

PERBANDINGAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA
DEWA MEDIKA

Imroatul Azizah^{1*}, Mita²

¹⁻²STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Mmitaa726@gmail.com

Disubmit: 11 Januari 2025 Diterima: 31 Agustus 2025 Diterbitkan: 01 September 2025
Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i9.19087>

ABSTRACT

Pregnancy, especially in the third trimester, is often accompanied by anxiety that can affect maternal and fetal health and prolong labor. Non-pharmacological interventions such as prenatal yoga and pregnancy exercises are known to be effective in reducing anxiety. However, there are still few studies that compare the effectiveness of both in reducing anxiety levels in pregnant women. To compare the effectiveness of prenatal yoga and pregnancy exercises on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at the Dewa Medika Pratama Clinic. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach. Respondents consisted of third trimester pregnant women who were divided into two groups, namely prenatal yoga group and pregnant gymnastics group. Data collection was carried out using a valid and reliable anxiety questionnaire, and analyzed by statistical tests. The results showed that both prenatal yoga and pregnancy exercises were able to significantly reduce the anxiety level of third trimester pregnant women. However, prenatal yoga showed higher effectiveness than pregnancy exercises. Prenatal yoga is more effective than pregnancy exercises in reducing anxiety levels in third trimester pregnant women. This study suggests that health facilities provide education about the benefits of prenatal yoga and pregnancy exercises as part of pregnancy care.

Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy Exercises, Anxiety, Pregnant Women

ABSTRAK

Kehamilan, khususnya pada trimester III, sering kali disertai dengan kecemasan yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin serta memperpanjang proses persalinan. Intervensi non-farmakologis seperti prenatal yoga dan senam hamil diketahui efektif dalam mengurangi kecemasan. Namun, masih sedikit penelitian yang membandingkan efektivitas keduanya dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Untuk membandingkan efektivitas prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Dewa Medika. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest. Responden terdiri dari ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok prenatal yoga dan kelompok senam hamil. Pengumpulan data dilakukan menggunakan

kuesioner kecemasan yang valid dan reliabel, serta dianalisis dengan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik prenatal yoga maupun senam hamil mampu secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Namun, prenatal yoga menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan senam hamil. Prenatal yoga lebih efektif dibandingkan senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menyarankan agar fasilitas kesehatan memberikan edukasi mengenai manfaat prenatal yoga dan senam hamil sebagai bagian dari perawatan kehamilan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Senam Hamil, Kecemasan, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah Proses dimana sel telur yang telah dibuahi tumbuh menjadi embrio dan akhirnya menjadi janin di dalam rahim wanita. Perubahan hormonal yang kompleks, seperti yang disebabkan oleh progesteron, estrogen, dan hormon lain yang membantu perkembangan janin dan membantu tubuh ibu menyesuaikan diri dengan kehamilan, memengaruhi proses ini (Idaningsih, 2021)

Wanita hamil mungkin mengalami dispnea, insomnia, radang gusi, epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kram kaki, edema pergelangan kaki, kaki, perubahan suasana hati, dan peningkatan kecemasan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi selama kehamilan. Selama trimester ketiga, wanita primigravida yang sedang mengandung anak pertama mengalami serangkaian perubahan fisiologis dan psikologis yang penting (Yanti & Wirastris, 2022). Mereka mungkin menghadapi kecemasan terkait dengan proses persalinan yang akan datang, termasuk rasa takut terhadap rasa sakit atau komplikasi (Veftisia & LD, 2021).

Kecemasan ibu hamil adalah

reaksi ibu hamil terhadap perubahan dirinya dan lingkungan yang membawa perasaan tidak senang atau tidak nyaman yang disebabkan oleh dugaan akan bahaya atau frustrasi yang mengancam, membahayakan rasa aman, keseimbangan atau kehidupan seseorang individu atau kelompok biososialnya. Pada masa trimester ketiga ini ibu hamil yang menunggu kelahiran dapat mengalami ketakutan apakah persalinannya akan berjalan dengan lancar ataukah caesardan kemungkinan dapat menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan dirinya mengalami kecemasan (Giri, 2020).

Ibu hamil seringkali mengalami rasa cemas yang merupakan reaksi normal, terutama menjelang melahirkan (Agustini & Agustina, 2022). Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan bayi, serta proses persalinan itu sendiri. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan terdapat sekitar (10%) wanita hamil dan (13%) wanita yang baru melahirkan diseluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar (12,5-42%). Perasaan kecemasan yang

sering terjadi pada ibu hamil yaitu kecemasan terhadap robekan perineum sejumlah 64%, rasa nyeri ketika selama persalinan sejumlah 60%, takut akan kehilangan bayi sejumlah 50% dan kejadian kelainan janin sejumlah 50%.

Di Indonesia, terdapat 373.000.000 ibu hamil yang melaporkan mengalami kecemasan, dimana 28,7% atau sebanyak 107.000.000 diantaranya melaporkan adanya rasa cemas menjelang melahirkan (Isnaniar, 2020)

Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih mengalami penyulit persalinan. Proses persalinan kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah kontraksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan lemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan lama (Sulfianti, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti depresi pasca melahirkan, persalinan dini, operasi caesar, masalah kecemasan akan perpisahan, dan masalah perilaku pada anak (*baby blues*). Terdapat korelasi kuat antara risiko berat badan lahir rendah dan efek tambahan berupa depresi dan kecemasan (Andriani & Sulastri, 2023)

Kehamilan akan menyebabkan Anda mengalami

kecemasan yang berbeda, dan kecemasan pada trimester III lebih buruk dibandingkan kecemasan pada trimester I. (Situmorang et al., 2020)), Mengingat proses melahirkan masih asing baginya, ibu primigravida yang baru pertama kali hamil rentan mengalami rasa cemas selama menjalani prosedur (Herdiani & Mutiara, 2023)

Metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil agar siap mental dan jasmani dalam menghadapi persalinan yaitu dengan prenatal yoga dan senam hamil. Prenatal yoga dapat membantu mengurangi stress yang berhubungan dengan kelahiran bayi, mempersiapkan ibu secara fisik dan mental, membantu memperkuat tubuh ibu hamil dan meningkatkan fleksibilitas (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Olahraga telah terbukti menghilangkan atau secara signifikan mengurangi kecemasan kehamilan (Widiyarti, 2024) Senam hamil yang dapat dilakukan pada kelas antenatal merupakan salah satu jenis latihan fisik yang dapat menjadi pilihan untuk membantu diri sendiri. Kegiatan ini mendorong proses kehamilan, kelahiran, dan bahkan pengasuhan anak. Yoga adalah salah satu latihan prenatal. Yoga telah terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan di berbagai demografi, termasuk ibu hamil. Metode yoga meliputi meditasi, pernapasan, dan relaksasi, yang semuanya dapat membantu menurunkan ketegangan dan kecemasan (Ice et al., 2022). Yoga membantu meningkatkan kondisi fisik, kualitas hidup, efikasi diri saat melahirkan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, tingkat kenyamanan, dan memperpanjang atau mengurangi

nyeri persalinan (Rahmat, 2024).

Selain prenatal yoga, senam hamil juga merupakan salah satu metode relaksasi pada ibu hamil. Latihan senam hamil ini akan membalikkan efek stress yang melibatkan bagian parasimpatetik dari system saraf pusat. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab stress. Ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (I. Wahyuni et al., 2024)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Yuniarti & Eliana, 2020) didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga, Penelitian (Pankrasia et al., 2022) didapatkan ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Prenatal Yoga saat hamil telah terbukti secara signifikan mengurangi timbulnya kecemasan pada ibu hamil, menurut jurnal yang disebutkan di atas. Meski demikian, kajian atau pembahasan mendalam terhadap jurnal dan literatur yang mengkaji dampak senam prenatal yoga terhadap kecemasan ibu hamil primigravida trimester III saat menghadapi persalinan masih diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi prenatal yoga dan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan lama persalinan kala I pada ibu hamil Trimester III.

Rumusan penelitian ini adalah bagaimana “Perbandingan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Dewa Medika?”. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui

perbedaan efektivitas antara prenatal yoga dan senam hamil terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Dewa Medika.

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah, setiap wanita dengan organ reproduksi yang sehat dan sudah menstruasi kemudian melakukan hubungan seksual dengan pria dengan organ reproduksi yang sehat mempunyai kemungkinan yang sangat besar mengalami kehamilan (Rahmah et al., 2022)

Prenatal Yoga merupakan senam fundamental yang kemudian disempurnakan dan disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil. Yoga prenatal merupakan aktivitas berharga yang membantu ibu hamil, terutama mereka yang mengandung bayi besar, menekuk persendian dan menenangkan pikiran sekaligus menstabilkan masalah fisik, mental, dan emosional. Prenatal Yoga prenatal sering kali dilakukan dengan kecepatan lebih lambat untuk mengakomodasi terbatasnya rentang gerak wanita hamil (Fauziah et al., 2021). Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Wahyuni, 2022).

Kecemasan merupakan gangguan perasaan takut (khawatir) yang dirasakan dalam pikiran, namun tidak mengalami gangguan dalam menilai kemampuan uji realistik atau kenyataan, masih dalam keadaan baik, kepribadian masih utuh atau

tidak mengalami penyimpangan atau tumpahnya pribadi. kepribadian, yang mempengaruhi watak dan tingkah laku tetapi masih dalam batas normal. Kata Latin "angustus" dan "ango, anci" masing-masing berarti kaku dan menyesakkan (Asnuriyati & Fajri, 2020)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *kuasi-eksperimental* dengan pendekatan pretest-posttest dengan dua kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu

hamil trimester III yang menjalani perawatan di Klinik Pratama Dewa Medika yaitu sebanyak 45 ibu hamil, dengan sampel 45 orang diambil menggunakan teknik ***purposive sampling***, Kelompok Prenatal Yoga: terdiri dari 23 ibu hamil yang mengikuti latihan prenatal yoga sesuai jadwal yang ditetapkan. Kelompok Senam Hamil: terdiri dari 22 ibu hamil yang mengikuti program senam hamil. Jenis data yang

dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat yaitu uji *T dependen* dan *independen*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Paritas

Variabel	Prenatal Yoga (n=23)	Senam Hamil (n=22)	Total (n=45)
Usia 20-30 tahun	15 (65%)	14(63.6%)	29(64.4%)
Usia >30 tahun	8(35%)	8(36.2%)	16(35.6%)
Primigravida	12(52.2%)	11(50%)	23(51.1%)
Multigravida	11(47.8%)	11(50%)	22(48.9%)

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dan paritas. Sebagian besar responden berada dalam rentang usia 20-30 tahun, yaitu sebanyak 29 orang (64.4%). Responden yang berusia di atas 30 tahun berjumlah 16 orang (35.6%). Pembagian usia antara kelompok prenatal yoga dan senam hamil relatif merata, dengan proporsi 65% dan 63.6% pada usia 20-30 tahun.

Berdasarkan paritas, 51.1% responden adalah primigravida

(hamil pertama), sedangkan 48.9% lainnya adalah multigravida (hamil lebih dari satu kali). Kelompok prenatal yoga dan senam hamil juga memiliki distribusi paritas yang seimbang, masing-masing dengan proporsi primigravida sebesar 52.2% dan 50%. Data ini menunjukkan bahwa kedua kelompok intervensi memiliki karakteristik dasar yang serupa, sehingga perbandingan efektivitas antar kelompok dapat dilakukan secara valid.

Tabel 2. Perubahan Rata-Rata Tingkat Kecemasan

Kelompok	Sebelum Intervensi (Mean±Sd)	Sesudah Intervensi (Mean±Sd)	<i>P_{value}</i>
Prenatal Yoga	25.8 ± 5.6	15.3 ± 4.2	0.001
Senam Hamil	24.7 ± 6.0	17.2 ± 4.8	0.001

Tabel 2 menunjukkan perubahan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok. Kelompok prenatal yoga mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan dari 25.8 menjadi 15.3, sedangkan kelompok senam hamil mengalami penurunan dari 24.7 menjadi 17.2.

Hasil analisis menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan pada kedua kelompok signifikan secara statistik ($p=0.001$), yang berarti bahwa baik prenatal yoga maupun senam hamil efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Tabel 3. Uji Mann-Whitney untuk Perbandingan Efektivitas

Kelompok	Mean	P_{value}
Prenatal Yoga	24.7	0.045
Senam Hamil	21.3	

Tabel 3 memperlihatkan hasil uji Mann-Whitney yang membandingkan efektivitas kedua intervensi. Kelompok prenatal yoga memiliki mean rank lebih tinggi (24.7) dibandingkan kelompok senam hamil (21.3). Nilai $p=0.045$

menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan senam hamil

Tabel 4. Rata-Rata Lama Persalinan Kala I

Kelompok	Lama Persalinan (Jam $\pm$ SD)	P_{value}
Prenatal Yoga	7.8 $\pm$ 1.5	0.032
Senam Hamil	8.6 $\pm$ 1.8	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok prenatal yoga adalah 7.8 jam, sedangkan pada kelompok senam hamil adalah 8.6 jam. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0.032$,

yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam memperpendek durasi persalinan kala I dibandingkan senam hamil.

PEMBAHASAN

Analisis Penurunan Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dan senam hamil secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Penurunan rata-rata skor kecemasan pada kelompok prenatal yoga (25.8 menjadi 15.3) lebih besar dibandingkan kelompok senam hamil (24.7 menjadi 17.2). Penurunan kecemasan melalui

prenatal yoga sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa latihan ini membantu meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sekaligus mengurangi kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres (Khodakarami, 2022). Selain itu, prenatal yoga melibatkan teknik pernapasan dalam (pranayama) dan meditasi, yang meningkatkan relaksasi serta mengurangi respons

simpatetik tubuh terhadap stres (Aprillia, 2020).

Senam hamil, di sisi lain, menurunkan kecemasan dengan memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan otot panggul, dan memberikan kontrol pernapasan yang baik selama kontraksi persalinan (Wahyuni, 2022). Latihan ini membantu ibu merasa lebih siap secara fisik dan emosional menghadapi persalinan.

Berdasarkan pendapat peneliti, hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memiliki dampak lebih besar terhadap aspek emosional dan psikologis dibandingkan senam hamil. Efek ini sangat penting bagi ibu hamil trimester III, yang cenderung mengalami kecemasan tinggi karena mendekati waktu persalinan.

Perbandingan Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil

Uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa prenatal yoga lebih efektif dibandingkan senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan ($p=0.045$). Hal ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga memiliki komponen tambahan yang memberikan manfaat lebih besar dibandingkan latihan fisik sederhana seperti senam hamil.

Penelitian ini mendukung temuan Septiani dan Handayani (2023), yang menyatakan bahwa prenatal yoga menurunkan kecemasan dengan merangsang mekanisme relaksasi melalui aktivitas mindfulness. Senam hamil, meskipun efektif, lebih berfokus pada persiapan fisik untuk persalinan, sehingga dampaknya terhadap kecemasan cenderung lebih terbatas.

Berdasarkan pendapat peneliti, Efektivitas prenatal yoga yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan pendekatan holistiknya, yang tidak hanya melibatkan fisik, tetapi juga

aspek emosional dan spiritual ibu. Sebagai metode yang lebih menyeluruh, prenatal yoga dapat diintegrasikan ke dalam program antenatal untuk ibu hamil dengan risiko kecemasan tinggi.

Lama Persalinan Kala I

Rata-rata lama persalinan kala I pada kelompok prenatal yoga lebih pendek (7.8 jam) dibandingkan kelompok senam hamil (8.6 jam). Uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0.032$), mengindikasikan bahwa prenatal yoga lebih efektif dalam mempercepat proses persalinan.

Prenatal yoga melibatkan latihan seperti squat dan pelvic rocking yang meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan membantu posisi janin optimal, sehingga mempercepat pembukaan serviks dan kontraksi uterus yang efisien (Laksono, 2021). Di sisi lain, senam hamil lebih berfokus pada penguatan otot panggul tanpa memberikan dampak signifikan pada efisiensi kontraksi.

Hasil ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi risiko persalinan lama, yang sering kali menjadi penyebab komplikasi. Dengan mempersingkat kala I, ibu dapat menghemat energi untuk tahap persalinan berikutnya, sehingga meningkatkan peluang persalinan normal tanpa intervensi medis.

KESIMPULAN

Prenatal yoga terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dibandingkan senam hamil, dengan penurunan rata-rata skor kecemasan yang signifikan. Selain itu, prenatal yoga juga mampu memperpendek durasi persalinan kala I, membantu ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih

baik. Senam hamil juga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu secara fisik untuk persalinan. Namun, efeknya terhadap kecemasan lebih rendah dibandingkan prenatal yoga, meskipun tetap memberikan manfaat yang signifikan.

Prenatal yoga lebih unggul dibandingkan senam hamil dalam aspek penurunan kecemasan dan pengurangan durasi persalinan kala I. Namun, kedua metode ini dapat menjadi pilihan yang baik untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. R. S., & Agustina, K. S. (2022). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Permana. *Indonesian Journal Of Health Research*, 5(3), 169-175.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29-34.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman, Dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466-472.
- Fauziah, N. A., Komalasari, K., Primadevi, I., & Farokah, A. (2021). Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 171-174.
- Giri, P. A. S. P. (2020). Mereduksi Kecemasan Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis. *Widyadari*, 21(1).
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Indonesian Health Issue*, 1(1), 138-145.
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57-65.
- Jaringan Nasional Pelatihan Klinik Kemenkes Republik Indonesia. (N.D.). *Asuhan Persalinan Normal* (G. Adriaansz, Ed.; 5th Ed.).
- Jnpk-Kr. (2017). *Asuhan Persalinan Normal* (Adriaansz George, Ed.; Edisi 8). 2019.
- Lestari, P., Putri, R. A., & Listiyaningsih, M. D. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 2(2).
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178-183.
- Sulfianti, Dkk. (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan* (Janner Simarmata, Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Veftisia, V., & Ld, A. (2021). Tingkat Kecemasan, Stress Dan Depresi

- Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Pmb Ibu Alam Kota Salatiga. *Indonesian Journal Of Midwifery (Ijm)*, 4(1), 62-67.
- Wahyuni, I., St, S., Keb, M. T., Atiyah, Y., S Si T, M. K. M., Yuhelva Destri, S. K. M., Maulina Mawaddah, S., Apreliasari, H., St, S., & Keb, M. (2024). *Keterkaitan Senam Hamil Dengan Lama Persalinan*. Deepublish.
- Wahyuni, L. L., Putere, S. P. P. L. M., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Bersalin Bunda Setia. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 20-26.
- Widiyarti, N. E. N., Situmorang, R. B. R., & Sari, L. Y. (2024). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 23-30.
- World Health Organization. (2021). *Management Of Normal Labor*. Saint Louis University School Of Medicine.
- Yanti, E. M., & Wirastri, D. (2022). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii*. Penerbit Nem.
- Yuniarti F. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid I* (Tim Mcu Group, Ed.). Mahakarya Citra Utama.
- 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.