating Procedure (SOP), sedangkan untuk menilai variabel dependen dibuat kuesioner.

Analisis data dilaksanakan dengan memakai uji Independent sample *T-Test* yang memperlihatkan nilai P kurang dari 0,05. Keadaan ini memperlihatkan bahwasanya Teknik *Prenatal Gentle Yoga Savasana* memiliki pengaruh yang *significant* secara statistik terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Wilayah Kerja Puskesmas Rejoso Kabupaten Pasuruan.

Studi ini menyimpulkan bahwasanya melangsungkan yoga prenatal bisa membantu meredakan kecemasan di kalangan ibu hamil. Temuan ini membuka jalan bagi penelitian di masa mendatang untuk mengeksplorasi faktor-faktor mendasar yang berkontribusi terhadap kecemasan dan perasaan tidak siap selama kehamilan dan persalinan. Selain itu, akan bermanfaat untuk meneliti intervensi alternatif yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, serta meningkatkan pemahaman dan kesiapan mereka untuk proses melahirkan.

Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Maharani & Hayati, 2020) dengan judul pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan

ibu hamil menghadapi persalinan yang menunjukan hasil bahwasanya ada perubahan tingkat kecemasan *before* dan *after* melangsungkan prenatal gentle yoga.

Berlandaskan peneliti mengingat bahaya akan kecemasan pada ibu hamil, maka cara penanganannya harus benar-benar teratasi dengan baik agar tidak berpengaruh buruk terhadap ibu dan janin yang dikandung. Salah satu pendekatan efektif untuk meredakan kecemasan pada wanita hamil ialah dengan mempraktikkan yoga prenatal yang lembut.

SIMPULAN

Berlandaskan dari rumusan masalah, hipotesis dan hasil penelitian jadi bisa di ambil kesimpulan bahwasanya terpeoleh dampak yang positif dan *significant* terhadap penelitian yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasanicare Tahun 2024”.

Berlandaskan data yang terkumpul dan pengujian yang dilaksanakan dengan mengasih kuesioner *Pre-Test* dan *Post-Test*, jadi bisa di ambil kesimpulan yakni: Sebelum melangsungkan prenatal gentle yoga ibu hamil yang merasakan kecemasan memiliki nilai rata-rata 18,10 yakni sejumlah 8 ibu hamil. Terjadi penurunan yang *significant* pada tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan sesudah melangsungkan *Prenatal Gentle Yoga* yakni dengan nilai rata-rata 9,20 dengan jumlah 9 ibu hamil. Ada dampak *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Tingkat

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Mutasanicare 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Riza, Rusmini Rusmini, and Diki Retno Yuliani. 2020. "Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii." *Jurnal Sains Kebidanan* 2 (1): 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>

Ariyanti, Ririn, Doris Noviani, Ika Yulianti, and Gusriani Gusriani. 2021. "Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Dan Relaksasi di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan." *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 5 (1): 734. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6230>.

Badan pusat statistik. 2020. "Hasil Log Form Sensus Penduduk 2020."

Charla Bingan. 2019. "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kesehatan* 10 (3): 466–72.

Elsera, Chori, puput risti K, Ramadhan Tp, Esri Rusminingsih, and Adelia Rochana. 2020. "Kecemasan Berat Masa Kehamilan." *Prosiding Seminar Nasional Unimus* 5: 1119–23.

Gustina., S.ST., M.Keb, Nurbaiti, S.SiT.M.Kes. 2021. "Buku Mengatasi Ketidaknyaman Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga." In.

Jefri hermen., S.Sos. 2022. "Dinas Kesehatan Provinsi RIAU." In.

Kemenkes. 2022. "Kesehatan Mental Pada Ibu Hamil Dan Pasca Melahirkan."

Maharani, Sri, and Fatihatul Hayati. 2020. "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan." *Jurnal Endurance* 5 (1): 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>.

Nelly nugrawati.,M.Kes, Amriani S.ST., S.KM., M.Kes. 2021. "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan." In.

Suarthini, Arie. 2022. "Yoga Prenatal Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Primigravida Trimester III."