

KESEHATAN KEBIDANAN

Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan

Vol. IX No. 2

Juni 2020

ISSN : 2252-9675

E-ISSN : 2722-368X



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
MITRA RIA HUSADA

EFEKTIFITAS ANTARA YOGA DAN SENAM HAMIL TERHADAP KECEMASAN IBU DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PMB ETI RUHAYATI SERANG TAHUN 2020

Irma Yuliana Sari¹, Triana Indrayani², Bunga Tiara Carolin³
D4 Kebidanan Fakultas Kebidanan Universitas Nasional

Corresponding author : bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

ABSTRAK

Pada ibu hamil Trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran. Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan pada pikiran, fisik, otot panggul dan otot segmen bawah Rahim, ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh efektivitas yoga dan senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen*, Dengan jenis rancangan *nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan sebanyak 40 Orang. Sampel penelitian ini menggunakan total populasi dengan cara *purposive sampling* yaitu kriteria pemilihan sampel menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil penelitian bahwa ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6 dengan $p\text{-value} = 0,000 (<\alpha 0,05)$. Sedangkan ibu hamil yang melakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 29,15 turun sebesar 11,4 menjadi 17,75 dengan $p\text{-value} = 0,000 (<\alpha 0,05)$. Simpulan dan Saran pada penelitian ini yoga pada ibu hamil trimester III dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil pada trimester III. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada ibu hamil trimester III dalam upaya mengurangi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Senam Yoga, Senam hamil, kecemasan

PENDAHULUAN

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah pula dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir nanti. Bayangan seperti itu umum muncul pada wanita hamil yang sebentar lagi menjalani persalinan. Kondisi seperti itulah yang dapat menimbulkan perasaan cemas pada ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (*primigravida*)¹.

Kondisi psikologis dengan kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan, baik pada ibu maupun bayi. Masalah kecemasan senantiasa muncul pada ibu primigravida maka dari itu masalah kecemasan tersebut harus segera diatasi, salah satunya dapat dilakukan dengan cara berolahraga. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu

mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang⁴.

Stress akibat kecemasan menghadapi persalinan tidak hanya berakibat pada ibu, juga berdampak pada janin. Ibu yang mengalami stress, sinyal yang berjalan lewat *Hipothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) yang dapat menyebabkan lepasnya hormone stress akibatnya terjadi *Vasokonstriksi sistemik*, termaksud kontriksi *vaso utero* plasenta yang menyebabkan gangguan aliran darah di dalam rahim, sehingga penyampaian oksigen (O₂) kedalam miometrium terganggu. Kejadian tersebut menyebabkan makin lamaya proses persalinan (partus lama) sehingga janin dapat mengalami *fetal-distress*⁵.

Latihan senam hamil yoga secara teratur yang dilakukan selama kehamilan dapat memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun janinnya yaitu memperlancar aliran darah dan nutrisi ke janin, berpengaruh pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum). Gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil karena gerakan senam yoga fokus pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat⁶.

Salah satu peneliti membuktikan hasil penelitiannya di PMB Kabupaten Kuloprogo terdapat perbedaan penurunan kecemasan senam dan yoga hamil. Treatmen yoga hamil diberikan selama 60 menit sebanyak 4 kali pertemuan selama dua minggu dan senam hamil di berikan 2 kali pertemuan dalam seminggu hasil yang di peroleh bahwa terdapat Hasil uji independent terdapat perbedaan antara kelompok prenatal yoga dan senam hamil. Jika dilihat dari jumlah penurunan skor kecemasan, prenatal yoga lebih berpengaruh dalam menurunkan kecemasan⁷.

Alasan penulis mengambil penelitian di PMB Eti Ruhayati karna tingkat kecemasan pada ibu menghadapi persalinan di trimester tiga ini sangat mempengaruhi pikiran bahkan stress akan terjadi hal – hal yang tidak di inginkan seperti takut akan tidak bisa melakukan persalinan yang normal atau bersalin dengan sectio sesaria sehingga hal ini mempengaruhi tekanan darah ibu mengalami kenaikan. Dengan adanya kelas ibu hamil diantaranya yaitu program senam hamil untuk ibu dapat meminimalisir tingkat kecemasan dengan terapi pernapasan dan relaxsasi yang ada pada perinatal yoga.

METODE.

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen*. Dengan pendekatan *nonequivalent control group design* yaitu desain ini hampir sama dengan *pre-test post-test desaign with control group*, hanya saja pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Populasi dalam penelitian ini adalah 40 orang ibu hamil trimester

III. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020

Tingkat Kecemasan	Kelompok			
	Yoga		Senam Hamil	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Tidak Cemas	0	2	0	1
Kecemasan Ringan	1	3	0	9
Kecemasan Sedang	5	11	11	7
Kecemasan Berat	14	4	9	3
Total	20	20	20	20

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 12 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11 responden. Pada kelompok senam hamil pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 9 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan ringan 9 responden.

Tabel 2 Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Ekperimen

Kelompok Yoga	N	Mean	St-Error	St.deviiasi	p-value
Pre-test	20	33,6	2,21	9,9	0,000
Post-test	20	19,6	1,57	11,5	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 2 di atas, diketahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok yoga sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 ($<\alpha$ 0,05) yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020

Tabel 3 Perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Senam hamil

Kelompok Senam hamil	N	Mean	St-Error	St.deviiasi	p-value
Pre-test	20	29,15	2,54	11,3	0,000
Post-test	20	17,75	1,99	8,9	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada Tabel 3 di atas, diketahui rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok senam hamil sebelum

(*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan intervensi senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 29,15 turun sebesar 11,4 menjadi 17,75. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($<\alpha 0,05$) yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020

Tabel 4 Perbedaan rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan kelompok yoga dan kelompok senam hamil efektifitas yoga dan senam hamil

Kelompok Senam hamil	N	Mean	St-Error	St.deviiasi	T	p-value
Post-test Ekperimen	20	19,6	1,57	11,5	0,578	0,000
Post-test Senam hamil	20	17,75	1,99	8,9		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari jumlah sampel 20 responden pada posttest kelompok yoga nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu 19,6 dengan standar deviansi 11,5 sedangkan untuk kelompok senam hamil post-test nilai rata-rata kecemasan ibu menghadapi persalinan yaitu 17,75 dengan standar deviansi 8,9. Hasil uji statistik independent sampel test didapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$ % yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok yoga dengan kelompok senam hamil yang artinya ada penurunan tingkat kecemasan pemberian intervensi yoga dan senam hamil pada ibu hamil

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Responden

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 12 sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11. Pada kelompok senam hamil pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 9 sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan ringan 9.

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan⁸.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian wijayanti, (2014) tentang efektivitas senam hamil yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata penurunan kecemasan dengan uji paired sampel test sebelum dan

sesudah senam hamil yoga pada hari pertama sebanyak 6,86%, pada hari kedua sebanyak 3,60% dan pada hari ketiga sebanyak 1,46% dengan analisis bivariat menunjukkan nilai $P\text{-value} = 0,000$, sehingga hal ini menunjukkan terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari ketiga sebelum dan sesudah diberikan senam hamil yoga. Perbedaan dengan penelitian ini terlihat pada alat pengukur kecemasan serta alat uji perbedaan kecemasan yang dilakukan secara parametrik⁹.

Menurut asumsi peneliti bahwa rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon itu juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah.

Efektivitas yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan

Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 33,6 turun sebesar 14 menjadi 19,6. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (<\alpha 0,05)$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan yoga dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020

Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan. Memulai latihan senam yoga secara bertahap lima menit sehari selama 2 hingga 3 minggu, lalu secara perlahan tingkatkan menjadi 20 hingga 25 menit setelah beberapa bulan. Lakukan hanya sampai 3 macam pranayama setiap kali latihan. Latihan setiap hari sangat penting untuk membangun stamina, daya tahan dan kemudahan pernapasan. Hormon relaxin yang bertugas untuk melubrikasi atau memberi pelumas pada sendi dan otot di dalam tubuh sehingga tubuh ibu terasa lebih nyaman serta nafas lebih ringan. Perasaan ini sudah ibu rasakan setelah mengikuti satu kali senam yoga pranayama. Sebelumnya ibu belum pernah mengikuti bahkan sebagian ibu belum mengetahui mengenai senam yoga pranayama.^{10,11}

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa dari ibu hamil primipara yang telah diberikan yoga dalam kurun waktu satu bulan dilakukan dua kali dan menyarankan ibu hamil untuk berlatih seminggu tiga kali di rumah menggunakan DVD dapat mempengaruhi penurunan rasa stres ibu. Menurut hasil penelitian di Rumah Sakit Limijati Bandung, bahwa terdapat keterkaitan antara yoga dengan penurunan kecemasan ibu hamil dan berdampak pada

kesiapan ibu dalam proses persalinannya. yoga sebagai intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil, mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan dapat mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan.^{12,13}

Berdasarkan hasil analisis dan jurnal penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa yoga pranayama dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dan jika dilatih secara rutin maka kecemasan akan semakin menurun dan membuat ibu menjadi lebih rileks dan menikmati selama masa kehamilannya hingga proses persalinan.

Efektivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan

Berdasarkan hasil penelitian ibu hamil yang diberikan intervensi senam hamil terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dari 29,15 turun sebesar 11,4 menjadi 17,75. Hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,000 (<\alpha 0,05)$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil yang melakukan senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang tahun 2020.

Latihan relaksasi pernafasan atau senam hamil akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatik dari sistem syaraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem syaraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan syaraf simpatik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan.¹⁴

Berdasarkan penelitian tentang Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan diperoleh responden yang mengikuti senam hamil baik pada kategori jarang (1–5 kali) maupun kategori sering (> 5 kali) melakukan senam hamil sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sedangkan responden yang tidak pernah mengikuti senam hamil selama kehamilan trimester ketiga mengalami cemas sedang dan cemas ringan.¹⁵

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu

hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegalpegal, dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan.

Pengaruh efektivitas yoga dan senam hamil dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa diantara 2 kelompok perlakuan yaitu senam hamil dan yoga hamil yang lebih efektif dalam menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan pada ibu hamil adalah yoga hamil. Dapat dilihat dari nilai mean yoga rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu 19,6 dengan standar deviansi 11,5 sedangkan untuk senam hamil post-test nilai kecemasan ibu menghadapi persalinan yaitu 17,75 dengan standar deviansi 8,9.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan bahwa yoga hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh.¹⁶

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa yoga memiliki efek lebih positif untuk ibu hamil dalam mengurangi stress, kecemasan dan gangguan tidur pada ibu hamil yoga efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi dan rasa sakit akut maupun kronis pada populasi dewasa tanpa efek samping. Intervensi yoga meningkatkan kesehatan psikologis (kecemasan, depresi, tertekan, stress) dan dapat meningkatkan kualitas hidup.¹⁷

Menurut pengamatan peneliti berdasarkan teori dan penelitian terkait, yoga dapat menurunkan kecemasan ibu menghadapi persalinan pada ibu hamil dengan menggunakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan sehingga dapat membuat tubuh menjadi rileks, dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok yoga pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 12 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan sedang 11 responden. Pada kelompok senam hamil pretest mayoritas mengalami tingkat kecemasan berat 9 responden sedangkan pada posttest mengalami tingkat kecemasan ringan 9 responden

Berdasarkan hasil penelitian pada posttest kelompok yoga nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu 19,6 dengan standar deviansi 11,5 sedangkan untuk kelompok senam hamil post-test nilai rata-rata kecemasan ibu menghadapi persalinan yaitu 17,75 dengan standar deviansi 8,9. Hasil uji statistik

independent sampel test didapatkan nilai $p=0,000 < 0,05$ % yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan pada kelompok yoga dengan kelompok senam hamil

REFERENSI

1. Fauziah, Lestari. 2016. *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Bandung : Universitas Padjajaran
2. RI, Kemenkes. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017.
3. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2018. Banten : Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
4. Kamariyah, dkk. 2014. *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
5. Iriani B, Halida EM, Duhita F. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti* : Jakarta: Sagung Seto.
6. Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *Sinopsis Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna*
7. Nikomang 2017. *Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan di bpm kabupaten kulon progo tahun 2017*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>. Diakses pada 18 maret 2020.
8. Kartono, 2017. *Psikologi wanita (jilid 2) : mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung : Mandar Maju.
9. Wijayanti, M.T, 2014. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Pada Wanita Pre Menopause di Desa Jendi Kecamatan Selogiri Kabupaten Wonogiri*. Tesis. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
10. Sindhu, 2014. Pujiastuti. *yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Bandung : Qanita, 2014.
11. Apriliani, R.A dan Wahyudi, Hedi, 2015. *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Kecemasan Sesaat Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester III Di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung*. Bandung : Fakultas Psikologi, Universitas Islam.
12. Kusaka dkk. Australian College of Midwives. Australia, 2016. tersedia <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27094980>.
13. Rusmita T Eli, 2011. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rsia Limijati Bandung*. Depok : Universitas Indonesia
14. Curtis K, Weinrib A, Katz J, 2012. *Systematic Review of Yoga Pregnant women : Current Status and Future Direction*. Toronto: Departement of Psychology, York University.

15. Larasati, Inka Putri, Arief Wibowo, 2012. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, Volume 1 Nomor 1, Agustus 2012 : 26-32*
16. Pratignyo, Tia, 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda, 2014.
17. Field, Tiffany, 2014. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier volume 17 (2011) pp 1-8

ISSN 2722-368X



9 772722 368003