



PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI RSU HERMINA KOTA PADANG TAHUN 2025

THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA ON THE LEVEL OF ANXIETY OF PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER IN FACING LABOR AT HERMINA RSU, PADANG CITY, 2025

Ika Yulia Darma¹, Nadila Dwi Putri², Febby Herayono³, Silvi Zaimy⁴, Meldafia Idaman⁵, Inayati⁶, Silfina Indriani⁷

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Syedza Saintika

^{2,3,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Syedza Saintika

⁵Program Studi D4 Laboratorium Medik, Universitas Syedza Saintika

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Alifah

Email: ika_yd1102@yahoo.com , 085363281225

ABSTRAK

Trimester ketiga kehamilan sering disertai peningkatan kecemasan akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak teratasi dapat berdampak negatif terhadap proses persalinan dan kesejahteraan ibu maupun janin. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSU Hermina Kota Padang tahun 2025. Penelitian menggunakan desain *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel berjumlah 16 ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas prenatal yoga, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji *Paired T-Test* pada tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan sebelum intervensi adalah 30,06 dan sesudah intervensi menurun menjadi 11,00. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Prenatal yoga efektif menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan. Intervensi ini dapat dijadikan metode nonfarmakologis yang aman dan mudah untuk membantu ibu hamil mengelola kecemasan selama kehamilan.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Kecemasan, Trimester III.

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is often accompanied by increased anxiety due to physical and psychological changes as women prepare for childbirth. Uncontrolled anxiety can negatively impact both maternal and fetal outcomes. One non-pharmacological intervention to reduce anxiety is prenatal yoga. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on anxiety levels among third-trimester pregnant women facing childbirth at Hermina Hospital, Padang City, in 2025. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. Sixteen third-trimester pregnant women who attended prenatal yoga classes were selected using purposive sampling. Anxiety levels were measured using the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) before and after the intervention. Data were analyzed using the paired t-test with a 0.05 significance level. The results showed that the average anxiety score before the intervention was 30.06 and decreased to 11.00 after prenatal yoga. The $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$) indicated a significant reduction in anxiety levels after the intervention. Prenatal yoga significantly reduces anxiety levels in third-trimester pregnant women



preparing for childbirth. It can be considered an effective and safe non-pharmacological method to manage anxiety during pregnancy.

Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Third Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami setiap wanita dan ditandai oleh perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis yang kompleks. Meskipun kehamilan adalah kondisi normal, banyak wanita mengalami tekanan emosional dan kecemasan, terutama menjelang akhir kehamilan ketika persalinan semakin dekat. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 18–32% ibu hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan ibu dan janin, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta komplikasi obstetri (Zheng et al., 2024).

Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada ibu hamil tergolong tinggi. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menunjukkan bahwa 43,2% ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat, terutama pada trimester ketiga. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain usia, pendidikan, status paritas, pengalaman persalinan sebelumnya, dan dukungan sosial (Rora et al., 2023). Kecemasan yang berlebihan menjelang persalinan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis ibu, tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan memperpanjang proses persalinan (Yuliani, 2024).

Kecemasan menjelang persalinan biasanya muncul akibat ketakutan akan rasa nyeri, kekhawatiran terhadap keselamatan janin, serta ketidaksiapan menghadapi perubahan peran sebagai ibu (Anggraeni, 2023). Dampak fisiologis dari kecemasan termasuk peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, serta kontraksi uterus prematur (Amalia et al., 2019). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis diperlukan untuk membantu ibu mengelola kecemasan tanpa efek samping terhadap janin.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif adalah prenatal yoga, yaitu kombinasi latihan fisik, pernapasan, dan relaksasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Yoga membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan sekresi hormon stres, serta meningkatkan kadar endorfin yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman (Maharani & Hayati, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu dalam menghadapi persalinan (Yuniarti & Eliana, 2020). Selain itu, latihan ini juga meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi keluhan nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil trimester III (Davis et al., 2015).

Berdasarkan observasi awal di RSU Hermina Kota Padang, sebagian besar ibu hamil trimester III menunjukkan kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan. Kondisi tersebut mendorong pentingnya penerapan intervensi relaksasi seperti prenatal yoga untuk membantu ibu mengelola kecemasan secara aman dan alami. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSU Hermina Kota Padang tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest–Posttest Design, yaitu desain penelitian yang dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok kontrol pembanding. Desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi *prenatal yoga* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan cara membandingkan hasil pengukuran sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan. Penelitian dilaksanakan di RSU Hermina Kota Padang pada bulan November 2024 hingga Maret 2025. Desain ini dipilih karena

memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan kondisi psikologis ibu hamil secara langsung setelah diberikan intervensi relaksasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas prenatal yoga di RSUD Hermina Kota Padang. Sampel penelitian berjumlah 16 orang yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu), kondisi fisik sehat, dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan komplikasi obstetri, riwayat gangguan mental, atau yang tidak menyelesaikan seluruh sesi yoga. Intervensi prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 sesi dalam 2 minggu dengan durasi 60 menit per sesi, dipandu oleh instruktur bersertifikat.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden (usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan), serta analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-Test* dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini telah mendapat izin dari institusi pendidikan dan RSUD Hermina Kota Padang serta memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality* sesuai dengan kode etik penelitian kebidanan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Ibu (tahun)		
20–25	6	37,5
26–30	5	31,2

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
31–35	3	18,8
>35	2	12,5
Pendidikan Terakhir		
SMA	10	62,5
Diploma	4	25,0
Sarjana	2	12,5
Paritas		
Primigravida	9	56,3
Multigravida	7	43,7

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–30 tahun (68,7%), yang merupakan usia reproduktif sehat. Sebagian besar memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) sebanyak 62,5%, dan mayoritas merupakan primigravida (56,3%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah ibu hamil muda yang sedang menghadapi pengalaman persalinan pertama, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan menjelang kelahiran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga.

Tingkat Kecemasan	Sebelum Intervensi (Pretest)	Sesudah Intervensi (Posttest)
Tidak ada kecemasan	0 (0%)	10 (62,5%)
Kecemasan ringan	5 (31,2%)	6 (37,5%)
Kecemasan sedang	9 (56,3%)	0 (0%)
Kecemasan berat	2 (12,5%)	0 (0%)

Sumber: Data Primer, 2025

Dari tabel 2 terlihat bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang (56,3%) dan sebagian kecil mengalami kecemasan berat (12,5%). Setelah mengikuti prenatal yoga selama dua minggu, tidak ada lagi responden yang mengalami kecemasan sedang maupun berat. Sebagian besar (62,5%) tidak lagi mengalami kecemasan, dan 37,5% mengalami penurunan menjadi kecemasan ringan. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang cukup signifikan setelah dilakukan prenatal yoga.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Rata-rata Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga.

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	p-value
Sebelum prenatal yoga	16	30,06	7,45	0,000
Sesudah prenatal yoga	16	11,00	3,52	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 30,06 dengan standar deviasi 7,45. Setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, rata-rata tingkat kecemasan menurun menjadi 11,00 dengan standar deviasi 3,52. Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di RSUD Hermina Kota Padang tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang hingga berat, sedangkan setelah intervensi sebagian besar tidak lagi mengalami kecemasan. Uji *Paired T-Test* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan. Hasil ini memperkuat temuan bahwa latihan relaksasi seperti yoga dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan selama kehamilan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Davis et al. (2015) yang melaporkan bahwa latihan prenatal yoga selama enam minggu dapat menurunkan gejala stres, depresi, dan kecemasan pada ibu hamil. Hasil serupa juga ditemukan oleh Maharani & Hayati (2020) yang menyatakan bahwa prenatal

yoga mampu mengurangi gangguan kecemasan pada ibu hamil dengan cara meningkatkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Penelitian Yuniarti & Eliana (2020) juga memperlihatkan bahwa ibu hamil yang mengikuti latihan yoga secara teratur memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan yang tidak berlatih. Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan manfaat yoga terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Secara fisiologis, mekanisme penurunan kecemasan melalui prenatal yoga berkaitan erat dengan pengaruh yoga terhadap sistem saraf otonom. Gerakan lembut, pengaturan pernapasan, dan meditasi dalam yoga membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik yang menghasilkan efek relaksasi. Amalia et al. (2019) menjelaskan bahwa stimulasi sistem parasimpatik menyebabkan penurunan sekresi hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan norepinefrin, sehingga tubuh berada dalam keadaan tenang. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, detak jantung, serta peningkatan kadar hormon endorfin yang memunculkan rasa nyaman dan bahagia pada ibu hamil.

Dari perspektif psikologis, prenatal yoga memberikan kesempatan bagi ibu hamil untuk beradaptasi terhadap perubahan emosional dan fisik selama kehamilan. Melalui latihan pernapasan dan meditasi, ibu belajar untuk fokus pada kondisi tubuh dan janin, sehingga terbentuk ikatan emosional yang positif antara ibu dan bayi (*bonding attachment*). Menurut Anggraeni (2023), proses tersebut mampu menurunkan ketegangan mental dan meningkatkan kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan. Selain itu, latihan yoga juga membantu meningkatkan rasa percaya diri dan kontrol diri, yang menjadi faktor penting dalam mengelola rasa takut menjelang melahirkan (Yuliani, 2024).

Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan antara lain usia kehamilan, paritas, dan pengalaman persalinan sebelumnya. Ibu



primigravida cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena belum memiliki pengalaman melahirkan. Rora et al. (2023) menyebutkan bahwa kecemasan tertinggi terjadi pada ibu primigravida trimester ketiga, terutama pada usia kehamilan 36–40 minggu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana sebagian besar responden adalah primigravida yang mengalami penurunan kecemasan setelah mengikuti kelas yoga. Prenatal yoga berperan penting dalam meningkatkan kesiapan emosional dan memberikan rasa percaya diri dalam menghadapi proses persalinan.

Selain faktor psikologis, aspek sosial juga memiliki peran penting. Kelas prenatal yoga tidak hanya berfungsi sebagai sarana latihan fisik, tetapi juga sebagai tempat berbagi pengalaman antarsesama ibu hamil. Maharani (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial dan interaksi dalam kelas yoga memperkuat kesejahteraan emosional dan mengurangi rasa kesepian yang sering dialami ibu hamil menjelang persalinan. Dengan demikian, yoga tidak hanya berfungsi sebagai latihan tubuh, tetapi juga sebagai media dukungan sosial yang membantu ibu hamil merasa lebih diterima dan tenang secara emosional.

Dari sisi kebidanan, manfaat prenatal yoga bukan hanya pada penurunan kecemasan, tetapi juga terhadap kesiapan fisik menghadapi persalinan. Gerakan tertentu seperti *cat stretch*, *pelvic tilt*, dan *squat pose* membantu memperkuat otot panggul dan memperlancar aliran darah ke uterus. Pratignyo (2014) menjelaskan bahwa latihan ini meningkatkan elastisitas otot panggul sehingga mempercepat pembukaan serviks dan mempermudah proses persalinan. Selain itu, pengaturan napas yang diajarkan dalam yoga membantu ibu mengontrol kontraksi saat persalinan, sehingga proses melahirkan menjadi lebih tenang dan efisien.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat dijadikan sebagai intervensi standar dalam kelas ibu hamil di fasilitas kesehatan. Yoga memiliki keunggulan karena dapat dilakukan tanpa alat khusus, tidak berisiko bagi janin, serta dapat dipraktikkan oleh semua ibu hamil

dengan bimbingan instruktur. Oleh karena itu, bidan dan tenaga kesehatan perlu mendorong ibu hamil untuk mengikuti program yoga secara rutin sejak trimester kedua hingga menjelang persalinan. Sejalan dengan Kemenkes RI (2023), upaya promotif dan preventif dalam perawatan kehamilan harus melibatkan pendekatan fisik dan psikologis yang menyeluruh untuk mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang relatif kecil dan desain penelitian tanpa kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Meski demikian, hasil ini memberikan bukti empiris bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain *Randomized Controlled Trial (RCT)* dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, status gizi, serta aktivitas fisik ibu hamil agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di RSUD Hermina Kota Padang tahun 2025. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecemasan dari 30,06 sebelum intervensi menjadi 11,00 sesudah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa latihan prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan secara bermakna.

Prenatal yoga terbukti mampu membantu ibu hamil mencapai relaksasi fisik dan mental melalui pengaturan napas, meditasi, dan gerakan peregangan yang terarah. Intervensi ini dapat mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, menurunkan hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan kadar endorfin yang menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Dengan demikian, prenatal yoga dapat



dijadikan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam membantu ibu hamil mengelola kecemasan menjelang proses persalinan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan Bagi ibu hamil, disarankan untuk mengikuti kelas prenatal yoga secara rutin mulai trimester kedua hingga menjelang persalinan, karena latihan ini terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kesiapan mental, serta memperbaiki kondisi fisik dalam menghadapi persalinan.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mempromosikan dan mengintegrasikan kegiatan prenatal yoga ke dalam program *kelas ibu hamil* sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan maternal. Prenatal yoga dapat dijadikan salah satu terapi komplementer untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan.

Bagi institusi pendidikan kebidanan, diharapkan dapat memasukkan praktik prenatal yoga dalam kurikulum pembelajaran, agar calon bidan memiliki keterampilan dalam menerapkan intervensi relaksasi berbasis kebidanan modern.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, serta melibatkan variabel lain seperti dukungan keluarga, status kesehatan mental, dan frekuensi latihan yoga untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., dkk. (2019). Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan persalinan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(3), 125–133.
- Anggraeni, D. (2023). Kecemasan ibu hamil dan faktor yang mempengaruhinya.

Jurnal Psikologi dan Kesehatan, 8(2), 44–52.

- Davis, K., Goodman, S., Leiferman, J., Taylor, M., & Dimidjian, S. (2015). Prenatal yoga for anxiety and depression: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(3), 166–172.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maharani, F., & Hayati, E. (2020). Yoga sebagai terapi komplementer kecemasan pada kehamilan. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 12(2), 61–68.
- Maharani, S. (2021). Manfaat senam hamil selama kehamilan trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126–131.
- Pratigny, A. (2014). *Panduan Praktik Prenatal Yoga untuk Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Kesehatan.
- Rora, E., Rahmadani, S., & Wulandari, N. (2023). Depresi dan kecemasan perinatal di Indonesia. *Indonesian Journal of Midwifery*, 7(1), 12–20.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Maternal Mental Health: Global Factsheet*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliani, S. (2024). Efektivitas yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 9(1), 20–28.
- Yuniarti, R., & Eliana, D. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan persalinan primigravida. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 75–83.
- Zheng, X., Chen, Y., & Li, J. (2024). Maternal anxiety and birth outcomes: A meta-analysis. *International Journal of Obstetrics*, 132(1), 48–