

PERBEDAAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL YANG MELAKUKAN DENGAN YANG TIDAK MELAKUKAN *PRENATAL* YOGA DI KLINIK BUMI SEHAT TAHUN 2018

Ade Sri Wahyu Hartasih¹, GA Dwina Mastryagung², I Kadek Nuryanto³

Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali

Email : wahyuhartasih@gmail.com

ABSTRAK

Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga di klinik Bumi Sehat. Penelitian ini menggunakan desain Analitik Komparatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 122 responden. Penghitungan sampel menggunakan *Non Probability Sampling* dengan tehnik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Dari uji statistik *Mann-Withney U* dengan level signifikan ($\alpha = 0.05$) diperoleh nilai probabilitas (*p-value* = 0,006) hasil uji tersebut menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga dalam menghadapi persalinan. Diharapkan dari hasil penelitian, bagi pihak klinik untuk memberikan informasi kepada masyarakat luas mengenai banyaknya manfaat yang akan didapatkan ibu hamil jika melakukan/mengikuti kelas *prenatal* yoga dengan rutin agar berkurangnya perasaan cemas yang dialami ibu saat kehamilan.

Kata Kunci : Prenatal yoga, Ibu hamil, Kecemasan

ABSTRACT

To know the difference in anxiety levels of pregnant women who perform with those who do not perform *prenatal* yoga at the Bumi Sehat clinic. This research use Comparative Analytical design with *cross sectional* approach. Number of sample 122 respondents. Calculation of sample using *Non Probability Sampling* with *purposive sampling* technique. The measuring tool used is HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) questionnaire. From *Mann-Withney U* statistic test with significant level ($\alpha = 0.05$), the probability value (*p-value* = 0,006) shows that there is difference of maternal anxiety level that do with not *prenatal* yoga in facing childbirth. It is expected from the results of the study, for the clinic to provide information to the public about the many benefits that pregnant women will get if doing / taking *prenatal* yoga classes regularly to reduce the feelings of anxiety experienced by the mother during pregnancy.

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnant Mother, Worry

PENDAHULUAN

Di Indonesia angka ibu hamil dan bayi semakin meningkat setiap tahunnya, hal tersebut juga diikuti oleh angka kematian ibu yang masih cukup tinggi. Banyak faktor yang menyebabkan angka kematian ibu terbilang tinggi, salah satunya karena ibu hamil kurang mendapatkan perhatian mengenai kesehatannya selama kehamilan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikisnya yakni keadaan emosi ibu hamil serta merasa cemas menjelang persalinannya (Apriliani, 2014).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak bedaya, dan keadaan emosi yang tidak memiliki objek yang spesifik (Struart, 2009). Kondisi ini lebih lanjut dapat membentuk siklus umpan balik yang dapat meningkatkan intensitas emosional secara keseluruhan. Stress yang tinggi dan mood (suasana hati) yang mengganggu selama kehamilan ini dapat mengakibatkan bayi dengan BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) (Nurdiana, 2012).

Dampak kecemasan pada ibu hamil dapat terjadi hiperemesis gravidarum, preeklampsia, dan eklampsia (Hawari, D. 2006). Bagian besar ibu yang sedang hamil sering mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan karena rasa sakit akibat persalinan. Hal tersebut dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan otot dan persendian menjadi kaku yang tidak wajar. Stres atau kecemasan terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit, dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil (Amy, *et al*, 2009).

Gangguan psikologis yang terjadi dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan yang dapat berefek pada terhambatnya perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, apabila tidak ditangani dengan baik meski dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dalam persalinan, sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinan (Clapp, dkk., 2002; Bayne, 2009).

Dewasa ini telah banyak dikembangkan intervensi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Cara-cara tersebut, antara lain relaksasi progresif, relaksasi pernafasan, meditasi dan prenatal yoga. Intervensi tersebut bertujuan untuk memberikan perasaan nyaman dan rileks pada ibu hamil serta dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan terutama pada ibu hamil yang sering mengalami keluhan kehamilannya menurut Salafas, (2016).

Prenatal yoga adalah suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang

berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan, (Kartikasari, 2015). *Prenatal* yoga selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan (Narendran, 2009). *Prenatal* yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa dilakukan oleh ibu hamil, sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan. *Prenatal* yoga juga dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur karena sering ditemui keluhan ibu hamil susah tidur pada malam hari maupun siang hari karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu (Rahma, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Apriliani (2014) Tentang Pengaruh *Prenatal* Yoga terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada *Primigravida Trimester III* Di *Galania Mom and Baby Center* Kota Bandung bahwa terjadi penurunan kecemasan sesaat dalam persalinan pada ibu primigravida. Yaitu dari 14 orang ibu hamil atau 87.5% yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, setelah diberikan treatment terjadi penurunan menjadi 8 orang ibu hamil atau 50%.

Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Salafas (2016) Tentang Efektivitas Hypno-Eft Dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Bpm Ny. Sri Kustinah didapatkan hasil terjadi perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III, begitu pula pernafasan yoga juga efektif dalam perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Pernafasan yoga lebih efektif terhadap perubahan penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dibandingkan dengan Hypno-EFT.

Namun hasil lain mengemukakan bahwa masih sedikit ibu hamil yang mengetahui tentang *prenatal* yoga serta manfaat *Prenatal* yoga tersebut bagi ibu hamil dan bayinya (Nurtini, 2017). Sehingga masih banyak ibu hamil mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, jika ibu mengetahui tentang *prenatal* yoga akan ada banyak manfaat yang akan diperoleh untuk kehamilan bahkan untuk persalinan (Anggriyana dan Atikah, 2010 dalam Sa'adah dkk, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Bumi Sehat Nyuh Kuning, Ubud Gianyar dilaksanakan pada tanggal 9 November 2017. Didapatkan data tahun 2016 terdaftar sekitar 1118 dan pada bulan Januari sampai bulan November 2017, terdaftar sekitar 1556 ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga dimana dalam satu bulan rata-rata kunjungan ibu hamil yang melaksanakan *prenatal* yoga 155 orang. *Prenatal* yoga dilakukan satu minggu dua kali, setiap hari Selasa dan Kamis dengan jumlah satu kali kelas yoga rata-rata 30 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 10 ibu hamil didapatkan data 7 ibu hamil mengatakan cemas menghadapi persalinan dan 3 ibu hamil mengatakan tidak cemas menghadapi

persalinan. Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini sebagai bahan penelitian dengan tujuan mengetahui apakah ada Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Melakukan Dengan Yang Tidak Melakukan *Prenatal* Yoga Dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bumi Sehat.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian desain Analitik Komparatif, menggunakan pendekatan *Cross Sectional* populasi dalam penelitian ini adalah 122 orang ibu hamil. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability* dengan sampel *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan bersedia dijadikan sampel maka calon responden menandatangani *informed consent* sebagai bukti persetujuan menjadi responden, peneliti menjelaskan tata cara pengisian kuisisioner kepada responden, selanjutnya peneliti membagikan lembar kuisisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) untuk variabel kecemasan menggunakan skala likert yang terdiri dari 14 pertanyaan dengan 5 penilaian yaitu skor 0 = tidak ada gejala sama sekali, skor 1 = satu gejala dari pilhan yang ada, skor 2 = separuh dari gejala yang ada, skor 3 = lebih dari separuh gejala yang ada, skor 4 = semua gejala yang ada. Data dianalisis dengan univariat dan bivariate (*Mann-Whitney U*).

Cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Sebelum diberikan kuesioner, peneliti terlebih dahulu menjelaskan mengenai maksud dan tujuan penelitian, bila calon responden bersedia maka responden di minta untuk mengisi confidential letter dan selanjutnya memberikan kuesioner.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Klinik Bumi Sehat dengan 122 responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu, Pekerjaan, Umur dan Jumlah Kehamilan Ibu yang melakukan *Prenatal* Yoga

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur Ibu		
22	1	1,6
24	1	1,6
25	9	14,8
26	7	11,5
27	7	11,5

28	7	11,5
29	5	8,2
30	7	11,5
31	3	4,9
32	5	8,2
33	4	6,6
34	1	1,6
35	4	6,6
Mean= 28,72	Med=28	SD=3,184 Min= 22 Max = 35
Pekerjaan		
IRT	23	37,7
PNS	8	13,1
Wiraswasta	30	49,2
Umur Kehamilan		
Trimester III Awal	40	65,5
Trimester III		
Pertengahan	19	31,1
Trimester III Akhir	2	3,3
Kehamilan Ke-		
Pertama	30	49,2
Kedua	27	44,3
Ketiga	4	6,6

Dilihat dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden kelompok ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga rata-rata berusia 28 tahun, sebagian besar pekerjaan adalah seorang wiraswasta sebanyak 30 (49,2%), Usia kehamilan sebagian besar adalah trimester III awal yaitu sebanyak 40 (65,5%), dan jumlah kehamilan sebagian besar adalah pertama yaitu sebanyak 30 (49,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Ibu, Pekerjaan Umur Kehamilan, dan Jumlah Kehamilan Ibu yang tidak melakukan *Prenatal Yoga*.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Umur Ibu		
23	1	1,6
24	2	3,3
25	2	3,3
26	3	4,9
27	6	9,8
28	8	13,1
29	8	13,1
30	10	16,4

31	3	4,9
32	8	13,1
33	4	6,6
34	3	4,9
35	2	3,3
36	1	1,6
Mean 29,61	Min=23 Max=36	SD=2,91 Median= 30
Pekerjaan		
IRT	41	67,2
PNS	8	13,1
Wiraswasta	12	19,7
Umur Kehamilan		
Trimester III		
Awal	16	26,2
Trimester III		
Pertengahan	23	37,7
Trimester III		
Akhir	22	36,1
Kehamilan Ke-		
Pertama		
Kedua	13	21,3
Ketiga	36	59,0
	12	19,7

Dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada kelompok ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal yoga* rata-rata berusia 30 tahun, sebagian besar pekerjaan adalah seorang IRT sebanyak 41 (67,2%), Usia kehamilan sebagian besar adalah trimester III pertengahan yaitu sebanyak 23 (37,7%), dan jumlah kehamilan sebagian besar adalah kedua yaitu sebanyak 36 (59.0%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga

Variabel pelaksanaan	Median	Range	Min- Mak
Tingkat Kecemasan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga	2,00	3	1-4

Dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga didapatkan hasil nilai median 2,00 dengan rentang (range) yaitu 3, nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kecemasan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga

Variabel Pelaksanaan	Median	Range	Min-Mak
Tingkat Kecemasan Ibu Hamil yang Tidak Melakukan Prenatal yoga	3,00	3	1-4

Dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga didapatkan hasil nilai median 3,00 dengan rentang 3, nilai minimal adalah 1 dan nilai minimal adalah 4.

Tabel 5. Distribusi perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga

Tingkat Kecemasan Ibu Hamil	Mean Rank	P	A
<i>Prenatal Yoga</i>	52,82	0,006	0,05
<i>Tidak Prenatal Yoga</i>	70,18		

Dari hasil uji statistik pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan prenatal yoga dalam menghadapi persalinan, dengan nilai *p value* $0,006 < \alpha (0,05)$.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil yang Melakukan Prenatal Yoga

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya, dan keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2009). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecemasan berasal dari kata “cemas” yang artinya tidak tenang hati, merasa gelisah dan takut. Kecemasan atau *anxiety* berasal dari bahasa Jerman dari kata *angst* yang artinya ketakutan. Secara konseptual, kecemasan berarti suatu perasaan emosional terhadap situasi tertentu. Penelitian ini membahas tentang bagaimana tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Klinik Bumi sehat diperoleh hasil responden dengan katagori tidak ada kecemasan sebanyak 24 orang (39,3%), kecemasan ringan sebanyak 18 orang (29,5%), kecemasan sedang 12 orang (19,7%) serta kecemasan berat 7 orang (11,5%).

Bila dilihat dari hasil penelitian di atas, sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan, hal dikarenakan tingginya motivasi ibu hamil untuk mengikuti kelas *prenatal* yoga. *Prenatal* yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi, ketenangan pikiran serta mempersiapkan psikis ibu terutama menumbuhkan kepercayaan diri dalam menghadapi persalinan yang akan mengakibatkan tingkat kecemasan pada ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga akan lebih dominan tidak merasakan kecemasan.

Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah dengan yoga menurut Perry,(2010) *prenatal* yoga adalah salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilannya. Namun bukan hanya itu, prenatal yoga juga dapat membantu untuk mempersiapkan diri saat kelahiran dan juga untuk meningkatkan kesehatan bayi.

Menurut penelitian Narendran (2009) bahwa kepatuhan terhadap program latihan yoga mengurangi kemampuan persalinan dengan premature atau berat badan badan bayi rendah dibandingkan dengan kelompok intervensi di rumah (sendiri), gangguan pertumbuhan janin, dan hipertensi selama kehamilan dapat berkurang serta tanpa efek samping yang signifikan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Salafas (2016) yang berjudul “ Efektifitas Hypno-Eft dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM Ny. Sri Kustinah” menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa pernafasan yoga lebih efektif terhadap perubahan kecemasan ibu hamil trimester III dibanding dengan dari hypno-eft menunjukkan bahwa nilai rata-rata perubahan kecemasan menggunakan pernafasan yoga (12,696) lebih besar dari hypno-eft (9,279)

2. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil yang tidak melakukan *Prenatal* Yoga

Menurut Rohman (2010), kecemasan merupakan perasaan subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan merupakan keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidaknyamanan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bersifat subyektif yang tidak menyenangkan ketika menghadapi sesuatu yang mengancam dirinya (Sarastika, 2014). Penelitian ini membahas tentang bagaimana tingkat kecemasan ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal* yoga.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Klinik Bumi Sehat diperoleh hasil responden dengan katagori tidak ada kecemasan sebanyak 12 orang (19,7%), kecemasan ringan sebanyak 18 orang (29,5%), kecemasan sedang 15 orang (24,6%) serta kecemasan berat 16 orang (26,2%). Sebagian besar responden dengan kategori kecemasan ringan.

Bila dilihat dari hasil di atas penyebab kecemasan pada ibu hamil disebabkan karena terjadinya perubahan fisik maupun psikologis yang dialami seorang ibu, perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti ketidak nyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, farises, mudah lelah, kram kaki, odema pergelangan kaki, perubahan mood, serta peningkatan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh (Apriliani,2015), sebagian besar *primigravida* anggota baru kelas yoga *prenatal* sebanyak 14 orang atau 87.5% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi dan sebanyak 2 orang atau 12.5% memiliki kecemasan sesaat yang rendah. Sedangkan setelah diberikan treatment, terdapat 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang rendah dan 8 orang atau 50% memiliki kecemasan sesaat yang tinggi. Dapat diartikan bahwa setelah diberikan treatment terjadi penurunan kecemasan pada subjek yang memiliki kecemasan sesaat tinggi.

3. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga di Klinik Bumi Sehat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di klinik Bumi Sehat dengan mengetahui tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga didapatkan hasil dari uji ststistik yaitu p value $(0.05) < \alpha (0.006)$ hal ini berarti ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga di klinik Bumi Sehat.

Prenatal yoga sangat efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil. Hal ini dibuktikan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga memiliki perbedaan yang signifikan. *Prenatal* yoga memberikan banyak manfaat yang membuat ibu hamil relaksasi, ketenangan pikiran, belajar tehnik pernafasan yang benar, serta memfokuskan perhatian pada ritme pernafasan dimana semua manfaat tersebut akan memudahkan ibu dalam proses persalinan. Sedangkan ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal* yoga akan kurang pengetahuan mengenai cara mengontrol pikiran serta pengolahan nafas yang benar dalam proses persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarwendah (2014) di BPM Harti Mustaqin Sumowono, Kabupaten Semarang, bahwa ibu yang mengalami proses persalinan

spontan lebih berpeluang terjadi pada ibu yang melakukan yoga prenatal secara teratur dibandingkan ibu yang melakukan yoga prenatal secara tidak teratur.

Penelitian yang dilakukan oleh Rusmita (2011) tentang pengaruh senam hamil yoga selama kehamilan terhadap kesiapan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut menyimpulkan bahwa, ibu hamil trimester III yang melakukan senam yoga hamil memiliki kesiapan fisik dan psikologis sebanyak 3,04 kali dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak melakukan senam hamil yoga.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan *prenatal* yoga sebagian besar responden dalam katagori tidak mengalami kecemasan sebanyak 24 orang (39,3%).
2. Tingkat kecemasan ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal* yoga sebagian besar responden dalam katagori mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 orang (29,5%).
3. Uji statistik menggunakan *Mann-Whitney U* didapatkan hasil bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil yang melakukan dengan yang tidak melakukan *prenatal* yoga dalam menghadapi persalinan di klinik bumi sehat, dengan nilai α $0.006 < p$ value 0.05.

REFERENSI

- Aldrin (2014) *Healing-Talk Keajaiban Kata-kata*. Jakarta: Puspa Swara.
- Amy E. Beddoe I and Katryn A. Lee. (2008). Mind-body interventions during pregnancy. JOGNN. <http://jognn.awhonn.org>. diakses pada 11 februari 2018
- Anggit Eka Ratnawati (2016) Pengaruh Kombinasi Senam Hamil Dengan Relaksasi Swasugesti Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Akademi Kebidanan Ummi Khasanah.
- Bayne, A., (2009). Stress during pregnancy can affect fetal heart rate. http://www.eurekalert.org/pub_releases/200302/cfta-sdp020703.php. Diakses pada tanggal 11 Februari 2018
- Clapp III, J.F. , Kim, H., Burciu, B., Schmidt, S., Petry, K and Lopez, B. (2002). Continuing regular exercise during pregnancy: Effect of exercise volume on fetoplacental growth. Am J Obstet Gynecol. 186: 142-7.
- Crosta, P. (2009). *Medical News Today Knowledge*. Center : “All About Anxiety”
- Eti Salafas (2016) Efektivitas Hypno-Eft Dan Pernafasan Yoga Dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Bpm Ny. Sri Kustinah Akademi Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran
- Hawari D. (2005). Manajemen Stress, Cemas, Depresi. Jakarta: FKUI
- Hawari. (2011). Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Irmawati. (2014). Tetap Tersenyum Saat Melahirkan. Jakarta: Media Presindo

- Janiwarty B & Pieter H. Z. (2012). Pendidikan Psikologi Untuk Bidan. Medan: Rapha Publishing
- Kemendes RI. (2010). Panduan teknis latihan fisik selama kehamilan dan nifas. Jakarta: Kemendes RI.
- Krisnadi, Sofie Rifayani (2010). sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna.
- Nerendran, S. (2009). *Yoga improves pregnancy outcomes source: journal of alternative and complementary medicine* 2005. Diakses pada tanggal 11 Februari 2018
- Nasir, A. Muhith, A. Ideputri, M.E (2011). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jogjakarta: Nuha Medika
- Nurdiana A. (2005). *Profil Kecemasan di RSUD dr. Soebandi Jember Periode I Januari 2003-31 Desember 2005*. Malang : 2008
- Nurtini (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Ii Denpasar Selatan.
- Notoatmojo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke-2*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Nursalam (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Pieter, H.Z. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : Kencana.
- Primatia Yogi Wulandari (2006) Efektivitas Senam Hamil sebagai Pelayanan Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan Pertama Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Rahma, F. N. (2014). Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Program studi SI Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rizky Ayu Apriliani (2014) *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kecemasan Sesaat dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III Di Galena Mom and Baby Center Kota Bandung Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*
- Rokhmah, R. (2010). Hubungan Meditasi dalam Yoga dengan Daya Tahan terhadap Stres pada Paguyuban Yogiswaran Surakarta. Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Sarastika, P. (2014) *Manajemen Pikiran Untuk Mengatasi Stres Depresi & Kecemasan*. Yogyakarta: Nuha medika.
- Stuart, G. W (2009). *Keperawatan Jiwa*. (Edisi 5). Jakarta : EGC
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Swarjana, I Ketut (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : Andi
- Yuliarti (2011). *Keajaiban ASI*. Yogyakarta: Andi