

**PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP TINGKAT  
STRES IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB  
NI NYOMAN SUARTI, A.Md.KEB**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**NI NYOMAN SUARTI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP TINGKAT  
STRES IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM  
MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB  
NI NYOMAN SUARTI, A.Md.KEB**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan**

**Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**NI NYOMAN SUARTI  
NIM. A1220031**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Suarti  
Tempat/Tanggal Lahir : Denpasar, 14 April 1958  
NIM : A1220031  
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Yoga Prenatal* Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir 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 dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Ni Nyoman Suarti)

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH *YOGA PRENATAL* TERHADAP TINGKAT STRES IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB NI NYOMAN SUARTI, A.Md.KEB

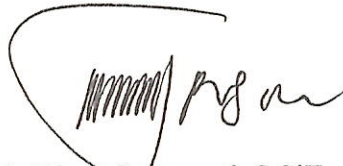
Diajukan Oleh:

NI NYOMAN SUARTI  
NIM. A1220031

Mangupura, 7 Februari 2022

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 0809018701

Pembimbing II



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 1126098501

Mengetahui,  
Program Studi Kebidanan Program Sarjana  
Ketua



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

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA  
KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal : 17 Februari 2022

Yang terdiri dari:

Penguji Utama



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0818118701

Penguji I



Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 0809018701

Penguji II



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes  
NIDN : 1126098501

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan  
Ketua



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

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

Skripsi, Februari 2022

Ni Nyoman Suarti

Pengaruh *Yoga Prenatal* Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb

xvi + 61 + 8 tabel + 19 gambar + 13 lampiran

**ABSTRAK**

Wanita pada masa kehamilan akan mengalami perubahan fisiologis dan perubahan psikologis didalam dirinya yang merupakan peristiwa penting bagi setiap wanita. Perubahan psikologis yang paling banyak dialami adalah stres dalam masa kehamilan. Stres yang dialami oleh ibu hamil akan bertambah dua kali lipat pada trimester II dan III. Salah satu upaya untuk mengatasi stres pada ibu hamil adalah *yoga prenatal*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *yoga prenatal* terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy eksperimental* dengan desain yang digunakan adalah *nonequivalent control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil trimester III, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dianalisis menggunakan analisa uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney*, nilai p value = 0,000 dengan nilai Z hitung -4,730 yang artinya nilai  $p \leq 0,05$ ,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan *yoga prenatal* terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : *Yoga Prenatal*, Tingkat Stres, Ibu Hamil

Daftar Pustaka: 28 (2011 - 2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**Undergraduate Thesis, February 2022**

Ni Nyoman Suarti

The Effect of Prenatal Yoga on Stress Levels of the Third Trimester Pregnant Women in Facing Labor at Midwife Independence Practice Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb

xvi + 61 + 8 tables + 19 images + 13 appendixes

**ABSTRACT**

Women during pregnancy will experience physiological changes and psychological changes in themselves which are important events for every woman. Psychological changes that are mostly experienced is stress during pregnancy. Stress experienced by pregnant women will double in the second and third trimesters. One of the efforts to deal with stress in pregnant women is prenatal yoga. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on the stress level of the third trimester pregnant women in facing labor at Midwife Independence Practice Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb. This study used a Quasy experimental with the design used was a nonequivalent control group design. The sample in this study amounted to 30 pregnant women in the third trimester, divided into 2 groups, namely the treatment and control group by taking into account the inclusion and exclusion criteria. Data were analyzed using Mann-Whitney test analysis. The results of this study used the Mann-Whitney test, p value = 0.000 with a calculated Z value of -4.730 which means p-value 0.05, Ho was rejected and Ha was accepted, therefore it can be concluded that there was a significant effect of prenatal yoga on stress levels of the third trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Stress Level, Pregnant Women

Bibliography: 28 (2011 - 2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Yoga Prenatal* Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di 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. Bapak Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi bidan yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I telah meluangkan waktu nya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam

memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

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.

Denpasar, Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Pelayanan Kebidanan .....	5
2. Masyarakat .....	5
3. Institusi Pendidikan .....	5
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	5

E. Keaslian Penelitian.....	6
-----------------------------	---

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kehamilan .....	8
1. Definisi .....	8
2. Perubahan Fisiologi Kehamilan .....	9
3. Perubahan Psikologi Kehamilan.....	12
B. Stres Dalam Kehamilan.....	13
1. Definisi .....	13
2. Etiologi .....	14
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	15
4. Tingkat Stres.....	18
5. Alat Ukur Tingkat Stres.....	19
C. <i>Yoga Prenatal</i> .....	21
1. Definisi .....	21
2. Manfaat <i>Yoga Prenatal</i> .....	21
3. Kontra Indikasi <i>Yoga Prenatal</i> .....	22
4. Indikasi untuk <i>Yoga Prenatal</i> .....	23
5. Persiapan Alat Bantu <i>Yoga Prenatal</i> .....	23
6. Gerakan <i>Yoga Prenatal</i> .....	23
D. Kajian Empiris .....	33
E. Kerangka Teori.....	35

## **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	36
B. Hipotesis.....	36
C. Variabel dan Definisi Operasional .....	37

#### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	38
B. Populasi dan Sampel .....	39
1. Populasi .....	39
2. Sampel .....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
1. Tempat Penelitian.....	40
2. Waktu Penelitian .....	40
D. Etika Penelitian .....	40
1. <i>Ethical Clearance</i> (Kelayakan Etik) .....	40
2. Prinsip menghormati martabat manusia dan hak masyarakat .....	41
3. Prinsip berbuat baik ( <i>beneficence</i> ) .....	41
4. Prinsip keadilan .....	41
5. Prinsip integritas keilmuan.....	41
6. Prinsip kepercayaan dan tanggung jawab.....	42
7. Prinsip keterbukaan .....	42
E. Alat Pengumpulan Data .....	42
1. Instrumen Penelitian.....	42
2. Validitas dan Reliabilitas.....	43
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	44

1. Prosedur Administrasi .....	44
2. Prosedur Teknis .....	45
G. Pengolahan Data.....	46
H. Teknik Analisa Data.....	47

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
B. Analisis Univariat.....	50
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	50
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	50
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	51
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	51
5. Karakteristik Tingkat Stres Ibu Hamil Sebelum Diberikan Intervensi Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	52
6. Uji Normalitas Data.....	52
C. Analisis Bivariat.....	53

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil .....	54
1. Pengaruh Tingkat Stres Antar Kelompok Sebelum Diberikan <i>Yoga     Prenatal</i> .....	54
2. Pengaruh Tingkat Stres Antar Kelompok Setelah Diberikan <i>Yoga     Prenatal</i> .....	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	58
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	58

1. Pelayanan Kebidanan .....	58
2. Pendidikan Kebidanan.....	58
3. Penelitian Kebidanan.....	58

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	59
B. Saran.....	60

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, Hasil Ukur dan Skala Ukur.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb .....	50
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb .....	50
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb .....	51
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb .....	51
Tabel 5.5 Tingkat Stres sebelum diberikan eksperimen pada kelompok perlakuan dan kontrol .....	52
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data .....	52
Tabel 5.7 Tingkat Stres Ibu Hamil Setelah Diberikan <i>Yoga Prenatal</i> Pada Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol (Mann Whitney).....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Centering</i> (Pemusatan Pikiran) .....	24
Gambar 2.2 <i>Nadi Sodhana</i> (Pernafasan).....	24
Gambar 2.3 <i>Head Up and Down</i> .....	25
Gambar 2.4 <i>Side Head</i> .....	25
Gambar 2.5 <i>Sukhasana in urdhva namaskara</i> .....	26
Gambar 2.6 <i>Revolved Head to Knee Pose (Parivrtta Janu Sirsasana)</i> .....	26
Gambar 2.7 <i>Baddha Konasana (Bound Angle Pose)</i> .....	27
Gambar 2.8 <i>Dandasana</i> (Peregangan Otot Kaki) .....	27
Gambar 2.9 <i>Table Pose</i> .....	28
Gambar 2.10 <i>Cow Pose-Cat Pose (Bitilasana Marjarrisana)</i> .....	29
Gambar 2.11 <i>Balancing Pose</i> .....	29
Gambar 2.12 <i>Adhomukha Svanasana</i> .....	30
Gambar 2.13 Peregangan Otot Pinggang.....	31
Gambar 2.14 Peregangan Lutut.....	31
Gambar 2.15 <i>Happy Baby and Great Baby</i> .....	32
Gambar 2.16 <i>Happy Baby and Great Baby</i> .....	32
Gambar 2.17 Posisi Relaksasi ( <i>Savasana</i> ).....	33
Gambar 2.18 Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Jadwal Penelitian

Lampiran 2 : Surat Persetujuan Menjadi Informan

Lampiran 3 : Pengantar Kuesioner

Lampiran 4 : Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 6 : Indikator Penilaian

Lampiran 7 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 8 : Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 9 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik

Lampiran 10 : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 11 : Surat Balasan Ijin Penelitian IBI Provinsi Bali

Lampiran 12 : Surat Balasan Ijin Penelitian PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb

Lampiran 13 : Output Analisis Data Dengan SPSS

Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2017). *Hipnostetri, rileks, nyaman, dan aman saat hamil dan melahirkan*. Gagas Media.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arinda, Y. D., & Herdayati, M. (2021). Masalah Kesehatan Mental pada Wanita Hamil Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62784>
- Bender, W. R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., & Hirshberg, A. (2020). The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers after Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. *American Journal of Perinatology*, 37(12), 1271–1279. <https://doi.org/10.1055/s-0040-1715505>
- Bestari, B. K., & Wati, D. N. K. (2016). Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *Jurnal Keperawatan Indonesia*
- Chaplin, J. . (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Rajawali Press.
- Chen, C. H. (2015). Revision and validation of a scale to assess pregnancy stress. *Journal of Nursing Research*, 23(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000047>
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/715942>
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., Pinto, L., Neves, M., Araújo, G., Cursino, T., & Couceiro, D. M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Fatimah. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III peningkatan resiko kelainan bawaan berupa merupakan salah satu solusi self help yang kesadaran nafas dalam yoga , pemanasan penuh secara teratur dari berbagai

penelitian yan. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 139–145.

Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, 29(5), e82–e88.  
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003>

Laut Mertha Jaya, I. M. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif - Google Books. In *Anak Hebat Indonesia*. Buku Beta.

Abd. Nasir, Abdul Muhith, Ideputri (2011), Metodologi Penelitian Kesehatan, Mulia Medika, Yogyakarta.

Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Renika Cipta.

Notoatmodjo. (2014). HIPNOSIS DALAM MENGURANGI RASA CEMAS DAN NYERI ANTENATAL Hypnosis to Reduce Antenatal Anxiety and Pain. *Hipnosis Dalam Mengurangi Rasa Cemas Dan Nyeri Antenatal*, 3(2), 189–196.

Nursalam. (2014). MANAJEMEN KEPERAWATAN Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional. *Salemba Medika*.  
<https://doi.org/10.1001/archinte.165.22.2659>

Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda.

Priyoto, P. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.

Puji lestari, Risma Aliviani Putri, M. D. L. (2019). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 2(September), 72–78.

Purwaningsih, H. (2020). Analisis masalah psikologis pada ibu hamil selama masa pandemi COVID-19: Literature Review. In Call for Paper Seminar Nasional Kebidanan, 1(1). 9-15.

Rachmadi, Faizal. (2014). Pengaruh Tingkat Intensitas Belajar Terhadap Terjadinya Stres Pada Mahasiswa PSPD 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. SKRIPSI. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 86.

Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). *KORELASI PERUBAHAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL*. 2(1), 62–71.

- Suananda, Y. (2018). *Prenatal-Postnatal Yoga*. Kompas Media Nusantara.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kemenkes RI.
- Widiani, N. N. A. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Sukawati Tahun 2020. *JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 446–451.