

**EFEKTIVITAS YOGA HAMIL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**



SKRIPSI

Oleh:

**NI MADE SRIASIH
A1225050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**EFEKTIVITAS YOGA HAMIL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

SKRIPSI

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

Oleh

**NI MADE SRIASIH
NIM. A1225050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Sriasih

NIM : A1225050

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi :Efektivitas Yoga Hamil Terhadap Tingkat
Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah
Kerja Puskesmas Abiansemal II

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

Badung, 2 Juni 2026




Ni Made Sriasih

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS YOGA HAMIL TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS ABIANSEMAL II**

Diajukan Oleh:

NI Made Sriasih
A1225050

Badung, 21 Juli 2026

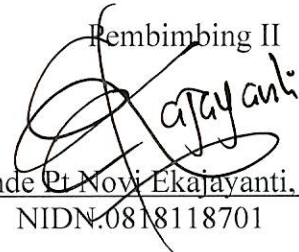
Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN.0821098803

Pembimbing II



Bdn.Pande Pt Novi Ekajayanti, SST., M.Keb
NIDN.0818118701

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 : 28 Juli 2026

Yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



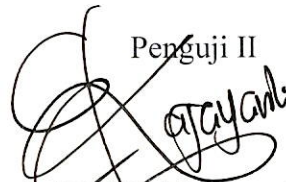
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST,M.Keb
NIDN. 0808068701

Penguji I



Bdn.I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN.0821098803

Penguji II



Bdn.Pande Pt Novi Ekajayanti, SST., M.Keb
NIDN.0818118701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua




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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Yoga Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal II”.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan 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 Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan dan penyusunan skripsi di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali sekaligus sebagai Penguji utama, atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing dan penguji I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn.Pande Pt Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing dan penguji II yang telah banyak turut membantu penulis dan memberikan

masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini

5. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Juni 2026

Penulis

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

Skripsi, Juni 2026

Ni Made Sriasih

**Efektivitas Yoga Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III
di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal II**

xv + 68 + 5 tabel + 14 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III, terutama menjelang persalinan. Perasaan cemas yang tidak teratasi dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis ibu, meningkatkan respons stres, serta berdampak pada kesehatan janin dan proses persalinan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah melalui yoga hamil. Yoga hamil mengkombinasikan latihan pernapasan, relaksasi, peregangan, dan meditasi yang dapat memberikan rasa nyaman serta meningkatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Abiansemal II.

Penelitian ini menggunakan desain *Intact Group Comparison Design* dengan jumlah sampel sebanyak 36 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri atas 18 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Independent Sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi sebesar $18,33 \pm 2,029$, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar $29,33 \pm 4,215$. Sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami kecemasan ringan (88,9%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami kecemasan berat (55,6%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok yang diberikan yoga hamil dan kelompok yang tidak diberikan yoga hamil.

Dapat disimpulkan bahwa yoga hamil efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, yoga hamil dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer untuk mendukung kesehatan psikologis ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang.

Kata kunci: ibu hamil trimester III, kecemasan ibu hamil, terapi komplementer, yoga hamil

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Made Sriasih

The Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety Levels among Third-Trimester Pregnant Women in the Working Area of Abiansema II Public Health Center

xv + 68 Pages + 5 Tables + 15 Appendices

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems commonly experienced by third-trimester pregnant women, particularly as they approach childbirth. Unresolved anxiety can affect the mother physical and psychological well-being, increase stress responses, and adversely affect fetal health and the childbirth process. One non-pharmacological intervention that can help reduce anxiety among pregnant women is prenatal yoga. Prenatal yoga combines breathing exercises, relaxation, stretching, and meditation, which can promote comfort and enhance maternal readiness for childbirth. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on anxiety levels among third-trimester pregnant women in the working area of Abiansema II Public Health Center.

This study employed an intact group comparison design involving 36 third-trimester pregnant women who were divided into an intervention group and a control group, with 18 respondents in each group. Participants were selected using a purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using a questionnaire and analyzed using an independent samples t-test.

The results showed that the mean anxiety level in the intervention group was 18.33 ± 2.029 , whereas that in the control group was 29.33 ± 4.215 . Most respondents in the intervention group experienced mild anxiety (88.9%), whereas the majority of respondents in the control group experienced severe anxiety (55.6%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in anxiety levels between the group that received prenatal yoga and the group that did not. It can be concluded that prenatal yoga is effective in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women. Therefore, prenatal yoga can be used as a complementary therapy to support maternal psychological well-being during pregnancy and help mothers prepare for childbirth with greater calmness.

Keywords: third-trimester pregnant women, maternal anxiety, complementary therapy, prenatal yoga

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR DAFTAR ISI	vii
LMBAR DAFTAR TABEL.....	ix
LEMBAR DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penulisan.....	3
D. Manfaat Penulisan.....	4
E. Keaslian Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	
a. Konsep dasar Kehamilan.....	8
b. Kecemasan.....	12
c. Yoga Hamil	23
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	31
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34

C. Tempat dan Waktu Penelitian	36
D. Etika Penelitian.....	36
E. Alat Pengumpulan Data.....	36
F. Prosedur Pengumpulan Data	40
G. Pengolahan Data.....	42
H. Analisis Data.....	44

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	46
B. Analisis Univariat.....	48
C. Uji Normalitas Data	52
D. Analisis Bivariat.....	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	55
B. Keterbatasan Penelitian	63
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	64

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	33
Tabel 5.1 Identifikasi Usia dan Paritas Ibu Hamil Trimeseter III di Puskesmas Abiansemal II	49
Tabel 5.2 Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Diberikan Intervensi Yoga Hamil	50
Tabel 5.3 Identifikasi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Intervensi Yoga Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal II.	51
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data	52
Tabel 5.5 Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Yang Tidak Diberikan Intervensi dan Yang Sudah Diberikan Intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal II	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal penelitian

Lampiran 2. Surat ijin studi Pendahuluan

Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat *Ethical Clearance*

Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9. Surat Pengantar Kuisisioner

Lampiran 10. Kuesioner Kecemasan *HARS*

Lampiran 11. Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga Hamil

Lampiran 12. Data *SPSS*

Lampiran 13. Sertifikat Pelatih Yoga Antenatal

Lampiran 14. Dokumentasi

Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

HPHT	Hari Pertama Haid Terakhir
ANC	<i>Antenatal Care</i>
USG	<i>Ultrasonografi</i>
ECG	<i>Elektrocardiografi</i>
BBLR	Bayi Berat Badan Lahir Rendah
HARS	<i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
SOP	Standar Operasional Prosedur
APB	<i>Antepartum Bleeding</i>
ROB	Riwayat Obstetri Buruk

DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, K. (2020). *Diet Kalsium pada Ibu Hamil Calcium Diet in Pregnant Women*. 12(Mei), 31–42.
- Anggraeni, N. P. A. (2023). FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kintamani V. *Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Annisa, D. F. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. 5(2).
- Arianti, A., & Pratiwi, A. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 4(1), 14-21.
- Arifin, Z. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Ashari, D. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, Vol. 15 No. 1, Maret.
- Baharuddin, A. R. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Hasanuddin. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin*.
- Bingan, E. C. S. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466–471. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Tanjungkarang*. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i3.1505>.
- Carolina, J. F. (2023). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam menghadapi Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Lojejer*. 4–5.
- Cristina, K., Wardani, C., & Kesehatan, F. (2023). *Skripsi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di griya kamini*.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2019). *Williams obstetrics* (25th ed.). In *New York: McGraw-Hill Education*.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.

- Eci Julianti, Ayudita, & Siti Patimah. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>
- Evi Rinata, G. A. A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III *Prodi D3 Kebidanan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Jawa Timur*, 16(1), 14–20.
- Fadilah, I., Kurniasari, D., (2025). HUBungan Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di TPMB Tri Imawati S.ST.,KOTA METRO. *MJ (Midwifery Journal)*, Vol 5, No. 3. September 2025, ISSN (Cetak) 2775-393X ISSN (Online) 2746-7953, Hal 105-111, 5(3), 105–111.
- Fatmawati, A. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Edukasi Kebidanan*, 6(1), 34–41.
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar. Vol. 4, No. 2, Nopember 2018 p-ISSN: 2442-8884 / e-ISSN: 2541-4542 *J-Kesmas Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Handayani, T. P., Juwita, N., Dewi, R. S., Mariati, N., Anisa, N., Bidan, P. P., Kesehatan, F. I., Manado, U. M., Sakit, A. R., Kesehatan, F., & Bidan, P. P. (2025). Systematic Review: Dampak Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kesiapan Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 17 (1) ; Maret 2025 Hal : 108 - 116 p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190*, 17(1), 108–116. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2597>
- Hapsari, N., Karini, S. M., & Setyanto, A. T. (2021). Pelatihan Mindfulness untuk Menurunkan Kecemasan Ibu dengan Kehamilan Pertama Trimester III. *INSAN: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 10–21. <https://doi.org/10.20473/Jpkm.V6I12021.10-21>.
- Haryanti, P., & N, D. W. A. (n.d.). *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil*
- Ida., S. (2021). *Seminar Online Dan Call For Paper Evidence Based Midwifery Dalam Siklus Kehidupan Perempuan*.
- Indriana, N., Rahmawati, D., & Suhartati, S. (2022). Pengaruh Penerapan Latihan Nafas di Kelas Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Kecemasan Menghadapi Persalinan. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 3(1), 205–216. <https://doi.org/10.33859/ev8mn304>.

- Istiqomah, A. (2020a). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 1, Number 1).
- Istiqomah, A. (2020b). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapai Persalinan
- Junita, E., Fitriyani, D. E., Wulandari, S., & Andriana. (2025). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Mutasanicare Tahun 2024. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)* <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kebidanan> Volume 14, Nomor 1, Tahun 2025 p-ISSN: 2338-2139 e-ISSN: 2622-3457, 14, 11–18.
- Maki, F. P., Pali, C., Opod, H., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Psikologi, B., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Klinik Bersalin Sutra Minahasa Selatan. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, 103–110.
- Miqiawati, A. (2022). Efektivitas pemberian aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan tingkat Kecemasan Pada Lansia Kelompok Esti Nastiti Di desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan. *Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Mita, H. N. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan pasien preoperasi Sectio Caesarea dengan Anestesi Spinal di Rumah Sakit Umum Daerah Wamena. *Fakultas Kesehatan Program Studi D IV Keperawatan Anestesiologi Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali*.
- Nadeak, Y., Yeni, L., Waris, A., Padhilah, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, M., Pamar, P., Antara, K. R., & Antara, R. (2025). Faktor Resiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)* Volume 2, Number 3, 2025E-ISSN: 3047-9584, 2(3), 111–120.
- Notoatmodjo, S. 2018. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan., *Jakarta: Rineka Cipta*, 2018–2019.
- Noviandry, H., Syakuraa, A., & Fiki Erindi Eldi. (2023). Uji Validitas dan reliabilitas Instrumen HARS Pada Ibu Hamil di Era Pandemi Covid 19 di BPS Eva Yuliantine Kabupaten Pemekasan. *Profesional Health Journal Volume 4, No. 2, Bulan Juni Tahun 2023 (Hal. 222-235)* <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>, 4(2).
- Nujulah, L. (2025). *Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Discomfort in Pregnant Women in the II and III Terms*. 11(1), 72–81. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v11i1.1721>

- Nurfatimah, N., Ramadhan, K., & Entoh, C. (2021). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 263-270. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i2.3412>.
- 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, Vol. 15 No. 1*, 15(1), 55–62.
- Prautami, E. S. (2023). Literatur Review : Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Erikesseptaprautami@fkm.Unsri.Ac.Id*, 12(4), 4–7.
- Purwati, P., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 114-121. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i1.3125>.
- Ramadhani, I. P., & Astutik, H. (2020). Keluhan fisik dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 112-121. <https://doi.org/10.37341/Jkkt.V5i2.155>.
- Ratnaningtyas, A. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kejadian Emesis Gravidarum Di Puskesmas Galur Ii Pada Masa Pandemi . *Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id*.
- Retnaningtyas, E. (2021). *Kehamilan dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. STRADA PRESS.
- Savitri, N. P. E. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan yang Bekerja saat Pandemi Covid-19. *Program Studi SSarjana Keperawatan ITEKES BALI*.
- Setiawan, A. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Nuha Medika.
- Sihomhombing1, Ia. L., Wahyuni, R., Adethia, K., Putri, L., Damanik, U., Surbakti5, E. A., & Putri, G. A. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Psikologi Trimester I di Klinik Sampali Medan Tembung Kota Medan Tahun 2023 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan <https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/an-najat>, 1(November), 316–323.

- Simanjuntak, M. K., & Sorong, P. K. (2022). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung*. 3(2), 19–24.
- Sudiari, K., Armini, N. W., Senjaya, A. A., Ariyani, N. W., Ayu, G., & Utarini, E. (2023). Differences in the Level of Anxiety of Pregnant Women in the Third Trimester in Facing Their Delivery Prenatal Yoga. *International Conference on Multidisciplinary Approaches in Health Science (ICMAHS) Volume 1 Tahun 2023, 1*, 117–125.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Tri, K. A. (2018). Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di bpm kabupaten kulon progo tahun 2017. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta*.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan*.
- U, O. A. Y. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Trimester III. *Poltekkes Kemenkes Palangka Raya*.
- Wardani, D. W., & Pratiwi, A. I. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Menciptakan Pola Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(7), 2160–2169.
- Widatiningsih, & Dewi. (2017). Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. *Trans Medika*.
- Wulandari, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2022). *Meta-Analysis the Effect of Prenatal Yoga to Lower Anxiety and Stress in Intrapartum Women*. 07, 419–431.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/Jki.V12i1.438>.
- Yanti, E. M., Wahyuni, R., & Fauziah, N. A. (2026). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Tahun*. 6(1), 2459–2466.
- Yuliani, D. R., Putri, N. R., & Fitriyah, N. N. (2025). Prenatal Yoga Kombinasi Self-Hypnosis Menurunkan Hormon Kortisol dan Meningkatkan Efikasi diri Ibu Hamil Trimester III. *Poltekkes Kemenkes Semarang 5Universitas Negeri Sebelas Maret 6Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 7(2),

107–114. <https://doi.org/10.31983/jsk.v7i2.14094>

Yulyana. (2024). Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Cipanas Kabupaten Lebak. *Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta*.