

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III MENJELANG MENGHADAPI PERSALINAN  
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS  
KEDIRI II**



**SKRIPSI**

**NI PUTU RUSMINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III MENJELANG MENGHADAPI PERSALINAN  
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS  
KEDIRI II**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memproleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Diajukan oleh**

**NI PUTU RUSMINI  
A1224043**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Rusmini

NIM : A1224043

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II”

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

Badung, 23 Juni 2025



(Ni Putu Rusmini)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER  
III MENJELANG MENGHADAPI PERSALINAN  
DI UPTD PUSKESMAS KEDIRI II**

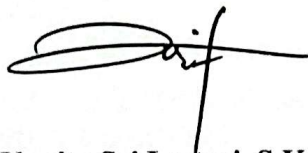
**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU RUSMINI  
A1224043**

**Badung, 23 Juni 2025**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb, M.Keb  
NIDN.0801019503**

**Pembimbing II**

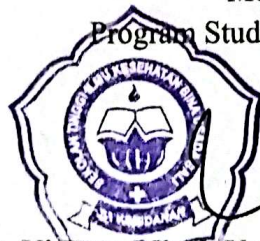


**Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0801058701**

**Mengetahui**

**Program Studi Sarjana Kebidanan**

**Ketua**



**Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb  
NIDN :0808068701**

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI  
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 30 Juni 2025


Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.St.T., M. Kes  
NIDN: 1126098501

Sekretaris penguji



Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb, M.Keb  
NIDN.0801019503

Anggota Penguji



Bdn.Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb  
NIDN. 0801058701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb  
NIDN :0808068701

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

Skripsi, 23 Juni 2025

Ni Putu Rusmini

**Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II**

**xv+ 7 tabel + 3 skema + 14 lampiran**

**ABSTRAK**

Persalinan merupakan proses alamiah dan fisiologis, selain itu juga pada persalinan dapat terjadi komplikasi yang mungkin terjadi. Kecemasan dalam kehamilan merupakan faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan bayi. Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Penanganan yang dilakukan mengatasi kecemasan yaitu *Prenatal Yoga*. *Prenatal yoga* merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi eksperiment Design* dengan pendekatan *non-equivalent control group design*. Teknik pengambilan data menggunakan *Total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 40 orang, dimana dalam satu kelompok terdiri dari 20 orang yang akan diberi penomoran. No 1 sampai 20 akan dijadikan kelompok intervensi sedangkan no 21- 40 dijadikan kelompok control. Data dianalisis menggunakan uji *mann whitney*.

Hasil uji statistik yang dilakukan untuk membandingkan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan intervensi didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada artinya terdapat Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan Ibu hamil trimester III dapat menerapkan *Prenatal Yoga* untuk mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II.

**Kata Kunci : *Prenatal Yoga*, Kecemasan, Ibu Hamil Trimester III**

**Daftar Pustaka : 38 (2015-2025)**

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES  
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, 23 June 2025

Ni Putu Rusmini

**The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women in the Third Trimester Approaching Childbirth in the Work Area of UPTD Puskesmas Kediri II  
xv+ 7 tables + 3 schemes + 14 attachments**

**ABSTRACT**

Childbirth is a natural and physiological process, besides that, complications can also occur during childbirth. Anxiety in pregnancy is a risk factor that is detrimental to the mother and baby. Anxiety and worry in pregnant women will increase as the time of delivery approaches. The treatment carried out to overcome anxiety is Prenatal Yoga. Prenatal yoga is one of the self-help solutions that supports the process of pregnancy, birth and even childcare. The purpose of this study was to determine the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women in the Third Trimester Approaching Childbirth in the Work Area of the Kediri II Health Center UPTD.

This study used a Quasi-experimental Design with a non-equivalent control group design approach. The data collection technique used Total sampling. The number of samples in this study was all pregnant women in the third trimester as many as 40 people, where in one group consisting of 20 people who would be numbered. No. 1 to 20 will be used as the intervention group while no. 21-40 will be used as the control group. Data were analyzed using the Mann Whitney test.

The results of the statistical test conducted to compare the level of anxiety between the control and intervention groups obtained a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which means that  $H_0$  is rejected so that it can be concluded that there is an Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety Levels in Pregnant Women in the Third Trimester Approaching Childbirth in the Work Area of UPTD Puskesmas Kediri II. Based on the results of this study, it is expected that pregnant women in the third trimester can apply Prenatal Yoga to reduce Anxiety in Pregnant Women in the Third Trimester Approaching Childbirth in the Work Area of UPTD Puskesmas Kediri II.

**Keywords: Prenatal Yoga, Anxiety, Third Trimester Pregnant Women  
Bibliography: 38 (2015-2025)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat Menyelesaikan skripsi ini Yang Berjudul “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II ”

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn.Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Bdn.Luh Putu Widiastini, S.Si.T.,M. Kes selaku penguji utama yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bd.Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb, M.Keb selaku pembimbing I yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bdn.Ni Gusti Ayu Paramita Aswitami, S.SiT., M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 23 Juni 2025

Penulis

Ni Putu Rusmini

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep Dasar Kehamilan .....	7
a. Pengertian Kehamilan .....	7
b. Perubahan Fisiologis pada Trimester III.....	8
c. Perubahan Psikologis pada Trimester III.....	10
d. Dampak Psikologis Ibu Hamil.....	11
e. Bentuk – bentuk Perubahan Psikis ibu hamil.....	13

f. Ketidaknyamanan ibu hamil.....	15
2. Konsep Kecemasan.....	18
a. Pengertian Kecemasan .....	18
b. Tingkat kecemasan .....	19
c. Faktor yang memperngaruhi kecemasan.....	20
d. Gejala Klinis Kecemasan.....	22
e. Dampak Kecemasan pada ibu hamil.....	23
f. Alat Ukur Kecemasan.....	23
g. Penatalaksanaan Kecemasan.....	24
3. <i>Prenatal Yoga</i> .....	26
a. Pengertian.....	26
b. Manfaat <i>Yoga</i> bagi kehamilan.....	26
c. Prinsip <i>Prenatal Yoga</i> .....	27
d. Manfaat Prenatal Yoga .....	28
e. Persiapan <i>Prenatal Yoga</i> .....	30
f. Teknik <i>Prenatal Yoga</i> .....	31
B. Kajian Empiris .....	47
C. Kerangka Teori.....	50
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
A. Kerangka Konsep.....	51
B. Hipotesis .....	51
C. Definisi Operasional .....	52
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian.....	53
B. Populasi dan Sampel.....	54
C. Tempat Penelitian.....	55
D. Waktu Penelitian.....	55
E. Etika Penelitian.....	55
F. Alat Dan Pengumpulan Data.....	58
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	59

H. Pengolahan Data .....	61
I. Analisis Data.....	62
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan waktu Penelitian.....	65
B. Analisa Deskriptif.....	66
C. Uji Normalitas.....	69
D. Analisa Komparatif.....	70
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Interpretasi Penelitian.....	72
B. Keterbatasan Penelitian.....	81
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian...81	
<b>BAB VII SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	83
B. Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	51
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	52
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian .....	54

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Defenisi Operasional .....	53
Tabel 5.1. Karakteristik responden berdasarkan umur.....	66
Tabel 5.2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan.....	66
Tabel 5.3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan.....	67
Tabel 5.4. Karakteristik responden berdasarkan paritas.....	67
Tabel 5.5. Analisis tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang menghadapi persalinan sebelum dan setelah diberikan <i>Prenatal Yoga</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II.....	68
Tabel 5.6. Uji Normalitas .....	69
Tabel 5.7. Analisis tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menjelang menghadapi persalinan sebelum dan setelah diberikan <i>Prenatal Yoga</i> pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II.....	70
Tabel 5.8. Perbedaan <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Menjelang Menghadapi Persalinan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kediri II.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan dari Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 3. Surat Balasan studi pendahuluan dari UPTD Puskesmas  
Kediri II
- Lampiran 4. Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian dari Stikes Bina Usaha Bali
- Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian dari UPTD Puskesmas Kediri II
- Lampiran 7. Lembar SOP *Prenatal Yoga*
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Kuesioner
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Hasil
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

## DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
IC	: <i>Informed Consent</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PSP	: Persetujuan Setelah Persetujuan
RI	: Republik Indonesia
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
STIKES	: Sekolah Tinggi ilmu Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SUPAS	: Survei penduduk Antar Simpus
TM	: Trimester
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arifin, H. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (Bpm) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2018*. *Jurnal Kebidanan*, 8(1).
- Adriani, F., Sholikhah.K (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Zona Kebidanan Vol 13*. No 1 Desember 2022
- Astuti, H. P. (2020) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu I (Kehamilan)*. Yogyakarta: Rohima Press
- Bingan, E. C. S. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Prenatal gentle yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1505>
- Bingan, E. C. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 446–472.
- Deklava, L, Kristiana L. Kristaps, I, Velga S. & Inga.(2020) *Causes Of Anxiety During Pregnancy*. 205 623-626, s.l. : Precedia-Sosial and Behavioral Sciences, 2020.
- Donsu, Jenita Doli Tine (2022). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2022.
- Fitriani. S. (2018). *Promosi Kesehatan*. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hawari, H. Dadang (2019). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI, 2019
- Hasim, P. (2018). *Gambaran Kecemasan Ibu Hamil*. Universitas Muhamadiyah.
- Huizink, A. C. et al. (2016). 'Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2', *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), pp. 125–132. doi: 10.1007/s00737-015-0531-2.
- Irianti, Bayu et al., (2020). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto

- Judha, M., Sudarti, Fauziah, A. (2018). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Julianti, E., Ayudita, & Patimah, S. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Midwifery*, 2(1), 1–5.
- Kemendes RI (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kyle Davis, Sherryl H. Goodman, Jenn Leiferman, Mary Taylor & Sona Dimidjian (2020) *A Randomized Controlled Trial Of Yoga For Pregnant Women With Symptoms Of Depression And Anxiety*. *Complementary Therapies in Clinical Practice*,. 21 166e172, s.l.
- Kusuma Dewi Rahma dan Weni Tri Purnami. (2018). *Pengaruh Prenatal Prenatal gentle yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Kediri*. *JPH RECODE* Oktober 2018; 2 (1): 76-82
- Michelle Haring, Jules E. Smith, Doris Bodnar, Shaila Misri, Ruth M. Little & Deirdre Ryan (2021). *Coping with anxiety during pregnancy and following the birth: A cognitive behaviour therapy-based resource and self management guide for women and health care providers*. s.l. : BC Reproductive Mental Health Program, 2021.
- Mandriwati, G. A.*et al.*, (2020) “*Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*,” in. Jakarta: EGC.
- Maemunah, L. Y., Susilawati, L.& Rukiah, A. Y. (2021) *Asuhan kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media
- Nerlita, A. H. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 1075-1082.
- Nixson, (2019). *Terapi Reminiscence: Solusi Pendekatan sebagai Upaya Tindakan Keperawatan dalam Menurunkan Kecemasan, Stress, dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Media
- Nursalam, (2018). *Penulisan Literatur Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*
- Pieter, H. Z. dan Lubis, N. L. (2020) “*Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*,” in. Jakarta: Kencana Prenada Media
- Pratigny, T. (2018). *Prenatal gentle yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Persalinan, M., Kelas, D., Hamil, I., & Dahlia, P. (2023). *Efektivitas Prenatal*

Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(4), 4–11.

Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal MKMI*, 15(1), 55–62

Rahmawati, L., Ningsih, M. P. (2018). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pariaman*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8 N0 1(February), 1–9.

Rahmawati, I. S., Mariani, M., & Supriyadi, B. (2023). *Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin*. *Journal of Public Health Inovation (JPHI)*, 03(2), 223–230. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.721>

Robin, G. (2019). *Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III*. *Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*. Bandar Lampung

Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta

Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(01), 34–45.

Wegiyo. (2019). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL*. Jakarta: Trans Info Media

Widiastini, L. P. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin dan Bayi Baru Lahir*. In In Media

Yuliana. (2020). *Wellness and Healthy Magazine*. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan*, 2(February), 124–137.

Yuwansyah, Y., Idaningsih, A., & Nuraeni, E. H. (2021). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Trimester III terhadap Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. *E-Journal*, 10(1), 109–122.