

**PENGARUH PRENATAL YOGA DAN DZIKIR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN SALABIAH KOTA
LHOKSEUMAWE TAHUN 2023**

Erlina¹, Fatiyani², Marduati³

erlinahj888@gmail.com¹, fatiyani3105@gmail.com², marduati.39@gmail.com³

Politeknik Kesehatan Aceh

ABSTRAK

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita mengalami perubahan fisiologis dan stres yang berbeda dan disertai dengan perubahan fisik dan psikologis yang unik. Pada trimester ketiga perubahannya semakin kompleks dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Prenatal yoga yaitu salah satu latihan fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. memadukan gerakan yang menghubungkan pernafasan dan relaksasi. Dzikir yaitu metode lain untuk relaksasi dengan mendekatkan diri mengingat Allah SWT dengan tujuan untuk mengharap ridha Allah SWT. sehingga ibu hamil merasa sehat, nyaman, tenang, rileks, damai, dan bahagia dengan demikian ibu merasa yakin dan siap menuju persiapan persalinan. Tujuan penelitian untuk melihat pengaruh prenatal yoga dan zikir pada ibu hamil trimester III di PMB Salabiah Kota Lhokseumawe. Metodologi penelitian ini menggunakan True Ekperimental dengan desain "Pretest-Posttest, Control Group Design". Hasil Penelitian ada pengaruh Yoga dengan dzikir terhadap ibu hamil trimester III di PMB Salabiah dengan nilai $P < 0,05$. Ibu hamil trimester III yang melakukan yoga yang dibarengi dzikir lebih siap dalam menghadapi persalinan dibandingkan ibu yang melakukan yoga tanpa dzikir.

Kesimpulan, Yoga yang dibarengi Dzikir dapat memberikan pengaruh pada ibu hamil trimester III terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Yoga, Zikir, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Pregnancy is a condition where women experience different physiological changes and stress and are accompanied by unique physical and psychological changes. In the third trimester, the changes become more complex due to the growing condition of the pregnancy. Prenatal yoga is a type of physical exercise that is adapted to the condition of pregnant women. combines movements that connect breathing and relaxation. Dzikir is another method for relaxation by drawing closer to remembering Allah SWT with the aim of hoping for Allah SWT's blessing. so that pregnant women feel healthy, comfortable, calm, relaxed, peaceful and happy, so that mothers feel confident and ready to prepare for childbirth. The aim of the research was to see the effect of prenatal yoga and zikr on third trimester pregnant women at PMB Salabiah, Lhokseumawe City. This research methodology uses True Experimental with a "Pretest-Posttest, Control Group Design" design. The research results showed that there was an effect of yoga with dhikr on pregnant women in the third trimester at PMB Salabiah with a P value < 0.05 . Pregnant women in the third trimester who did yoga accompanied by dhikr were better prepared to face childbirth compared to mothers who did yoga without dhikr. In conclusion, Yoga combined with Dhikr can have an influence on pregnant women in the third trimester regarding their readiness to face childbirth.

Keywords: Yoga, Zikr, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kondisi dimana wanita mengalami perubahan fisiologis dan stres yang berbeda dan disertai dengan tuntutan fisik dan psikologis yang unik. Ada kebutuhan untuk mengelola berbagai keadaan fisik, emosi, mental dan rasa sakit yang muncul sepanjang tahap kehamilan dan persalinan. Perubahan fisiologis dan psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya terjadi pada Trimester ketiga. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu, dispnea, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir. Pada fase trimester ketiga perubahan-perubahan psikologis pada ibu hamil semakin kompleks dan meningkat dari trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Salah satu contoh kondisi psikologis yang terjadi pada trimester ketiga yaitu ibu gampang merasa cemas. Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan. Di Indonesia Sekitar 28,7% terjadi gangguan psikologis berupa kecemasan selama masa kehamilan trimester III. Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang. Hal ini akan mempengaruhi ibu dalam menghadapi persalinan. Ibu dibayangi hal yang menakutkan yang belum tentu terjadi saat melahirkan, Ibu takut menghadapi persalinan akan mempengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya. Untuk itu dibutuhkan pengelolaan kondisi yang dapat membawa ibu merasa suatu kebahagiaan dapat kesempatan hamil dan melahirkan.

Ketakutan dan gejala terkait lainnya yang menyertai kehamilan dapat dikelola dengan bantuan berupa latihan fisik. Meskipun mengangkat beban dan aktifitas berat lain seperti aerobik dan berlari tidak dianjurkan, ada olahraga lain yang dapat dipilih seperti berjalan, berenang, dan Yoga. Yoga sangat baik bagi wanita hamil bukan hanya karena manfaat fisiknya, tetapi juga karena manfaat mental yang diperoleh dari yoga. Pernapasan dan relaksasi merupakan dua hal utama yang harus dikuasai dan prinsip yang diajarkan. Prenatal yoga khususnya ibu hamil dengan kategori yang disesuaikan dengan usia kehamilan ibu. Latihan intinya yaitu deep breath and movement sebuah proses bernapas yang dilakukan melalui kesadaran, tujuannya membantu ibu hamil saat proses melahirkan. sehingga ibu lebih siap dalam menghadapi persalinan. Gerakan yoga mempunyai bentuk yang beragam, dengan tujuan tertentu masing-masing, misalnya gerakan easy pose (sukhasana), child pose (balasana), dan lain sebagainya

Metode lain untuk relaksasi adalah mendekatkan diri dengan berdzikir atau mengingat Allah SWT memiliki lingkup yang sangat luas atau bahkan bisa dikatakan jika segala aktifitas atau perbuatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengharap ridha Allah SWT. Terapi ini juga dapat memberikan dampak positif terhadap psikologis ibu hamil. Dengan dzikir Ibu merasa damai dan bahagia merasa dekat dengan Allah.,siap menghadapi apapun kehendak Allah dengan demikian ibu lebih siap menghadapi persalinan, maka yoga yang dibarengi zikir sangat membantu ibu hamil dalam ketenangan lahir batin menghadapi persalinan

Penelitian ini memiliki urgensi penelitian yaitu ibu hamil adalah kelompok yang rentan terhadap baik buruknya kesehatan karena akan berpengaruh kepada kualitas janin di dalam kandungannya. Prenatal yoga yang dibarengi dzikir merupakan alternatif yang dapat digunakan oleh bidan untuk meningkatkan relaksasi dan menjaga kestabilan psikologis ibu hamil. selain itu, lokasi penelitian berada di Aceh yang merupakan serambi Mekah maka intervensi yang dikobinasikan dengan terapi dzikir sangat mempengaruhi

ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.. Oleh sebab itu perlu diteliti pengaruh yoga dan zikir terhadap ibu hamil trimester III .

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah True Ekperimental dengan desain “Pretest- Postest, Control Group Design”. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan berupa yoga yang dibarengi Dzikir sedangkan kelompok control hanya perlakuan yoga saja. Pada kedua kelompok diawali dengan pra-test, dan setelah pemberian perlakuan selesai diadakan pengukuran kembali post-test .

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Salabiah Kota Lhokseumawe pada saat penelitian .

Sampel penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 orang ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Salabiah Kota Lhokseumawe yang bersedia diberikan perlakuan yoga dan dzikir Terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 orang menjadi kelompok Intervensi dan 10 orang menjadi kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi	
	f	%	F	%
Usia				
20	-	-	1	10,0
22	-	-	1	10,0
25	-	-	2	20,0
28	1	10,0	-	-
29	2	20,0	-	-
30	1	10,0	2	20,0
32	1	10,0	1	10,0
33	2	20,0	-	-
35	1	10,0	-	-
36	1	10,0	1	10,0
37	-	-	1	10,0
38	1	10,0	1	10,0
Pendidikan				
SMP	5	50,0	2	20,0
SMA	5	50,0	8	80,0
Pendapatan				
2 jt - 3 jt	1	10,0	-	-
3 jt - 4 jt	3	30,0	3	30,0
4 jt - 5 jt	4	40,0	2	20,0
5 jt - 6 jt	2	20,0	5	50,0
Usia Kehamilan (Minggu)				
28	1	10,0	1	10,0
30	2	20,0	2	20,0
32	4	40,0	6	60,0
33	1	10,0	-	-
36	2	20,0	1	10,0

Berdasarkan tabel diatas bahwa responden penelitian berkarakteristik rentang usia 20 sampai 38 tahun, pendidikan responden pada kelompok kontrol pada masing-masing tingkat berjumlah 5 orang (50%) namun pada kelompok intervensi terbanyak pada pendidikan SMA yaitu 8 orang (80%), karakteristik berdasarkan pendapatan bahwa rentang jumlah mulai 2 juta hingga 6 juta, ada kelompok kontrol yang terbanyak pada rentang 4 hingga 5 juta yaitu 4 orang (40%), sedangkan pada kelompok intervensi terbanyak pada rentang pendapatan 5 hingga 6 juta yaitu 5 orang (50%). Karakteristik berdasarkan usia kehamilan bahwa semua responden sedang di masa Trimester III dan yang terbanyak pada usia kehamilan 32 minggu.

Tabel 2 Uji Normalitas Yoga Dan Zikir Terhadap Persiapan Pewrsalinan Di Pmb Salabiah Kota Lhokseumawe. Tahun 2023

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Test Statistic	7.497
Asymp. Sig. (2-tailed)	.600 ^{c,d}

Diketahui data uji normalitas *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) latihan yoga dan dzikir pada ibu trimester III. Hasil uji normalitas kesiapan ibu menghadapi persalinan sebelum diberikan latihan yoga dan dzikir pada ibu hamil trimester III diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov* 7.497 dan *asymp Sig (2- tailed)* .600 artinya bahwa data terdistribusi tidak normal karena nilai tersebut tidak berada diantara -2 dan 2. Jadi hasil statistik uji normalitas data pada *pretest* dan *posttest* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* hasilnya terdistribusi tidak normal

Tabel 3 Perbedaan Kesiapan Menghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Latihan Yoga Dan Dzikir Di Pmb Salabiah Kota Lhokseumawe

Kesiapan m,engh adapi persalin an	Ranks	N	Mean	Sum	Z	Asymp.Sig. (2- tailed)
	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00		
Posttest -Pretest	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00	-3.051	.002
	Ties	0 ^c				

Berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan p value (*Asymp.Sig.(2-tailed)*) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan bermakna antara kelompok pre-test dan post-test.

Tabel 4 Perbedaan Kesiapan Menghadapi Persalinan Antara Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Di Pmb Salabiah Kota Lhokseumawe

Variabel	Kelompok				Z	Asymp Staiig. (2- led)
	Eksperi me (n=10)		Kontrol (N=10)			
Posttest	Mea n	Sum	Mean	SuM		

	<u>5.50</u>	<u>55.0</u>	<u>15.5</u>	<u>155.</u>	<u>-</u>	<u>0.00</u>
		<u>0</u>	<u>0</u>	<u>00</u>	<u>4.110</u>	<u>0</u>

Hasil uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari *Mean Rank* kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya - 4.110 Nilai P value (Sig.(2-tailed)) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan Persiapan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Salabiah Kota Lhokseumawe dengan melakukan pretest dan posttest kelompok eksperimen berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*, maka nilai Z yang didapat sebesar -3.051 dengan p value (Asymp.Sig.(2-tailed) sebesar 0,002 sehingga terdapat perbedaan signifikan antara kelompok pre-test dan kelompok post-test eksperimen pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah melakukan Yoga . Pada hasil uji *Mann Whitney* nilai rata-rata Mean Rank dari kelompok eksperimen adalah 5.50 lebih rendah dari Mean Rank kelompok kontrol yaitu 15.50. Nilai Z besarnya -4.110 Nilai P value (Sig.(2-tailed)) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada ibu hamil trimester III.

Maka hasil penelitian dapat dinyatakan ada pengaruh yoga dan dzikir pada ibu hamil Trimester III di PMB Salabiah Kota Lhokseumawe. Hal ini dikarenakan yoga dan dzikir merupakan rangkaian rileksasi yang sangat besar pengaruhnya terhadap badan dan jiwa seseorang yang melakukannya dengan penuh kesungguhan dan keyakinan yang mendalam. Yoga adalah suatu proses penyatuan dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*). Yoga mengkombinasikan teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan (Alza & Ismarwati, 2018). Yoga dianjurkan karena memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik. Penelitian menemukan bahwa kombinasi antara yoga, meditasi dan pemantauan kondisi tubuh menggunakan peralatan elektronik telah membuat 25% dari pasien penderita tekanan darah tinggi berhenti mengkonsumsi obat (Bingan, 2019; Lestari & Friscila, 2023a).

Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah, seperti hormon adrenalin dan epineprin lebih terkontrol. Latihan yoga membuat sistem saraf otonom menjadi seimbang dan tenang yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Yoga termasuk dalam olahraga, jika hal ini dilakukan secara teratur dapat Yoga termasuk dalam olahraga, jika hal ini dilakukan secara teratur dapat meningkatkan metabolisme lemak dengan menurunkan trigliserida dan meningkatkan lipoprotein densitas tinggi (HDL) (S. Maharani & Hayati, 2020).

Ada berbagai macam jenis latihan yoga, yang intinya menggabungkan antara teknik bernapas (*pranayama*), relaksasi dan meditasi, serta latihan peregangan. Bernapas adalah suatu tindakan yang otomatis tanpa harus diperintah untuk melakukannya. Tetapi, jika kita bernapas dengan cepat dan dangkal akan mengurangi jumlah oksigen yang tersedia dan otak akan bereaksi terhadap hal ini dengan panik. Bagian dari proses panik adalah peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah. Dengan mengatur napas menjadi lebih pelan dan dalam akan membuat peregangan pada otot-otot tubuh. Hal ini menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi lebih relaks, nyaman dan tenang yang membuat penurunan pada tekanandarah. *Pranayama* (teknik bernapas) pada yoga berfungsi untuk menenangkan pikiran dan tubuh yang membuat detakjantung lebih tenang sehingga

tekanan darah dan produksi hormon adrenalin menurun (Valentini & Sumiati, 2021).

Dzikir adalah salah satu cara yang digunakan oleh seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Tuhannya. Dzikir dapat membantu individu membentuk persepsi keyakinan bahwa setiap stresor atau perasaan cemas akan sesuatu hal yang dialami dapat dihadapi dengan baik atas bantuan Allah SWT (Anggraieni & Subandi, 2014; Dasri et al., 2021). Saat seorang muslim mengingat Allah dan berserah diri kepadaNya dengan berdzikir maka susunan saraf pusat dan kelenjar hormon endokrin akan bekerjadan berproduksi dengan seimbang. Keseimbangan dari mekanisme hormon ini akan mendatangkan perilaku yang baik, terarah, dan terkendali. Umat Islam percaya bahwa dengan berdzikir menyebut nama Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan menyembuhkan dari berbagai penyakit. Salah satu manfaat dzikir adalah mendapatkan ketenangan batin, sehingga orang yang melakukan dzikir dapat membuathati menjadi tenang (Rahman, 2020).

Penyerahan diri kepada Allah SWT memberikan ketenangan batin atau jiwa. Melakukan praktik taubat dan istighfar membantu individu dalam menghadapi masalah, memahami, menerima, dan bersabar sehingga meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, kecemasan dapat diminimalisasi dengan terapi zikir. Dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali (Sugara & Mustofa, 2014).

Berdzikir akan mendapatkan ampunan. Siapapun yang berdzikir kepada Allah SWT ditengah-tengah orang yang lalai maka dia seperti orang yang berperang melawan kaum muharibin (para aggressor yang melawan Allah dan Islam) (Nuroh et al., 2022). Dzikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati. Dzikir merupakan lawan dari kelalaian nisywan), jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat sucitentu akan menahan diri dari masalah-masalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya, dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka. Semua malapetaka dan penderitaan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat membersihkan hati dan menyucikan jiwa (Aisyatin Kamila, 2022; Nita Rohayati, 2016).

Pengucapan zikir secara khusyuk dapat memberikan dampak ketenangan dan relaksasi. Kalimat zikir mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif. Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif diyakini mampu menghasilkan pikiran serta emosi positif. Emosi positif mampu merangsang kerja limbic untuk menghasilkan endorphine. Endorphine mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan, dan memperbaiki suasana hati (mood) seseorang sehingga membuat seseorang berenergi.

Ibu hamil trimester III yang melakukan yoga dengan dibarengi Dzikir lebih siap dalam menghadapi persalinan. Ibu merasa lebih sehat, nyaman dan bahagia sehingga ibu merasa mampu menghadapi apapun karena ibu merasa sehat dengan yoga dan merasa Allah lebih dekat dengan berzikir dan ibu merasa yakin apapun yang Allah kehendaki adalah hal yang terbaik

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh Yoga dibarengi Dzikir pada ibu hamil trimester III di PMB Salabiah Kota Lhokseumawe tahun 2023 dengan nilai $P < 0,05$ dan ibu hamil yang melakukan yoga dibarengi Dzikir lebih siap dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu yang melakukan yoga tanpa Dzikir.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyatin Kamila. Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, J Psychol Islam Sci*. 2022;4(1):40–9.
- Apriana W, Friscila I, Kabuhung EI. Hubungan Pengetahuan dan Akses Informasi dengan Tingkat Kecemasan tentang Kehamilan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Poskesdes Mantangai Tengah Kabupaten Kapuas. In: *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars* [Internet]. 2021. Available from: <https://ocs.unism.ac.id/index.php/PROBID/article/view/701>
- Bingan ECS. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2019;10(3):466–72.
- Dasri ZA, Wahyuningsih M, Mindarsih E. Perbedaan Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida di Puskesmas Tempel II. *Heal CARE J Kesehat*. 2021;10(1):125–37.
- Fauziah S. Keperawatan Maternitas Kehamilan-Vol. 1 [Internet]. Prenada Media; 2012. Available from: <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=BfKIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Buku+Ajar+Keperawatan+Maternitas+Kehamilan+&ots=PWxAWZDUxD&sig=OJR1q90sCpyUCz9ajBA6WqjBcLk>
- Fitriani L. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS J Kesehat Masy*. 2019;4(2):72–80.
- Huizink AC, Delforterie MJ, Scheinin NM, Tolvanen M, Karlsson L, Karlsson H. Adaption of pregnancy anxiety questionnaire–revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Arch Womens Ment Health*. 2016;19(1):1–9.
- Lestari YP, Friscila I. Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur. *Din Kesehat J Kebidanan dan Keperawatan* [Internet]. 2022;13(2):1–7. Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3193598>
- Lilis DN, Lovita E. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jambura J Heal Sci Res*. 2021;3(1):115–25.
- Lilis DN. Faktor yang Berhubungan dengan Kepuasan Pelayanan ANC di Bidan Desa Kungkai. *Jambura J Heal Sci Res*. 2019;1(1):13–9.
- Maharani S, Hayati F. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *J Endur*. 2020;5(1).
- Mandagi DV V., Pali C, Sinolungan JS V. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Primigravida dan Multigravida di RSIA Kasih Ibu Manado. *J e-Biomedik*. 2013;1(1):1–9.
- Martalisa W, Budisetyani IGAPW. Hubungan Intensitas Keikutsertaan Hypnobirthing dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Gianyar. *J Psikol Udayana*. 2013;1(1):116–28.
- Niko FP. Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *J Islam* [Internet]. 2018;1(1):1–9. Available from: <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JSI/article/view/674>
- Nurvitasari A, Margiyati. Motivasi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga di klinik Asih Waluyo Jati Bantul. *J Ilmu Kebidanan* [Internet]. 2020;6(2):74–8. Available from: <http://jurnalilmukebidanan.akbiduk.ac.id/index.php/jik/article/view/123>
- Pieter HZ. Pengantar psikologi untuk kebidanan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group; 2018.
- Rahman A. Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *J Tarbawi*. 2020;5(1):75–91.
- Rosiana AH, Kurniasih E, Prawoto E. Hubungan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu

- Hamil Trimester III di Klinik Mediva Kecamatan Ngawi. *e-Journal Cakra Med.* 2022;9(1):43–54.
- Rosita SD. Pemberdayaan Diri Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga Mempersiapkan Persalinan Yang Lancar, Nyaman Dan Minim Trauma. *J Inov ABDIMAS KEBIDANAN.* 2021;1(2).
- Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *J Ilmu Keperawatan [Internet].* 2015;III(2):1–8. Available from: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/155>
- Saragih E, Masruroh M, Mukhoirotin M, Herawati T, Hutagaol A, Cathryne J, et al. Kesehatan Ibu dan Anak. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2022.
- Situmorang RB, Rossita T, Rahmawati DT. Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *J Ilmu Kesehat Masy.* 2020;9(3):178–83.
- Valentini NME, Sumiati NKR. Signifikansi Latihan Pranayama Terhadap Ketenangan Pikiran. *J Yoga dan Kesehat.* 2021;4(2):239–47.
- Zahria Arisanti A. Dampak Psikologis Ibu Hamil pada Masa Pandemi COVID-19 (Literature Review). *J Sehat Masada.* 2021;15(2):241–50.