

Pengaruh Penerapan Latihan Nafas Di Kelas *Prenatal Gentle Yoga* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan: *Literature Review*

Nurul Indriana , Dwi Rahmawati , Susanti Suhartati

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas kesehatan Universitas Sari Mulia

²Program Studi pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*Email Uyuyakbar@gmail.com,

ABSTRAK

Latar Belakang : Kecemasan pada ibu hamil trimester III terkesan lebih meningkat dibandingkan trimester sebelumnya, salah satu penyebabnya karena akan menghadapi persalinan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil sebagian besar mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan. Di Indonesia sebanyak 71,90% ibu hamil mengalami kecemasan, kecemasan merupakan respon terhadap stress, sehingga bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks. Teknik Nafas Dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas sehingga dapat mengurangi stress dan menurunkan kecemasan. Pemberian terapi tersebut dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Tujuan : penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh penerapan latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan

Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literature dengan menggunakan beberapa sumber yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan penulis

Hasil : Dari 10 literature terdapat 5 yang mengatakan bahwa penerapan latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Dan 5 lainnya menyatakan banyak manfaat seperti memperpendek durasi persalinan, mengurangi kecemasan, meningkatkan ibu yang melahirkan dengan persalinana normal dan juga manfaat fisik, psikologis dan mental yang baik bagi ibu hamil.

Simpulan : Latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga bermanfaat menurunkan kecemasan menghadapi persalinan dan memiliki banyak manfaat

Kata kunci : Kecemasan, Pernapasan, Prenatal Gentle Yoga

Pengaruh Penerapan Latihan Nafas Di Kelas *Prenatal Gentle Yoga* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan: *Literature Review*

ABSTRACT

Background: *Anxiety among pregnant women in the third trimester seems to increase more than in the previous trimester, one of the causes is because they will face childbirth. Several studies have shown that most pregnant women experience anxiety in the face of childbirth. In Indonesia as many as 71.90% of pregnant women experience anxiety, anxiety is a response to stress, so it can stimulate the body to have difficulty relaxing. Deep Breath Techniques can improve ventilation of the alveoli, maintain gas exchange so as to reduce stress and reduce anxiety. This therapy can reduce anxiety in pregnant women in facing childbirth.*

Purpose: *This study aims to determine the effect of the application of breathing exercises in prenatal gentle yoga classes in reducing anxiety facing childbirth*

Methods: *This study uses a literature study approach using several sources selected based on the criteria set by the author*

Results: *Of the 10 literature, there are 5 which states that the application of breathing exercises in prenatal gentle yoga classes has an effect on reducing anxiety in facing childbirth. And 5 others stated many benefits such as shortening the duration of labor, reducing anxiety, increasing mothers who give birth with normal delivery and also good physical, psychological and mental benefits for pregnant women.*

Conclusion: *Breathing exercises in prenatal gentle yoga classes are beneficial in reducing anxiety about labor and have many benefits*

Keywords: *Anxiety, Breathing, Prenatal Gentle Yoga*

Pendahuluan

WHO pada tahun 2017 mengidentifikasi bahwa depresi adalah penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Pada masa hamil dan wanita pasca melahirkan sangat rentan terhadap kesehatan mental yang menurun sebagai akibat dari peningkatan stress dan kurangnya dukungan sosial. Depresi mempengaruhi sekitar 13% dan kecemasan mempengaruhi hingga 39% wanita hamil dan

nifas, namun kedua kondisi tersebut kurang terdiagnosis dan dirawat selama periode perinatal. Sehingga kondisi ini dapat menjadi dampak merugikan yang terus-menerus pada ibu dan anak (Davenport et al., 2018).

Menurut data SDKI pada tahun 2017, angka kematian ibu sebanyak 1712. Dimana salah satu penyebab kematian ibu adalah adanya komplikasi pada saat persalinan ataupun pada saat nifas. Penyebab dari

komplikasi saat persalinan salah satunya penyebabnya adalah kala I memanjang yang bisa menyebabkan fetal distress, bayi lahir dengan asfiksia dan bahkan kematian bayi hal ini berhubungan dengan adanya rasa cemas/stress yang tidak tertangani dengan baik saat hamil. Hormon stress yang dihasilkan secara berlebihan pada wanita hamil juga dapat mengganggu suplai darah ke janin. Akibatnya risiko kemungkinan anak dilahirkan dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ukuran kepalanya kecil (microsomia), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur, melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi serta gangguan emosi bahkan kematian bayi (Ritsma Zunira et al., 2018).

Sekitar 6% dari populasi umum mengalami gangguan cemas, *generalized anxiety disorder* (GAD) merupakan gangguan yang paling sering ditemui, terjadi pada 2 – 4% populasi (Katona, 2012). Pada ibu bersalin, Flood; et al (2001) menunjukkan masih tingginya permasalahan psikologis yang dialami ibu dalam

menghadapi persalinan yaitu cemas (52%) dan ragu akan kemampuannya mengatasi rasa nyeri (43%). Kecemasan dan ketakutan yang dialami oleh ibu bersalin terutama primipara dapat memperpanjang durasi persalinan dan meningkatkan kejadian persalinan dengan tindakan, yaitu persalinan dengan seksio sesarea (OR 26,9 CI 95%) dan vakum ekstraksi (OR 4,5 CI 95%). Felman et al (dalam Pairman, 2011) juga menemukan lebih dari 12 % ibu-ibu yang pernah melahirkan mengatakan bahwa mereka mengalami cemas pada saat melahirkan dimana pengalaman tersebut merupakan saat-saat tidak menyenangkan dalam hidupnya (Hayati, 2020).

Penelitian yang dilakukan wahyudi pada tahun 2017 yaitu di Malaysia sebanyak 23,4% ibu hamil mengalami kecemasan, sedangkan di Indonesia menunjukkan 71,90% mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan respon terhadap stress, sehingga bisa merangsang tubuh untuk sulit rileks karena otot menjadi tegang dan jantung berdetak lebih kencang,

sulit untuk rileks terjadi pada wanita hamil kemudian berlanjut menjadi masalah tidur. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan akibat kecemasan selama kehamilan diantaranya adalah depresi postpartum, persalinan prematur, operasi caesar, gangguan cemas perpisahan dan gangguan perilaku pada anak (*baby blues*). Dampak lain dari depresi dan kecemasan pada ibu hamil Trimester III secara signifikan berhubungan dengan risiko Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) (Charla S, 2019).

Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga lebih tinggi dibanding trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Kecemasan juga dapat meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan 1,7 kali berpeluang meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan

fisik. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi. Yoga dalam kehamilan lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi (Hayati, 2020).

Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. Yoga Pranayama merupakan bagian dari yoga dimana melatih teknik pernafasan, yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Yoga Pranayama merupakan unsur terpenting dalam melakukan yoga. Teknik pernafasan dalam Yoga Prayanama memberikan asupan oksigen lebih banyak pada ibu hamil dan janinnya dan sistem saraf parasimpatis menjadi rileks (Beddoe dkk, 2009). Latihan relaksasi pernafasan akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja

yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Sophia et al., 2018).

Dari latar belakang diatas maka penulis ingin mengetahui tinjauan *literature review* Pengaruh Penerapan Latihan Nafas di Kelas *Prenatal Gantlel Yoga* Dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penulisan jurnal ini menggunakan pendekatan *literature review*. Studi literatur sendiri merupakan kegiatan pengumpulan data baik data pustaka maupun dokumentasi (Nursalam, 2017). Jenis penulisan yang digunakan adalah studi *literature review* yang berfokus pada topik

atau variabel yang ingin diteliti. Data yang digunakan berasal dari jurnal *literature review* yang berisi tentang konsep yang diteliti.

Hasil

Hasil review jurnal berdasarkan topic didapatkan 10 jurnal, terdapat 5 jurnal yang mengatakan bahwa penerapan latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Dan 5 jurnal lainnya menyatakan banyak manfaat seperti memperpendek durasi persalinan, mengurangi kecemasan, meningkatkan ibu yang melahirkan dengan persalinana normal dan juga manfaat fisik, psikologis dan mental yang baik bagi ibu hamil.

Pembahasan

Manfaat Kelas Prenatal Gentle Yoga

Penelitian (Sri Maharani, 2020) mengatakan bahwa manfaat Kelas Prenatal Gentle Yoga yaitu untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Sedangkan penelitian (Hilal Yuksel, Yasemin Cayir, 2017) mengatakan latihan pernafasan dalam pada ibu hamil efektif mengurangi nyeri

persalinan dan memperpendek durasi persalinan. (Amanda Styles, Virginia Loftus, Susan Nicolson, 2019) mengatkan bahwa yoga dapat mengurangi stress dan meningkatkan keterampilan sehingga dapat membantu persalinan dan kelahiran bayi mereka.(Westbury, 2019) mengatakan berbagai manfaat yoga dalam kehamilan seperti sebagian besar wanita yang mengikuti kelas yoga 83% diantaranya bisa melahirkan pervaginam dengan rata – rata lama persalinan 5 jam 45 menit. (Davenport et al., 2018) mengatakan yoga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi kemungkinana dan tingkat keparahan depresi prenatal.

Sejalan dengan pendapat penulis bahwa salah satu manfaat kelas prenatal gentle yoga adalah adanya manfaat fisik, psikologi dan mental. Manfaat psikologi salah satunya yang mana ibu akan merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan nanti sehingga ibu tidak akan merasa cemas yang berlebihan.

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan

pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Wanita hamil primigravida hampir semuanya mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan baik selama hamil, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Adaptasi terhadap stres diatur oleh kapasitas hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) untuk mensekresikan hormon seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol pada masa kehamilan merupakan indikator adanya stress emosional. Hal ini mungkin akan berpengaruh terhadap lama persalinan. Yoga prenatal dan senam hamil merupaka terapi untuk menurunkan tingkat stress pada ibu hamil. Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana keadaan bayinya kelak setelah lahir. Bayangan-bayangan tersebut umum muncul pada ibu yang sebentar lagi menjalani persalinan, atau pada fase trimester III kehamilan (Wahyuni, 2020).

Teknik latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan

Penelitian yang dilakukan oleh (Hilal Yuksel, Yasemin Cayir, 2017) mengatakan untuk melakukan pernafasan perut pada persalinan kala II, komponen utama latihan pernafasan adalah sebagai berikut : isi perut anda kemudian paru – paru anda dengan udara saat menarik nafas, rasakan tarikan nafas pastikan otot – otot dari perut hingga lutut anda rileks, seolah – olah anda sedang buang air kecil sambil mengeluarkan nafas bila ada rasa sakit, lakukan latihan pernafasan perut dalam – dalam sebanyak yang anda bisa, cobalah untuk mendorong bayi ke bawah anda dapat melakukannya dengan menahan nafasataumenghembuskan nafas cukup lambat dari mulut anda, poin penting dalam nafas ini adalah anda tidak boleh mengisi perut anda dengan udara dan anda harus mendorong kebawah untuk melahirkan bayinya dan usahakan anda terus

mendorong kebawah sampai rasa sakitnya hilang (kontraksi hilang).

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan saat menghadapi persalinan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelakskan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation). Dengan demikian, ibu hamil akan merasa

rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Wahyuni, 2020).

Cara melakukan latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga yaitu kedua tangan bisa diletakkan diatas perut, sambil duduk atau berbaring, rasakan perut mengembang seperti balon yang ditiup dan ketika menghembuskan nafas si balon mengempis. Rasakan gerakan perut dengan kedua belah tangan. Menarik dan menghembuskan nafas selalu menggunakan hidung . pada saat menarik nafas, tariklah nafas dengan dalam dan teratur sampai perut mengembang dengan maksimal. Dan pada saat menghembuskan nafas, hembuskanlah dengan pelan - pelan sampai perut mengempis (*Modul Prenatal Gentle Yoga*, n.d.)

Pernafasan ini bisa dilakukan setiap hari selama 10 menit, bagi pemula perbandingan tarikan nafas dan membuang nafas 5 : 5 (misal menarik nafas 5 detik dan menghembuskan nafas dalam hitungan 5 detik juga). Semakin teratur dan mahir maka ketika menghembuskan nafas bisa lebih lama. Ketika melakukan teknik nafas ini cobalah untuk

menikmati dan mengikuti irama pernafasan tubuh kita (*Modul Prenatal Gentle Yoga*, n.d.).

Pengaruh penerapan latihan nafas di kelas prenatal gentle yoga dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh (Sophia et al., 2018) mengatakan bahwa menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan yoga pranayama (pernapasan dalam yoga). Penelitian yang dilakukan oleh (Eti Salafas, Rifka Anisa, 2016) mengatakan bahwa pernafasan yoga lebih efektif terhadap perubahan kecemasan ibu hamil trimester III dibanding dengan Hypno EFT. Penelitian yang dilakukan oleh (Baljon et al., 2020) mengatakan bahwa efek kombinasi latihan pernapasan, refleksi kaki dan pijat punggung (BRM) memiliki dampak positif pada pengurangan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan (Fauzia Laili, 2017) mengatakan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan dalam

menghadapi persalinan pada ibu hamil. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Shinta Novelia, Tantri wenny Sitanggang, 2018) mengatakan bahwa relaksasi yoga berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan ibu hami Trimester III.

Kesimpulan dari jurnal diatas adalah bahwa yoga pranayama (pernafasan dalam yoga) berpengaruh dalam menurunkan kecemasan menghadapi persalinan. Dengan melakukan latihan nafas secara terus menerus dan benar akan melatih ibu lebih berkonsentrasi dan berfokus, sehingga bisa mengontrol dirinya sendiri agar siap menghadapi persalinan.

Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. Yoga Pranayama yang biasa disebut latihan nafas dalam yoga merupakan bagian dari yoga dimana melatih teknik pernafasan, yang dapat dilakukan oleh ibu hamil. Yoga Pranayama merupakan unsur terpenting dalam melakukan yoga. Teknik pernafasan dalam Yoga Prayanama memberikan asupan

oksigen lebih banyak pada ibu hamil dan janinnya dan sistem saraf parasimpatis menjadi rileks. Latihan relaksasi pernafasan akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab diregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan menurunnya produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Sophia et al., 2018).

Dari penelitian ini dapat disimpulkan

<https://doi.org/10.33024/jkm.v3i3.621>

bahwa latihan napas di kelas prenatal gentle yoga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hayati, F. (2020). *Yoga Untuk Meringankan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil*. 2. Vol 5(1).
<http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>.

Daftar Pustaka

Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: a study protocol for . DOI: [10.1136/bmjopen-2019-033844](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844)

Hilal Yuksel, Yasemin Cayir, J. K. kenanTasta. (2017). Effectiveness of breathing exercisses during the second stage of labor on labor pain and duration: a randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*. Vo. 15(6): 456-461tersedia pada:
[http://dx.doi.org/10.1016/S2095-4964\(17\)60368-6](http://dx.doi.org/10.1016/S2095-4964(17)60368-6)

Bingan ECS. (2019). Pengaruh prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. *10. Jurnal Kesehatan*. Vol 10 No.3 No. 466-472.
<http://dx.doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>

Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol.10 No.1. Hal 49-56. DOI:
<http://dx.doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>

Davenport, M. H., McCurdy, A. P., Mottola, M. F., Skow, R. J., Meah, V. L., Poitras, V. J., Garcia, A. J., Gray, C. E., Barrowman, N., Riske, L., Sobierajski, F., James, M., Nagpal, T., Marchand, A.-A., Nuspl, M., Slater, L. G., Barakat, R., Adamo, K. B., Davies, G. A., & Ruchat, S.-M. (2018). *Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: a systematic review and meta-analysis*. doi: [101136/bjsport-2018-099697](https://doi.org/10.1136/bjsport-2018-099697).

Manuaba, I. B. G. F., & Manuaba, I. A. C. (2012). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB* (M. Ester (Ed.); monica est). Jakarta: EGC.

Fauzia Laili, E. W. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 3, No. 3, Juli 2017: 152 - 156. Tersedia pada:

Mutmainnah, A. U., Johan, H., & Llyod, S. S. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Penerbit ANDI

Muria NKAT. (2017). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017. [SKRIPSI] Yogyakarta: Poltekkes Yogyakarta.
http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1760/1/Skripsi_NI%20KOMANG%20AYU%20TRI%20MURIA.pdf

Nurfaizah Alza. (2017). Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga Di Puskesmas Kecamatan

Tamalanrea Makassar. [Skripsi]
Makassar: Universitas Hasanuddin.
Tersedia pada:
<http://digilib.unhas.ac.id/opac/detailopac?id=37596#:~:text=Hasil%20%3A%20Dari%2037%20responden%20ibu,sedang%20yaitu%2029%2C7%25>.

Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Pratiwi, A. M., & Fatimah. (2018). *Patologi Kehamilan* (I. K. Dewi (Ed.)). Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Putri RD, Husnaini, & Sunarsih. (2019). Yoga Prenatal Trimester III Dapat Mempercepat Lama Kala II Persalinan Pada Ibu Primigravida. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. Vol 5, No 3 Hal : 292-298.

Ritsma Zunira, A., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal kebidanan dan Kesehatan Tradisional* Vol 3 No 2. <http://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>

Salafas E, Rifka Anisa, V. I. R. (2016). Efektivitas Hypno-Eft dan Pernafasan Yoga Dalam Meenurunkan Kecemasan Ibu Hamil di BPM NY. Sri Kustinah. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. Vol. 7. No.2, hlm. 84 - 94. Tersedai pada: <https://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Pra-da/article/view/193/151>

Shinta Novelia, Tantri wenny Sitanggung, A. Y. (2018). Pengaruh Relaksasi Yoga Pada Tingkat Kecemasan pada Wanita Hamil Perempuan. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 2018, 86-95. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/me-dianers>.

Sinaga, L. R. V., Naudur Ronni, S., &

Asnawati Seri, M. (2020). *Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mempersiapkan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Mariana Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019*. *Journal of healthcare tecnology and medicine* Vol. 6 No.1. e-ISSN :2615-109X.

Sophia, Sepriliana, N., & Nuzulmi, A. (2018). *Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Vol 1, No 1.

Sri Maharani, F. H. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*. Vol 5(1) Hal 161-167 .[DOI: 10.22216/jen.v5i1.4524](https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524)

Styles A, Loftus V, Nicolson S, dan Harm L. (2019). Prenatal Yoga For Young Women a mixed Methods Study of acceptability and benefits. *Bmc Pregnancy and Child Birth*. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>

Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan persalinan dengan yoga pregnancy. *Indonesian Journal of Community Dedication (IJCD)*. Vol 2 No.1. pISSN : 2622-9595 eISSN : 2623-0097

Westbury, B. (2019). Measuring the benefits of free pregnancy yoga classes. *British Journal of Midwifery*, 27(2), 100–105. <https://doi.org/10.12968/bjom.2019.27.2.100>

Yesie, A. (2019a). *Buku Bebas takut Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta : Pt. Gramedia Pustaka Utama.

Yesie, A. (2019b). *Gentle Birth Cara Lembut dan Nyaman Sambut Buah Hati*. Jakarta : PT. Gramedia Widia Sarana.

Yesie, A. (2020). *Prenatal Gentle Yoga Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman dan Minim Trauma*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.