

## HUBUNGAN PRENATAL YOGA DENGAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL

Siti Rahmadani<sup>1</sup>, Nurul Lidya<sup>2</sup>, Yunita Laila Astuti<sup>3</sup>, Diana Hartaty Angraini<sup>4</sup>,  
Jusuf Kristianto<sup>5</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I, Jakarta, Indonesia<sup>1,2,3,5</sup>

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III, Jakarta, Indonesia<sup>4</sup>

Email: aksarahmadani@gmail.com, nurullidya03@gmail.com,

yunita.astuti@poltekkesjakarta1.ac.id, angrainideyana81@gmail.com,

jusufkristianto@gmail.com

---

**Keywords:**

Prenatal Yoga;  
Kecemasan Ibu  
Hamil.

**Kata Kunci:**

*Prenatal Yoga;  
Anxiety for Pregnant  
Women.*

**ABSTRACT**

Dalam kehamilan, kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum terjadi. Terlebih, ketika ibu hamil memasuki trimester ketiga dan mendekati taksiran persalinan. Kecemasan terkait kehamilan juga dianggap berbeda dari gangguan kecemasan pada umumnya. Hal ini dapat dikarenakan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan memiliki karakter yang lebih spesifik, berupa kekhawatiran mengenai persalinan, kondisi bayi, dan penampilan. Kecemasan terkait kehamilan perlu diidentifikasi agar tidak menimbulkan permasalahan bagi ibu dan bayinya, seperti depresi postpartum, keterlambatan perkembangan janin dan kelahiran prematur. Kecemasan dalam kehamilan dapat diringankan, salah satunya dengan prenatal yoga. Yoga memberikan manfaat yang baik bagi ibu hamil baik fisik maupun psikis, termasuk menurunkan kecemasan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian potong lintang atau cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Wilayah Depok. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Oktober 2022. Besar sampel diambil dengan cara purposive sampling. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan HARS untuk menilai tingkat kecemasan pada ibu hamil. Analisis data menggunakan uji Chi-Square, analisis multivariat menggunakan Regresi Logistik. Nilai uji Chi-Square menunjukkan bahwa ada hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil ( $p$  value = 0.046). Hasil analisis multivariat didapatkan bahwa hanya faktor pekerjaan yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil nilai  $p = 0.010$  ( $p < 0,005$ ).

**ABSTRAK**

*In pregnancy, anxiety is a common psychological condition. Moreover, when pregnant women enter the third trimester and are approaching the estimated delivery. Pregnancy-related anxiety is also considered to be different from anxiety disorders in general. This due to the specific characteristic of anxiety, in*

---

**How to cite:**

Siti Rahmadani, Nurul Lidya, Yunita Laila Astuti, Diana Hartaty Angraini, Jusuf Kristianto (2023). Hubungan Prenatal Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil, 4(1).

<https://doi.org/10.46799/jhs.v4i1.656>

**E-ISSN:**

2722-5356

**Published by:**

Ridwan Institute

---

*the form of concerns about facing childbirth, the baby's condition, and mother appearance. Pregnancy-related anxiety needs to be identified in order to prevent problems for the mother and baby, such as postpartum depression, delayed fetal development and premature birth. Anxiety in pregnancy can be alleviated with prenatal yoga. Yoga provides favorable benefits for pregnant women, both physically and psychologically, including in reducing anxiety for pregnant women. This study aimed to identify the relationship between prenatal yoga and anxiety in pregnant women. This was a cross-sectional study. The population in this study were all pregnant women at the Depok Regional Health Center. This research was conducted in June-October 2022. The sample size was taken by purposive sampling. Data collection in this study used the HARS anxiety scale to measure the level of anxiety in pregnant women. Data analysis using Chi-Square test, multivariate analysis using Logistic Regression. Chi-Square test value shows that there was a relationship between prenatal yoga and anxiety in pregnant women ( $p$  value = 0.046). The results of multivariate analysis showed that only occupational factors that affected anxiety in pregnant women with  $p$  value = 0.010 ( $p < 0.005$ ).*

---

Info Artikel

Artikel masuk 26 Desember 2022, Direvisi 02 Januari 2023, Diterima 08 Januari 2023

---

## **PENDAHULUAN**

Kecemasan umumnya dialami pada ibu hamil, sedangkan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan paling sering terjadi pada trimester ketiga (Madhavanprabhakaran, D'Souza, & Nairy, 2015). kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan merupakan kondisi psikologis yang memiliki karakter spesifik berupa kekhawatiran mengenai persalinan, kondisi bayi, dan penampilan (Brunton, Dryer, Saliba, & Kohlhoff, 2019). Dengan kata lain, seiring bertambahnya usia kehamilan atau mendekati taksiran persalinan, kecemasan memungkinkan tetap ada, bahkan dapat meningkat pada beberapa ibu hamil.

Menurut (Brunton, Dryer, Saliba, & Kohlhoff, 2015), kecemasan terkait kehamilan juga dianggap berbeda dari gangguan kecemasan pada umumnya. Hal ini dapat dikarenakan kecemasan yang berkaitan dengan kehamilan memiliki karakter yang lebih spesifik. Kecemasan pada kehamilan dapat mengakibatkan luaran dan perilaku yang buruk bagi ibu dan anak, seperti depresi postpartum, keterlambatan perkembangan janin dan kelahiran premature (Madhavanprabhakaran et al., 2015). Selain itu, tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap ibu hamil unik dan berbeda-beda karena berhubungan dengan kondisi emosional dan pengalaman fisik (Brunton et al., 2019).

Kecemasan terkait kehamilan perlu diidentifikasi agar tidak menimbulkan permasalahan bagi ibu dan bayinya. Kecemasan dapat diukur dengan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Dengan pengukuran skala ini, kecemasan dapat dikategorikan sebagai kecemasan ringan jika skor <17, kecemasan ringan-sedang jika skor 18-24, kecemasan sedang-berat jika skor 25-30, dan kecemasan berat jika skor >30 (Donzuso, Cerasa, Gioia, Caracciolo, & Quattrone, 2014).

## Hubungan Prenatal Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan – gangguan tersebut adalah dengan senam yoga (Krisnadi, 2010). Dalam gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih (Krisnadi, 2010).

Prenatal yoga terdiri dari beberapa komponen antara lain latihan fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), dan meditasi (dhyana). Latihan fisik pada yoga dapat meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas otot dan daya tahan tubuh, serta mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormon stres dan meningkatkan sekresi hormon relaksan, sehingga menimbulkan kestabilan emosi dan mengurangi efek ketegangan. Pada pranayama dilakukan latihan pernapasan secara perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Pada meditasi dilakukan latihan relaksasi yang mendalam untuk mencapai keadaan relaksasi yang lebih maksimal (Bukti, 2013).

Yoga memberikan manfaat yang baik bagi ibu hamil. Prenatal yoga aman dan dapat bermanfaat pada psikologis dan luaran kehamilan (Goodwin, Skrybant, & Kenyon, 2021), salah satunya dapat menurunkan kecemasan ibu hamil trimester tiga (Goodwin et al., 2021; Hamdiah, Suwondo, Hardjanti, Soejoenoes, & Anwar, 2017; Newham, Wittkowski, Hurley, Aplin, & Westwood, 2014; Novelia, Sitanggang, & Lutfiyanti, 2019). Yoga pada ibu hamil diberikan oleh fasilitator yang telah terlatih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan yoga terhadap kecemasan ibu hamil.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yang menggunakan sampel penelitian seluruh ibu hamil di Puskesmas Wilayah Depok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Wilayah Depok. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Oktober 2022. Besar sampel diambil dengan cara *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi penelitian ini meliputi: ibu hamil usia kehamilan >28 minggu, ibu hamil yang tidak memiliki riwayat preeklamsi, perdarahan pada kehamilan dan dengan plasenta previa totalis.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan HARS untuk menilai tingkat kecemasan pada ibu hamil. Setelah data terkumpul, maka dianalisis menggunakan SPSS versi 20, yaitu pada analisis univariat, data disajikan dalam bentuk frekuensi. Untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dan tingkat kecemasan, digunakan analisis bivariat dengan uji Chi-Square, sedangkan untuk mengetahui hubungan kuantitatif antara variabel independen dengan variabel dependen setelah dikontrol variabel lain, maka dilakukan analisis multivariat menggunakan Regresi Logistik.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Wilayah Kota Depok Tahun 2022**

| Variabel  | Jumlah | Persentase | Total |
|-----------|--------|------------|-------|
| Kecemasan |        |            |       |

|               |               |    |      |       |
|---------------|---------------|----|------|-------|
| -             | Ringan        | 45 | 75,5 | 60    |
| -             | Ringan-Sedang | 15 | 25,5 | (100) |
| Prenatal Yoga |               |    |      |       |
| -             | Ya            | 23 | 38,3 | 60    |
| -             | Tidak         | 37 | 61,7 | (100) |
| Umur          |               |    |      |       |
| -             | 20-35         | 44 | 73,3 | 60    |
| -             | >35           | 16 | 26,7 | (100) |
| Paritas       |               |    |      |       |
| -             | Primigravida  | 30 | 50,0 | 60    |
| -             | Multigravida  | 30 | 50,0 | (100) |
| Pendidikan    |               |    |      |       |
| -             | Rendah        | 45 | 75,0 | 60    |
| -             | Tinggi        | 15 | 25,0 | (100) |
| Pekerjaan     |               |    |      |       |
| -             | Bekerja       | 15 | 25,0 | 60    |
| -             | Tidak Bekerja | 45 | 75,0 | (100) |

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan sebesar 25%. Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga sebesar 38,3%. Pada variabel umur sebagian besar ibu berada pada rentang usia 20-35 tahun (73,3%) Pada penelitian ini ditemukan proporsi yang sama antara ibu primigravida dan ibu multigravida yaitu 50%, sebagian besar ibu memiliki pendidikan rendah (45%) dan sebagian besar ibu memiliki tidak bekerja (75%).

**Tabel 2. Hasil Uji Bivariat Prenatal Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Depok Tahun 2022**

| Variabel             | Kecemasan |      |               |      | Total |       | p-value | OR<br>95% CI |
|----------------------|-----------|------|---------------|------|-------|-------|---------|--------------|
|                      | Ringan    |      | Ringan-Sedang |      | n     | %     |         |              |
|                      | N         | %    | N             | %    |       |       |         |              |
| <b>Prenatal Yoga</b> |           |      |               |      |       |       |         |              |
| Ya                   | 21        | 91,3 | 2             | 8,7  | 60    | 100,0 | 0,046   | 5,68         |
| Tidak                | 24        | 64,9 | 13            | 35,1 | 60    | 100,0 |         | (1,14-28,1)  |

Berdasarkan uji bivariat pada variabel prenatal yoga dan kecemasan pada ibu hamil didapatkan hubungan yang signifikan, ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga akan mempengaruhi timbulnya kecemasan sebesar 5,68 kali dibandingkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga.

**Tabel 3. Hasil Uji Bivariat Karakteristik Responden Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Depok Tahun 2022**

| Variabel          | Kecemasan |      |               |      | Total |       | p-value | OR<br>95% CI |
|-------------------|-----------|------|---------------|------|-------|-------|---------|--------------|
|                   | Ringan    |      | Ringan-Sedang |      | n     | %     |         |              |
|                   | N         | %    | N             | %    |       |       |         |              |
| <b>Umur</b>       |           |      |               |      |       |       |         |              |
| 20-35 Tahun       | 34        | 77,3 | 10            | 22,7 | 44    | 100,0 | 0,73    | 1,54         |
| >35 Tahun         | 11        | 68,8 | 5             | 31,5 | 16    | 100,0 |         | (0,43-5,50)  |
| <b>Paritas</b>    |           |      |               |      |       |       |         |              |
| Primigravida      | 23        | 76,7 | 7             | 23,3 | 30    | 100,0 | 1,00    | 1,19         |
| Multigravida      | 22        | 73,3 | 8             | 26,7 | 30    | 100,0 |         | (0,37-3,85)  |
| <b>Pendidikan</b> |           |      |               |      |       |       |         |              |
| Rendah            | 33        | 73,3 | 12            | 26,7 | 45    | 100,0 | 0,86    | 0,68         |
| Tinggi            | 12        | 80,0 | 3             | 20,0 | 15    | 100,0 |         | (0,16-2,86)  |
| <b>Pekerjaan</b>  |           |      |               |      |       |       |         |              |
| Bekerja           | 7         | 46,7 | 8             | 53,3 | 15    | 100,0 | 0,01    | 1,61         |
| Tidak bekerja     | 38        | 84,4 | 7             | 15,6 | 45    | 100,0 |         | (0,81-1,43)  |

Berdasarkan tabel 3 di atas menjelaskan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok umur ibu 25-35 dan >35 tahun dengan kecemasan. Hasil uji statistik pada variabel umur juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur ibu dengan kecemasan pada ibu hamil. Pada variabel paritas, ibu primigravida akan mempengaruhi kecemasan sebesar 1,19 kali dibandingkan ibu multigravida, namun hubungan ini tidak bermakna secara statistik. Variabel pekerjaan juga menunjukkan hubungan yang tidak signifikan secara statistik dengan nilai  $p=0,86$ .

Hasil statistik pada variabel pekerjaan didapatkan hubungan yang signifikan yang ditunjukkan dengan nilai  $p=0,01$ , ibu yang bekerja akan mempengaruhi terjadinya kecemasan pada masa kehamilan sebesar 1,61 kali dibandingkan ibu yang tidak bekerja.

**Tabel 4. Model Regresi Logistik Hasil Uji Bivariat Yoga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Depok Tahun 2022**

| Variabel  | P-value | OR   | 95% CI |       |
|-----------|---------|------|--------|-------|
|           |         |      | Lower  | Upper |
| Pekerjaan | 0,06    | 1,16 | 0,44   | 0,58  |

Berdasarkan tabel 4. Dari hasil regresi logistik didapatkan bahwa ibu yang bekerja akan mempengaruhi kecemasan pada masa kehamilan sebesar 1,16 kali dibandingkan ibu

yang tidak bekerja. Model akhir multivariat menggambarkan hanya variabel pekerjaan pada karakteristik ibu yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil.

Hasil pada penelitian ini menjelaskan bahwa ada hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Jiang, Wu, Zhou, Dunlop, & Chen, 2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa yoga lebih efektif daripada berjalan atau latihan standar prenatal. Yoga menunjukkan dapat menurunkan kejadian gangguan prenatal, kelahiran prematur, rasa nyeri dan stres serta meningkatkan hubungan interpersonal. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh (Hariyanto, Wahyuni, Herawati, & Fis, 2015) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil antara sebelum dan sesudah prenatal yoga.

Penelitian Kyle Davis, yang melibatkan 46 ibu hamil dengan gejala depresi dan cemas menunjukkan bahwa yoga prenatal adalah intervensi yang layak dan dapat diterima oleh ibu hamil yang memiliki gejala cemas dan depresi. Peserta juga menyampaikan kepuasan yang tinggi dan tidak ada hasil yang merugikannya

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Satyapriya, et al yang menyebutkan bahwa yoga lebih berpengaruh daripada senam hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester dua dan tiga. Fauziah, et al menyebutkan bahwa latihan yoga saat kehamilan membantu menurunkan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan diri dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik.

Menurut (Hartasih, Mastryagung, & Nuryanto, 2018), prenatal yoga memberikan banyak manfaat yang membuat ibu hamil lebih rileks, ketenangan pikiran, mengetahui teknik 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.

Hasil penelitian dari (Apriliani, 2015) mengemukakan bahwa cara berpikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari seperti tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan.

Penelitian terkait kecemasan dengan prenatal yoga telah dilakukan menegaskan bahwa senam yoga merupakan senam yang nyaman dilakukan pada ibu hamil, dimana senam yoga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, weak bladder, heartburn, kecemasan, sembelit dan lain-lain (Aswitami, 2017).

**KESIMPULAN**

Kesimpulan pada penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil sehingga memberikan rekomendasi untuk memberikan prenatal yoga kepada ibu hamil agar dapat menjalankan kehamilan dengan nyaman.

**Tabel 4. Hasil Uji Kecemasan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kota Depok Tahun 2022**

| Variabel          | Kecemasan |      |                   |      | Total<br>n | Total<br>% | p-value | OR<br>95% CI        |
|-------------------|-----------|------|-------------------|------|------------|------------|---------|---------------------|
|                   | Ringan    |      | Ringan-<br>Sedang |      |            |            |         |                     |
|                   | N         | %    | N                 | %    |            |            |         |                     |
| <b>Umur</b>       |           |      |                   |      |            |            |         |                     |
| 20-35 Tahun       | 34        | 77,3 | 10                | 22,7 | 44         | 100,0      | 0,73    | 1,54<br>(0,43-5,50) |
| >35 Tahun         | 11        | 68,8 | 5                 | 31,5 | 16         | 100,0      |         |                     |
| <b>Paritas</b>    |           |      |                   |      |            |            |         |                     |
| Primigravida      | 23        | 76,7 | 7                 | 23,3 | 30         | 100,0      | 1,00    | 1,19<br>(0,37-3,85) |
| Multigravida      | 22        | 73,3 | 8                 | 26,7 | 30         | 100,0      |         |                     |
| <b>Pendidikan</b> |           |      |                   |      |            |            |         |                     |
| Rendah            | 33        | 73,3 | 12                | 26,7 | 45         | 100,0      | 0,86    | 0,68<br>(0,16-2,86) |
| Tinggi            | 12        | 80,0 | 3                 | 20,0 | 15         | 100,0      |         |                     |
| <b>Pekerjaan</b>  |           |      |                   |      |            |            |         |                     |
| Bekerja           | 7         | 46,7 | 8                 | 53,3 | 15         | 100,0      | 0,01    | 1,61<br>(0,81-1,43) |
| Tidak bekerja     | 38        | 84,4 | 7                 | 15,6 | 45         | 100,0      |         |                     |

Dari hasil regresi logistik didapatkan bahwa ibu yang bekerja akan mempengaruhi kecemasan pada masa kehamilan sebesar 1,16 kali dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Model akhir multivariat menggambarkan hanya variabel pekerjaan pada karakteristik ibu yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil.

## BIBLIOGRAFI

- Apriliani, Rizky Ayu. (2015). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III Digalena Mom and Baby Center Kota Bandung*. Fakultas Psikologi (UNISBA). Google Scholar
- Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita. (2017). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Tw Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(1). Google Scholar
- Brunton, Robyn J., Dryer, Rachel, Saliba, Anthony, & Kohlhoff, Jane. (2015). Pregnancy anxiety: A systematic review of current scales. *Journal of Affective Disorders*, 176, 24–34. Google Scholar
- Brunton, Robyn J., Dryer, Rachel, Saliba, Anthony, & Kohlhoff, Jane. (2019). The initial development of the Pregnancy-related Anxiety Scale. *Women and Birth*, 32(1), e118–e130. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.05.004>. Google Scholar
- Bukti, Bayu I. D. Asuhan Kehamilan Berbasis. (2013). Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan. *Jakarta: Sagung Seto*. Google Scholar
- Donzuso, Giulia, Cerasa, Antonio, Gioia, Maria C., Caracciolo, Manuela, & Quattrone, Aldo. (2014). The neuroanatomical correlates of anxiety in a healthy population: Differences between the state-trait anxiety inventory and the Hamilton anxiety rating scale. *Brain and Behavior*, 4(4), 504–514. <https://doi.org/10.1002/brb3.232>. Google Scholar
- Goodwin, Laura, Skrybant, Magdalena, & Kenyon, Sara. (2021). Involving and engaging pregnant women in maternity-related research: reflections on an innovative approach. *Research Involvement and Engagement*, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40900-021-00332-8>. Google Scholar
- Hamdiah, Hamdiah, Suwondo, Ari, Hardjanti, Triana Sri, Soejoenoes, Ariawan, & Anwar, M. Choirel. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravidas Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246–254. Google Scholar
- Hariyanto, Miftah, Wahyuni, S., Herawati, Isnaini, & Fis, S. (2015). *Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Google Scholar
- Hartasih, Ade Sri Wahyu, Mastryagung, G. A. Dwina, & Nuryanto, I. Kadek. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Melakukan Dengan Yang Tidak Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat Tahun 2018. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 35–45. Google Scholar



- Jiang, Qinxian, Wu, Zhengguo, Zhou, Li, Dunlop, Jenae, & Chen, Peijie. (2015). Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. *American Journal of Perinatology*, 32(06), 503–514. Google Scholar
- Krisnadi, Sofie Rifayani. (2010). Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. *Larasati, P., & Wibowo, A.(2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. Skripsi, Universitas Airlangga, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Surabaya.* Google Scholar
- Madhavanprabhakaran, Girija Kalayil, D’Souza, Melba Sheila, & Nairy, Karkada Subrahmanya. (2015). Prevalence of pregnancy anxiety and associated factors. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 3, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2015.06.002>. Google Scholar
- Newham, James J., Wittkowski, Anja, Hurley, Janine, Aplin, John D., & Westwood, Melissa. (2014). Effects of antenatal yoga on maternal anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Depression and Anxiety*, 31(8), 631–640. <https://doi.org/10.1002/da.22268>. Google Scholar
- Novelia, Shinta, Sitanggang, Tantri Wenny, & Lutfiyanti, AFNITA. (2019). The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v8i2.19111>. Google Scholar

---

**Copyright holder:**

Siti Rahmadani, Nurul Lidya, Yunita Laila Astuti, Diana Hartaty Angraini, Jusuf Kristianto (2023)

First publication right:  
Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

