

**PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI COVID-19
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**



SKRIPSI

**OLEH:
NI LUH EKA SURYANTINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI COVID-19
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:
NI LUH EKA SURYANTINI
NIM. C2121136**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

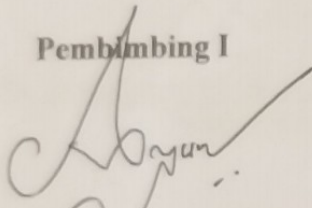
**PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL
MENGHADAPI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS IV
DENPASAR SELATAN**

**Diajukan Oleh :
NI LUH EKA SURYANTINI
NIM. C2121136**

Mangupura, 24 Januari 2023


Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



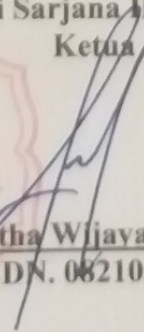
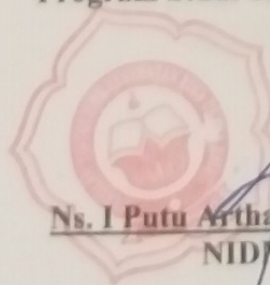
Dr. Ns. I Gusti Ayu Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wjiava, S.Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

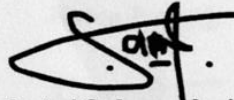
HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH YOGA ANTENATAL TERHADAP KECEMASAN IBU
HAMIL MENGHADAPI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
IV DENPASAR SELATAN**

Tanggal : 6 Februari 2023

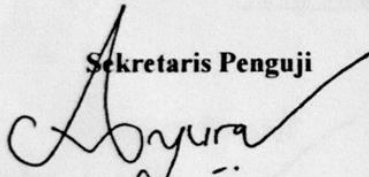
Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



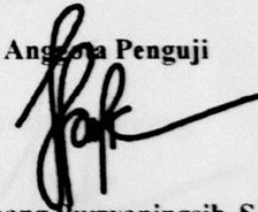
Ns. Ni Made Ari Sukmandari, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0812108702

Sekretaris Penguji



Dr. Ns. I Gusti Ayu Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0831088601

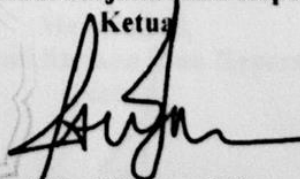
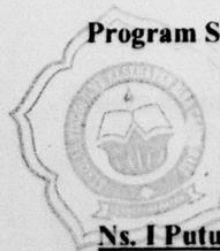
Anggota Penguji



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan**

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M. Kep
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Eka Suryantini
NIM : C2121136
Jurusan : S1-Keperawatan
Judul Skripsi : “Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Kecemasan Ibu Hamil menghadapi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 16 Januari 2023



Ni Luh Eka Suryantini

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, 16 Januari 2023

Ni Luh Eka Suryantini

Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Kecemasan Ibu Hamil menghadapi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan

xvii + 73 + 8 tabel + 8 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan di era pandemi COVID-19 menyebabkan timbulnya kecemasan bagi ibu hamil diantaranya adalah depresi post partum, persalinan prematur, operasi caesar, perdarahan, dan *baby blues*. Yoga antenatal dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiritual yang membuat ibu hamil senang, rileks, dan tenang.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi COVID-19 sebelum dan setelah diberikan yoga antenatal pada kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian ini merupakan penelitian *true eksperimental* dengan dua kelompok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan *Simple Random Sampling* yang terdiri dari 36 orang (18 kelompok kontrol dan 18 kelompok perlakuan). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan kuesioner HRS-A.

Hasil analisis uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) maka secara statistik terdapat perbedaan kecemasan menghadapi COVID-19 yang bermakna sebelum diberikan yoga antenatal dan sesudah diberikan yoga antenatal pada kelompok perlakuan. Sedangkan hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok perlakuan 0,001 ($p < 0,05$) maka terdapat hubungan antara pemberian yoga antenatal terhadap kecemasan pada kelompok perlakuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terkait pentingnya menghindari stress dan kecemasan selama kehamilan. Ibu diharapkan dapat mengimplementasikan gerakan yoga antenatal yang sederhana sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Kecemasan, Yoga Antenatal

Daftar Pustaka : 38 (2010-2022)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, 16th of January 2023

Ni Luh Eka Suryantini

The Effect of Antenatal Yoga on Anxiety of Pregnant Women in Covid-19 in the Work Area of Primary Health Center IV Denpasar Selatan

xvii + 73 + 8 tables + 8 images + 14 appendices

ABSTRACT

Pregnancy in the era of the COVID-19 pandemic caused anxiety for pregnant women including postpartum depression, premature labour, caesarean section, bleeding, and baby blues. Antenatal yoga can help reduce anxiety in pregnant women by creating a balance between the emotional, mental, physical and spiritual dimensions that make pregnant women happy, relaxed and calm.

The purpose of this study was to determine the differences in anxiety of pregnant women in dealing with COVID-19 before and after being given antenatal yoga in the treatment and control groups. This research is a true experimental study with two groups. The sampling technique used was Simple Random Sampling consisting of 36 people (18 control groups and 18 treatment groups). Data collection was carried out using observation sheets and HRS-A questionnaires.

The results of the Wilcoxon test analysis showed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$) so statistically there was a significant difference in anxiety facing COVID-19 before being given antenatal yoga and after being given antenatal yoga in the treatment group. While the results of the Mann-Whitney test showed a significance value in the treatment group of 0.001 ($p < 0.05$) so there was a relationship between giving antenatal yoga to anxiety in the treatment group. This research is expected to provide an overview regarding the importance of avoiding stress and anxiety during pregnancy. Mothers are expected to implement simple antenatal yoga movements as an effort to reduce anxiety.

Keywords : Pregnant Women, Anxiety, Antenatal Yoga

Literature : 38 (2010-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Kecemasan Ibu Hamil menghadapi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan” tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti proposal penelitian ini.
3. Dr. Ns. IGA Ratih Agustini, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S, M.Hum., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

5. Kedua orang tua serta saudara-saudara tercinta yang senantiasa memberikan dukungan penuh serta doa dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
6. Suami tercinta yang selalu memberi semangat dan doa, dan juga selalu membantu dalam memberikan masukan, saran serta dukungan selama penyusunan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman seperjuangan dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak, terima kasih.

Mangupura,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6

2. Institusi Pendidikan	6
3. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian	7

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

A. Kehamilan dengan Covid-19	10
B. Kecemasan	14
C. Yoga Antenatal	20
D. Mekanisme Kerja Yoga Antenatal.....	27
E. Kerangka Teori	29

BAB III : KERANGKA KOSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	31

BAB IV : METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel	34
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitian.....	37
E. Etika Penelitian.....	37
1. <i>Informed Consent</i>	37

2. <i>Anonymity</i>	38
3. <i>Confidentiality</i>	38
4. <i>Beneficence</i> dan <i>Nonmaleficence</i>	38
5. <i>Veracity</i>	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian	38
2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	41
1. Prosedur Administrasi	41
2. Prosedur Teknis	42
H. Rencana Analisis Data.....	43
1. Pengolahan Data.....	43
2. Analisis Data.....	45

BAB V : HASIL PENELITIAN

A. Tempat Penelitian	48
B. Hasil Analisis Data	49
1. Analisis Univariat	49
a. Gambaran Karakteristik Responden Ibu Hamil berdasarkan Usia Ibu, Usia Kehamilan, Riwayat ANC, Tingkat Pendidikan, dan Pekerjaan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	49

b. Gambaran Kecemasan Menghadapi Covid-19 Sebelum Diberikan Yoga Antenatal pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	50
c. Gambaran Kecemasan Menghadapi Covid-19 Setelah Diberikan Yoga Antenatal pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	52
2. Analisis Bivariat	53
a. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	53
b. Hasil Perbedaan Ibu Hamil menghadapi Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan setelah Diberikan Yoga Antenatal pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	55

BAB VI : PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	57
a. Gambaran Karakteristik Responden Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan.....	57

b. Gambaran Kecemasan Menghadapi Covid-19 Sebelum Diberikan Yoga Antenatal pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	60
c. Gambaran Kecemasan Menghadapi Covid-19 Setelah Diberikan Yoga Antenatal pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	62
d. Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	64
e. Hasil Perbedaan Ibu Hamil menghadapi Kecemasan Menghadapi Covid-19 pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan Sebelum dan setelah Diberikan Yoga Antenatal pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas IV Denpasar Selatan	68
B. Keterbatasan Penelitian	70
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian Keperawatan	70

BAB VI : SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	73
B. Saran	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Intensitas Kecemasan pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Yoga Antenatal	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Intensitas Kecemasan pada Ibu Hamil Setelah Pemberian Yoga Antenatal	52
Tabel 5.4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol	53
Tabel 5.5 Hasil Analisis Uji Wilcoxon pada Kelompok Perlakuan.....	54
Tabel 5.6 Hasil Analisis Mann-Whitney pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Rentang Respon Kecemasan.....	16
Gambar 2.2 : Gerakan Yoga Tadasana	24
Gambar 2.3 : Gerakan Yoga Utkatasana.....	25
Gambar 2.4 : Gerakan Yoga Uttanasana.....	25
Gambar 2.5 : Gerakan Yoga Ardha Uttanasana.....	26
Gambar 2.6 : Gerakan Yoga Vrkasasana	26
Gambar 2.7 : Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 : Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 4. *Informed Consent*
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 8. Master Tabel
- Lampiran 9. SOP Pemberian Intervensi Yoga Antenatal
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Asmariyah. (2021). Pregnant Women Anxiety Levels In The Pandemic Time Covid-19 In The City Of Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8.
- Ayuningtyas, N. (2019). Olahraga dan Depresi pada Wanita Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 109–114.
- Bahriyah, F., Jaelani, A. K., & Putri, M. (2017). Hubungan Pekerjaan Ibu terhadap Pemberian Asi Eksklusif pada Bayi. *Jurnal Endurance*, 2(2). <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1699>
- Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The Effectiveness of Gentle Prenatal Yoga on the Recovery of Depression Level in Pregnant Women Aged. *Gaceta Sanitaria*, 35, S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- Campbell, V., & Nolan, M. (2019). It Definitely Made a Difference: A Grounded Theory Study of Yoga for Pregnancy and Women's Self-efficacy for Labour. *Midwifery*, 68, 74–83. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005>
- Departemen Kesehatan. (2010). *Menkes Mengajak Seluruh Fasilitas Kesehatan Terapkan 10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui*. <http://www.depkes.go.id/>.
- Dinata, W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- El-Said, K., Syamsuddin, S., Idris, I., Limoa, E., Pelupessy, N., & Syam, A. (2020). *The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Recovery of Depression Level in Primigravid and Multigravid Pregnant Women*. 3(6), 92–97.
- Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan* (Vol. 1). Kencana.
- Hamdiah, Suwodo, A., Hardjanti, T., Soejoenes, A., & Anwar, M. (2017). Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(1), 125–134.
- Hartasih, A., Mastryagung, G., & Nuryanto, I. (2018). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Melakukan Dengan Yang Tidak Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat Tahun 2018*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali.
- Husniwati, N., & Fajriani. (2017). Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 25–30.

- Indonesia, K. K. R. (2021). *Situasi Covid-19*. <https://www.kemendes.go.id/>
- Islami, I., Nasriyah, N., & Asiyah, N. (2021). Perbedaan Skor Kecemasan Ibu Hamil Selama Pandemi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 164. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.924>
- Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2020). Efek Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*, 9(1), 57–61.
- Maki, F. ., Pali, C., & Opod, H. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Jurnal E-Biomedik*, 6(2), 103–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.6.2.2018.21889>
- Manuaba. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Dalam Mengurangi Kesulitan Tidur Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3589>
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jamsin MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1), 424–431.
- Naharani, A. R., Siswati, & Fatkhiyah, N. (2018). Hubungan Perilaku Keikutsertaan Kelas Ibu Hamil dengan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 07(3), 300–306.
- Nur Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. EGC.
- Pongsibidang, G., Mikhrunnisai, & Andi, M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 55–62.
- Putri, F., Asih, S. W., & Hidayat, D. (2017). HUBUNGAN DUKUNGAN SUAMI DENGAN TINGKAT KECEMASAN WANITA PRAMENOPAUSE DI DESA BANGSALSARI KECAMATAN BANGSALSARI JEMBER. *Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 126–138.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika.
- Saadati, N., Afshari, P., Boostani, H., Beheshtinasab, M., Abedi, P., & Maraghi, E. (2021). Health Anxiety and Related Factors among Pregnant Women During the Covid-19 Pandemic: A Cross-sectional Study from Iran. *BMC Psychiatry*, 21(1),

95. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03092-7>

- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Graha Ilmu.
- Shodiqoh, R. E., & Syahrul, F. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan Antara Primigravida dan Multigravida. *Journal Berk Epidemiol*, 2(1), 141–150.
- 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(3), 178–183.
- Styles, A., Loftus, V., Nicolson, S., & Harms, L. (2019). Prenatal yoga for young women a mixed methods study of acceptability and benefits. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 449. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2564-4>
- Sukarni, I. K., & Margareth. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*. Nuha Medika.
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The Effectiveness of Gentle Prenatal Yoga on the Recovery of Anxiety Level in Primigravid and Multigravid Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Sulistiyowati. (2015). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Salemba Medika.
- Suryani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Trimester I. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 8, 19–28.
- Vijayalakshmi, P. (2014). Modulation of Stress Induced by Isometric Handgrip Test in Hypertensive Patients Following Yogic Relaxation Training. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 48(1), 59–64.
- Wahyuni, L. L., Lestari, S. P. P., & Budiapsari, P. I. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Rumah Bersalin Bunda Setia. *Aesculapius Medical Journal*, 1(2), 20–26.
- Yuli, R. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas, Aplikasi NANDA, NIC, dan NOC*. TIM.