

**PENGARUH KOMBINASI *PRENATAL YOGA* DAN
BREATHING EXERCISE DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER
II DAN III DI RSU KASIH IBU DENPASAR**



**Oleh:
NI PUTU ANGGUN PRATIWI**

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

**PENGARUH KOMBINASI *PRENATAL YOGA* DAN
BREATHING EXERCISE DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER
II DAN III DI RSU KASIH IBU DENPASAR**

SKRIPSI

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

**Diajukan Oleh:
NI PUTU ANGGUN PRATWI
NIM. A1224094**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Anggun Pratiwi

NIM : A1224094

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : “Pengaruh Kombinasi *Prenatal Yoga* dan *Breathing Exercise*
Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan
III di RSUD Kasih Ibu Denpasar”

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, 5 Mei 2025



(Ni Putu Anggun Pratiwi)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KOMBINASI *PRENATAL YOGA DAN BREATHING EXERCISE* DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER I DAN III DI RSU KASIH IBU DENPASAR

Diajukan Oleh :
NI PUTU ANGGUN PRATWI
A1224094

Badung, 24 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



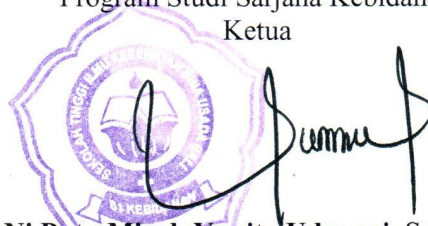
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

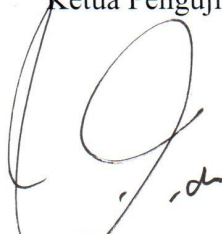
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 1 Juli 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



I Dewa Ayu Mas manik Astawastini, S.KM., M.Kes.
NIDK. 8931801024

Sekretaris Penguji



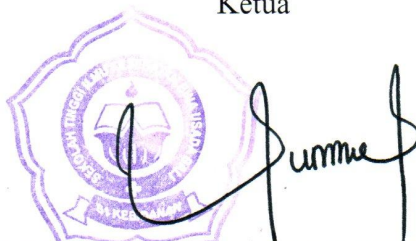
Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb
NIDN. 0801019503

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb.
NIDN. 0815019101

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

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

Skripsi, 7 Juni 2025

Ni Putu Anggun Pratiwi

Pengaruh Kombinasi *Prenatal Yoga* dan *Breathing Exercise* dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar

(xvi + 84) halaman + 8 Tabel + 15 Gambar + 1 Skema + 17 Lampiran

ABSTRAK

Selama kehamilan ibu hamil mengalami beberapa perubahan baik perubahan fisiologi maupun psikologi terutama pada trimester II dan III kehamilan, salah satunya yaitu kecemasan. Penatalaksanaan dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil salah satunya dengan cara memberikan latihan *Prenatal Yoga* yang dikombinasi dengan pemberian tehnik relaksasi nafas berupa *Breathing Exercise*. *Prenatal Yoga* merupakan perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan dengan dibarengi pemberian Latihan *Breathing Exercise* terutama dalam trimester II dan III dapat membantu ibu dalam menenangkan pikiran. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *prenatal yoga* dan *breathing exercise* dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental*, dengan *design one group pre test post test*. Jumlah populasi sebanyak 43 orang dan sampel sebanyak 40 orang dengan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan Tingkat kepercayaan $Sign \leq 0,05$.

Adapun hasil penelitian dari skripsi ini yaitu hasil *uji statistic* dengan *Uji Wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh kombinasi *Prenatal Yoga* dan *Breathing Exercise* dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar. Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pemberian kombinasi *Prenatal Yoga* dan *Breathing Exercise* dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar dengan nilai Z sebesar -5,389 dan nilai signifikasi atau $p\text{-value}$ sebesar 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$).

Kata Kunci: *Breathing Exercise*, Kecemasan, Kehamilan, *Prenatal Yoga*
Daftar Pustaka: 55 (2015-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 7th 2025

Ni Putu Anggun Pratiwi

The Effect of Combination between Prenatal Yoga and Breathing Exercise in Reducing Anxiety of Pregnant Women in the Second and Third Trimesters at Kasih Ibu General Hospital, Denpasar

(xvi + 84) pages + 8 Tables + 15 Figures + 1 Scheme + 17 Attachments

ABSTRACT

During pregnancy, pregnant women experience several changes, both physiological and psychological, especially in the second and third trimesters of pregnancy, one of which is anxiety. Prenatal yoga activities mixed with breathing relaxation techniques, such as breathing exercises, are one strategy to help pregnant women feel less anxious. In addition to helping pregnant women stretch their joints, prenatal yoga also helps mothers relax, particularly during the second and third trimesters, by combining mental, physical, and emotional activities. Thus, the purpose of this study is to ascertain how well breathing techniques and prenatal yoga work together to lower anxiety in pregnant women during the second and third trimesters.

This study used a quantitative research method with a pre-experimental research type, with a one group pre-test post-test design. The population was 43 people and the sample was 40 people with a purposive sampling technique. Data collection using the HARS questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a Sign ≤ 0.05 confidence level.

The findings of this thesis study were based on statistical tests, and the Wilcoxon Test revealed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the combination of breathing exercises and prenatal yoga had an impact on lowering anxiety in pregnant women at Kasih Ibu General Hospital Denpasar during the second and third trimesters. With a Z value of -5.389 and a significance value or p-value of 0.001 ($p < 0.05$), the study concluded that offering a combination of prenatal yoga and breathing exercises could help the second and third trimesters pregnant women at Kasih Ibu General Hospital Denpasar felt less anxious.

***Keywords: Anxiety, Breathing Exercise, Pregnancy, Prenatal Yoga,
Bibliography: 55 (2015-2024)***

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, berkat asung kerta wara nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Prenatal Yoga* dan *Breathing Exercise* Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar” sesuai dengan waktu yang direncanakan.

Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) pada program studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

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

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
3. I Dewa Ayu Mas manik Astawastini, S.KM., M.Kes., selaku penguji Utama yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb., selaku pembimbing I telah

memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.

5. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Dr. Ni Kadek Dwi Widhyari, selaku direktur RSUD Kasih Ibu Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk memberikan tempat dalam melakukan penelitian.
7. Responden yang sudah berpartisipasi dan antusias dalam mengisi instrument penelitian.
8. Orang tua, keluarga, dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi penelitian ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, 24 Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	iviii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	8
1. Konsep Kehamilan	8
2. Kecemasan	16
3. <i>Prenatal Yoga</i>	24
4. <i>Breathing Exercise</i>	34
B. Kajian Empiris	38
C. Kerangka Teori	41

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	42
B. Hipotesis Penelitian	42
C. Definisi Operasional Variabel	43

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Tempat Penelitian	48
D. Waktu Penelitian	48
E. Etika Penelitian	48
F. Alat Pengumpul Data	51
G. Prosedur Pengumpulan Data	52
H. Pengolahan Data	54
I. Analisis Data	57

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	59
B. Analisis Unvariat	60
C. Analisis Bivariat	63

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	65
B. Keterbatasan Penelitian	80
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	81

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambaran 2.1 <i>Mountain Pose (Tadasana)</i>	27
Gambaran 2.2 <i>Tree Pose (Vrksasana)</i>	28
Gambaran 2.3 <i>Cow Pose-Cat Pose (Bitilasana Marjarisana)</i>	28
Gambaran 2.4 Peregangan Otot Leher.....	29
Gambaran 2.5 <i>Standing Lateral Stretch (Ardhakati Chakrasana)</i>	29
Gambaran 2.6 <i>Triangle Pose (Trikonasana)</i>	30
Gambaran 2.7 <i>Head To Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana)</i>	30
Gambaran 2.8 <i>Twisting Variation (Janu Sirsasana)</i>	31
Gambaran 2.9 <i>Bound Angle Pose (Baddha Konasana)</i>	32
Gambaran 2.10 <i>Garland Pose (Malasana)</i>	32
Gambaran 2.11 Latihan mengedan dan posisi persalinan.....	33
Gambaran 2.12 <i>Melting Heart Pose (Anahatasana)</i>	33
Gambaran 2.13 Posisi tidur yang nyaman (<i>Savasana</i>).....	34
Gambaran 2.14 Kerangka Teori	41
Gambaran 3.1 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	44
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	60
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	61
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	61
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	61
Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar sebelum diberikan Kombinasi latihan <i>Prenatal Yoga</i> dan <i>Breathing Exercise</i>	62
Tabel 5.6 Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar setelah diberikan Kombinasi latihan <i>Prenatal Yoga</i> dan <i>Breathing Exercise</i>	62
Tabel 5.7 Pengaruh diberikan Kombinasi Latihan <i>Prenatal Yoga</i> dan <i>Breathing Exercise</i> pada Ibu Hamil Trimester II dan III di RSUD Kasih Ibu Denpasar.....	63

DAFTAR SKEMA

Skema 4.1 <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	45
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Permohonan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 7. Surat Ijin Etik Penelitian
- Lampiran 8. Sertifikat Enumerator *Prenatal Yoga*
- Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi responden
- Lampiran 11. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 12. Lembar Kuesioner
- Lampiran 13. Lembar SOP *Prenatal Yoga*
- Lampiran 14. Lembar SOP *Breathing Exercise*
- Lampiran 15. Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
AKI	: Angka Kematian Ibu
AKB	: Angka Kematian Bayi
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
FSH	: <i>Follicle Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Luteinizing hormone</i>
PEB	: Pre Eklampsia Berat
SOP	: Standar Operasional Prosedur
RSU	: Rumah Sakit Umum
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
IRT	: Ibu Rumah Tangga
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, S., Stikes, K., & Palembang, M. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2018* (Vol. 7, Nomor 1).
- Aini Rahmawati, N., Ainun Ma, S., Rahmanto, S., Lutfiah Mei Handiny, D., & Andini Ayu Lestari, M. (2021). *Pengaruh Kombinasi Breathing Exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III*.
- Aini, & Samban. (2021). *Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Saat Menjelang Persalinan*.
- Ali, Mm., Hariyati, T., Yudestia Pratiwi, M., & Afifah Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian*. Dalam *Education Journal*.2022 (Vol. 2, Nomor 2).
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34.
- Aprilia, Y. 2020. *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aprilia, Y dan Setyorini, T.M. 2022. *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Yogyakarta Tim Prenatal Gentle Yoga.
- Arini, K. N. (2023). *Penerapan Yoga Prenatal Dan Aromaterapi Lavender Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Pada Kehamilan Trimester Ketiga*. *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(2), 36–44.
- Ariyanti, K. S., Herliawati, P. A., Pemayun, C. I. M., & Peratiwi, N. M. I. (2023). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Manfaat Yoga Dengan Kecemasan Menghadapi Menopause Di Desa Gadungan*. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 233–242.
- Bingan, E. C. S. 2019. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kesehatan*.
- Chrisyanna, Y. (2023). *Efektifitas Diaphragm Breathing Exercise Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 2(4), 386–396. <https://doi.org/10.53801/jipki.v2i4.84>
- Dhonna Anggreni. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan* (Sk. , Mk. Eka Diah Kartiningrum, Ed.). Stikes Majapahit Mojokerto.
- Fitriani, et al., 2022. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.
- Halil, A., Puspitasari, E., Kebidanan, P., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2023). 78 Asni Halil, Erika Puspitasari *Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Depok 2 (Factors*

Causing Anxiety In Dealing With Delivery In Third Trimester Pregnant Women At Depok 2 Health Center). Dalam *Jurnal Kesehatan* (Vol. 12, Nomor 1).

- Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. *Ners Jurnal Keperawatan*, 11(1), 62–71.
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Hassan, H. E., Ahmed, W. F. M., & Mahmoud, A. A. (2020). *Impact Of Tailored Educational Program On Primigravida Anxiety And Knowledge Regarding Minor Discomforts In Upper Egypt*. *International Journal Of Studies In Nursing*, 5(1).
- Hatijar, et al. 2020. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Poso : Cahaya Bintang Cemerlang
- Icam Sutisna. (2020). *Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif*.
- Juliati, E. et al. 2023. *Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. In *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)* Vol. 2, No. 1, Juni2023, pp. 1-5.
- Kasmianti, dkk. (2023) *Asuhan Kehamilan* . Malang; PT. Literasi Nusantara Abdi Grub
- Madhavanprabhakaran, G. K., D'souza, M. S., & Nairy, K. S. (2015). *Prevalence Of Pregnancy Anxiety And Associated Factors*. *International Journal Of Africa Nursing Sciences*, 3, 1–7.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 161–167
- Maki, F. P., Pali, C., & Opod, H. (2018). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III*.
- Muria, N. K. A. T., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Bpm Kulon Progo Tahun 2017*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Nabilla, T., & Dwiyantri, E. (2022). *Efektivitas Yoga Dalam Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Dan Depresi Postpartum*. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Psikologi, J. (2022). *Developmental And Clinical Psychology Keefektivan Konseling Kelompok Pra-Persalinan Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Primigravida Menghadapi Persalinan* Info. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Dcp](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Dcp)
- Nugrawati, N., & Amriani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Indramayu Jawa Barat : CV. Adanu.Abimata

- Prabawani. (2015). *Validitas Dan Reliabilitas Pengukuran Kecemasan Menggunakan Skala Hars*.
- Prameswari, Y., & Ulfah, Z. (2019). *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Menghadapi Persalinan di Puskesmas Batu Aji Kota Batam Tahun 2018*. *Psyche*, 12(1), 30–39
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2020). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita*. Deepublish
- Prautami, E. S. (2023). Literatur Review : *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III* Erike Septa Prautami Literatur Review : *Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Dalam *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang* (Vol. 12, Nomor 4).
- Purnamaningsih. (2023). *Pengaruh Kombinasi Masaage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Bangli*.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). *Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Kehamilan: Systematic Literature Review*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/Jab.v11i1.449>
- Putri, M. 2019. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Palmerah Tahun 2019.5-10*.
- Rafika. 2018. *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada ibu Hamil Trimester III* .*Jurnal Kesehatan*, 86. <https://doi.org/10.26630/JK.V9i.763>
- Ratna Sari, N.L.P.M., Parwati, N.W.M. and Indriana, N.P.R.K. (2023) ‘The Correlation Between Mother’s Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor’, *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), pp. 35–44. Available at: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>.
- Retnomawati, E. and Utami, F.S. (2023) ‘Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi’, *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 2(01), pp. 15–25. Available at: <https://doi.org/10.56741/bikk.v2i01.137>.
- Rintho R.2022. *Monograf Ehealth Malaria dan Kehamilan, Bandung : Media. Sains ... Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Tuban: Pustaka El Queena
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media.
- Sari, Y. (2021) ‘Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021’, pp. 1–85.
- Septa, N., Syafa Adila, U., Amelia, R., Pastuty, R., Sarjana Terapan Kebidanan, P., Kemenkes Palembang, P., & Pendidikan Profesi Bidan, P. (2023). *Penyuluhan Diaphragm Breathing Exercise Pada Ibu Hamil Di Pmb Vitri Suzanti Kota*

Palembang (Vol. 4, Nomor 1).
<https://Madaniya.Pustaka.My.Id/Journals/Contents/Article/View/382>

- Siallagan, D. and Lestari, D. (2018) 'Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Berdasarkan Status Kesehatan, Graviditas Dan Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jombang', *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), pp. 104–110. Available at: <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.101>.
- Suwondo, et al. 2021. *Buku Ajar Nyeri. Perkumpulan Nyeri Indonesia* : Novartis Yogyakarta
- Swarjana. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Terb). Andi.
- Tampubolon, F. S. (2022). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Horpak Tahun 2021*.
- Tanjung Rejeki, S., & Fitriani, Y. (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*. Dalam *Indonesia Jurnal Kebidanan* (Vol. 3, Nomor 2).
- Tuta Setiani, F., & Candra Resmi, D. (2020). *Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19: Literatur Review*.
- Wahyudi, D. P. A., & Riyanto, R. (2022). *Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Wahyuni, I. (2022). *Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. *Womb Midwifery Journal*, 1(2), 26-31.
- Wulandari, dkk. 2021. *Asuhan Kebidanan – Kehamilan*. Bandung, Jawa Barat : Media Sains Indonesia.
- Yanti, E. M., & Fatmasari, B. D. (2023). *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*. Penerbit Nem.
- Yuanti, Y., Rachmawati, F., Nurlaely, H. S., Sari, D. K., Bestar, R. L., Kubilawati, S., Aulia, F., Ulfa, S. M., & Umiah, A. (2022). *Ilmu Obstetri Dan Ginekologi Untuk Kebidanan*. Galiono Digdaya Kawthar.
- Yuliawardani, P., Nataliswati, T., Herawati, T., Sarjana Terapan Keperawatan, P., Kemenkes Malang, P., & Diii Keperawatan, P. (2021). *Hospital Majapahit Studi Deskriptif Tentang Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawang Kabupaten Malang*.
- Yumesri, R. , S. A. 1234 IUniversitas I. N. S. T. S. J. (2024). *Etika Dalam Peneltian Ilmiah*.