

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP REGULASI EMOSI PADA IBU HAMIL DI
UPTD PUSKESMAS IV DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN****Ni Wayan Rika Parwati¹, Ni Made Ayu Yulia Raswati Teja², Putu Ayu Ratna
Darmayanti^{3*}**¹⁻³Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan
Kesehatan Bali

Email Korespondensi: darmayantiratna@gmail.com

Disubmit: 16 Mei 2025

Diterima: 14 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i9.20702>**ABSTRACT**

Pregnant women who experience hormonal changes cause them to have negative emotions, including jealousy and feeling more sensitive so that they need more support or attention. Psychological stress in pregnant mother is a serious health problem, however, it can be overcome with the right intervention. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention in overcoming psychological stress in pregnant women. To determine the effect of prenatal yoga toward emotional regulation in pregnant mother in the working area of Public Health Center IV South Denpasar. This study employed pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. There were 37 respondents recruited as the sample using non-probability sampling with purposive sampling technique. The data were collected using self-completed questionnaire. Furthermore, the data normality test was analysed by using Shapiro Wilk test with the Paired T-Test analysis test. The finding showed that there was an increase in the average value of emotional regulation in pregnant mother before and after being given prenatal yoga with mean value before intervention was 42.03 and after intervention was 43.70. Thus, it could be stated that here was a significant effect of prenatal yoga on emotional regulation in pregnant mother with p-value of 0.001 (<0.05). Prenatal yoga has been proven to have an effect on emotional regulation in pregnant mother in the working area of Public Health Center IV, South Denpasar.

Keywords: Prenatal Yoga, Emotional Regulation, Pregnant Mother**ABSTRAK**

Ibu hamil yang mengalami perubahan hormonal mengakibatkan mereka memiliki emosi negatif, diantaranya mudah cemburu dan merasa lebih sensitif sehingga memerlukan dukungan atau perhatian yang lebih. Tekanan psikologis pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang serius, namun hal tersebut bisa diatasi dengan intervensi yang tepat. Prenatal yoga merupakan intervensi non farmakologis dalam mengatasi tekanan psikologis ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap regulasi emosi pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *pre eksperiment*, jenis penelitian *one group pre post test design*. Sampel sebanyak 37 responden. Teknik pengambilan sampel

menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data *self-completed questionnaire*. Alat pengumpulan data berupa kuesioner. Uji normalitas data yaitu uji Shapiro Wilk dengan uji analisa *Paired T-Test*. Terjadi peningkatan nilai rata-rata regulasi emosi pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga dengan nilai mean sebelum intervensi (42,03) dan setelah intervensi (43,70). Ada pengaruh signifikan dari prenatal yoga terhadap regulasi emosi pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan, dengan nilai p-value 0,001 (<0,05). Prenatal yoga terbukti berpengaruh terhadap regulasi emosi pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Regulasi Emosi, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian proses yang dimulai dari pertemuan antara sperma dengan ovum sehat (konsepsi) yang dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi, dan implantasi (Fratidina et al., 2022). Kehamilan merupakan proses alamiah yang dialami seorang perempuan dalam masa kehidupannya. Dalam proses kehamilan dapat terjadi berbagai macam perubahan pada tubuh seorang perempuan baik fisik maupun psikologis (Ayu et al., 2022). Perubahan psikologis sering terjadi pada ibu hamil pada usia kehamilan trimester III akibat kondisi kehamilan yang semakin membesar, hal ini menjadi lebih kompleks dibandingkan trimester sebelumnya. Seiring bertambahnya usia kehamilan, perubahan psikologis berupa cemas merupakan hal yang paling dominan dirasakan ibu hamil hingga masa persalinan (Munisah et al., 2022).

Ketidakseimbangan psikologis pada ibu hamil sebagian besar dialami pada ibu yang menghadapi kelahiran. Semakin tua usia kehamilan, perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada hal yang dianggap klimaks, sehingga ketakutan dan kecemasan yang dialami akan semakin *intensif* saat menjelang persalinan (Darmayanti, Widiyani, & Dewi, 2022). Hal tersebut secara umum dapat dilihat

dari segi emosi, perasaan bimbang, cemas dan tertekan (Triani sari, 2021). Ibu hamil yang mengalami perubahan hormonal mengakibatkan mereka memiliki emosi negatif, diantaranya mudah cemburu dan merasa lebih sensitif sehingga memerlukan dukungan atau perhatian yang lebih (Ayu et al., 2022).

Pengaturan emosi dikenal dengan sebutan regulasi emosi (*emotion regulation*). Regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi bisa otomatis atau dikontrol, disadari ataupun tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk berperilaku tertentu yang sejalan dengan situasi yang sedang terjadi (Triani sari, 2021).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan, secara global gangguan mental berupa depresi lebih tinggi pada wanita (4,6%) daripada pria (2,6%). Data terkini menunjukkan bahwa gangguan mental terutama depresi secara global terjadi pada wanita hamil sekitar 10% dan wanita yang baru saja melahirkan sekitar 13% (Kusumawati et al., 2020).

Berdasarkan data Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, sekitar 15,6% ibu saat hamil dan 19,8% ibu pada masa *postpartum* mengalami gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Kecemasan ibu pasca melahirkan sebanyak 22,4% dari 14 juta orang populasi Indonesia, sedangkan insiden *postpartum blues* sekitar 50% - 70%. Angka insiden *postpartum blues* ini merupakan kategori tinggi dan dapat menyebabkan persentase depresi *postpartum* sekitar 10-15% (Kemenkes RI, 2018).

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 menunjukkan sekitar 43,3% ibu hamil mengalami kecemasan dan sekitar 48,7% mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan (Kemenkes RI, 2020). Data di Provinsi Bali pada tahun 2020 menunjukan sekitar 40,35% ibu mengalami kecemasan selama kehamilan masuk kategori cemas berat, 31,58% masuk kategori cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan (Dinkes Prov, 2020).

Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin dan mengakibatkan stres berkepanjangan, sehingga menghambat perkembangan janin serta menyebabkan gangguan emosi setelah kelahiran. Mamuroh et al. (2021), menyebutkan stres pada ibu hamil bisa berdampak pada kondisi janin di dalam kandungan. Stress prenatal secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan pada janin dan perkembangan bayi. Sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan baik selama proses kehamilan, saat persalinan maupun setelah persalinan (Pratiwi, Dewi, & Darmayanti, 2023). Perubahan psikologis selama proses kehamilan akan mempengaruhi klien dalam menghadapi kehamilan sehingga berpengaruh terhadap kesehatan

mental ibu (Eka Mardiana et al.2022). Kesehatan mental ibu selama masa kehamilan hingga *postpartum* merupakan hal yang sangat penting karena dapat memiliki dampak berkelanjutan pada anak, pasangan dan kualitas hidup ibu (Eva sinaga & Naomi frolinda jobber, 2023).

Tekanan psikologis atau depresi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang serius, namun hal tersebut bisa diatasi dengan intervensi yang tepat. Berdasarkan penelitian terdapat beberapa *intervensi* yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada ibu hamil. *Intervensi pharmacologi* dengan obat psikotropika (*antidepressants* dan benzodiazepines) sering dilakukan, namun terapi tersebut berisiko pada perkembangan janin. Berdasarkan hal tersebut maka perlu pertimbangan pemberian *intervensi non-pharmacological* pada ibu hamil (Mamuroh et al., 2021).

Prenatal yoga merupakan bentuk *intervensi non-pharmacological* dalam mengatasi kecemasan ibu hamil (Jannah & Retna Ningsih, 2021). Prenatal yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh ini baik fisik, psikologi dan spiritual. Prenatal yoga merupakan salah satu cara terbaik untuk ibu hamil agar tetap sehat selama kehamilannya. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil mempersiapkan diri saat kelahiran dan juga untuk meningkatkan kesehatan bayi (Ketut Noriani et al., 2017). Yoga secara fisik dapat memberikan program yang mampu membantu perkembangan dan pertumbuhan tubuh yang baru, menghilangkan serta mengurangi kecemasan, ketidaknyamanan dan mencegah kerusakan tubuh jangka panjang (Charla Bingan, 2019). Pada

penelitian Apsari, dkk (2022), menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga di Jagadhita Studio Kabupaten Badung.

Berdasarkan beberapa penelitian tentang prenatal yoga, membuat peneliti mencoba mencari pengaruh prenatal yoga terhadap regulasi emosi pada ibu hamil, karena regulasi emosi yang baik pada ibu selama kehamilan akan membuat ibu hamil bahagia selama kehamilan, bayi yang dikandung sehat dan mencegah *postpartum blues*.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan terdapat data ibu hamil trimester II dan trimester III pada bulan Agustus tahun 2024 yaitu sebanyak 52 orang. Dari hasil wawancara terhadap sepuluh orang ibu hamil, sebanyak tujuh orang ibu hamil (70%) mengatakan menjadi lebih sering marah semenjak hamil, sejak hamil mengalami emosi yang tidak terkendali saat marah, ketika hamil apabila cemas menjadi sulit berkonsentrasi, semenjak hamil menjadi kehilangan minat terhadap banyak hal saat sedang sedih. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Regulasi Emosi Ibu Hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan".

KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan

Kehamilan adalah proses alamiah yang bertujuan untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru akan terjadi saat seorang wanita telah mengalami pubertas dengan ditandai

terjadinya menstruasi. Kehamilan merupakan perkembangan dan pertumbuhan janin intrauterin dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai dengan permulaan persalinan. Lamanya proses kehamilan yaitu 280 hari atau 10 bulan (*lunar months*) atau 40 pekan (minggu). Dari definisi tersebut diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kehamilan adalah peristiwa yang dimulai dari pembuahan (konsepsi) dan berakhir dengan permulaan persalinan (Fratidina et al., 2022). Kehamilan dapat dibagi menjadi 3 trimester (triwulan) yaitu usia kehamilan 0 -12 minggu (trimester I), usia kehamilan >12 - 24 minggu (trimester II) dan usia kehamilan >24 sampai kelahiran (trimester III) (Permenkes RI, 2021).

Kehamilan adalah proses fisiologis, namun dalam menjalani masa kehamilan, ibu hamil memerlukan asuhan kebidanan untuk memantau dan mengevaluasi kondisi kesehatan serta kehamilannya. Evaluasi terhadap proses kehamilan dengan pemeriksaan kesehatan rutin pada ibu hamil dan janin bermanfaat agar kehamilan berlangsung optimal (Ariyanti, 2019).

Ibu hamil pada dasarnya rentan terkena masalah. Masalah ini bisa diakibatkan oleh adanya perubahan psikologis. Perubahan psikologis ini bisa berupa perasaan khawatir, cemas, takut, bingung dan perasaan tertekan. Perubahan psikologis membuat ibu hamil mengalami emosi yang tidak stabil. Ibu hamil lebih sering mengalami gejolak batin, kerentanan kondisi kejiwaan seperti depresi gangguan kecemasan dan psikosis. Kondisi seperti ini sering kali tidak terdiagnosis karena dikaitkan dengan perubahan terkait kehamilan dalam temperamen atau fisiologi ibu (Fratidina et al., 2022).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan

emosional maupun psikologis. Seorang ibu hamil akan bahagia menjadi seorang ibu bagi bayi yang akan dilahirkannya, akan tetapi dalam beberapa hal justru merasa khawatir apabila muncul masalah-masalah dalam proses kehamilannya, baik kekhawatiran terhadap dirinya sendiri maupun janin yang ada dalam kandungannya.

Prenatal Yoga

Prenatal yoga didefinisikan sebagai suatu olahraga untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan yang diperuntukan bagi ibu hamil. Fokus dari prenatal yoga bagi kehamilan adalah pada pengaturan ritme pernafasan, mengutamakan kenyamanan serta keamanan. Prenatal yoga merupakan jenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam menenangkan pikiran dan melenturkan persendian terutama pada trimester III. Prenatal yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat mengurangi komplikasi persalinan dan kejadian prematur serta meningkatkan berat lahir bayi (Nur Kholifah, 2016).

Latihan yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat menguatkan otot yang mendukung proses kehamilan, membantu pernafasan ibu serta keseimbangan tubuh untuk mempersiapkan ibu dalam proses persalinan. Beberapa gerakan yang dilakukan dalam prenatal yoga difokuskan untuk membantu ibu hamil mengurangi berbagai keluhan. Selain meningkatkan kondisi fisik ibu, prenatal yoga juga dapat mengurangi stres selama masa kehamilan (Ariyanti, 2019).

Beberapa manfaat prenatal yoga lainnya adalah untuk kesehatan mental dan spiritual ibu hamil. Prenatal yoga dapat digunakan sebagai media *self help* untuk

membantu ibu hamil saat merasakan kecemasan dan ketakutan. Teknik pernafasan dalam prenatal yoga dapat bermanfaat untuk mengontrol pikiran negatif, emosi, rasa khawatir dan kepercayaan diri selama hamil. Hal ini dapat meningkatkan *inner peace*, penerimaan diri dan kepasrahan saat melewati kesulitan dalam proses kehamilan dan persalinan nantinya.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi terdiri dari dua kata, yaitu *regulation* dan *emotion*. *Regulation* artinya *rule, order* (aturan) yang dapat diartikan secara bebas sebagai mengolah atau mengatur. Regulasi emosi merupakan proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi dalam mengevaluasi, memonitor, dan memodifikasi reaksi emosi baik secara temporal maupun *intensif* dalam memenuhi tujuan tertentu. Proses intrinsik adalah proses bagaimana seseorang mengelola emosi yang muncul dari dalam diri, sedangkan proses ekstrinsik adalah proses bagaimana seseorang dalam mengelola emosi yang datang dari luar. Regulasi emosi menekankan pada bagaimana dan mengapa emosi mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti pemecahan masalah, memusatkan perhatian, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, *interferensi* pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu. Pengaturan emosi dikenal dengan sebutan regulasi emosi (*emotion regulation*). Gross dan Thompson dalam Lubis & Dewi (2017), mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses dalam mengatur emosi. Proses regulasi emosi dapat disadari atau tidak disadari,

otomatis atau dikontrol dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi.

Adapun aspek regulasi emosi diantaranya *Strategies to emotion (Strategies, Engaging in goal directed behavior (Goals), Control emotional responses (Impulse), Acceptance of emotional response (Acceptance)*.

Emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain faktor pengalaman, pengalaman traumatik, perubahan jasmani, perubahan pandangan luar faktor lingkungan, pola asuh orang tua, jenis kelamin, usia dan religiusitas (Kresna, 2019).

Rumusan Pertanyaan

Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap regulasi emosi pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan?.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre Eksperimental* studi karena dalam penelitian ini penelitian tidak dapat mengendalikan sampel sepenuhnya. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test design* yaitu penelitian yang akan dilakukan sebanyak satu kali yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah perlakuan (*post-test*) dengan satu kelompok subjek. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk menentukan pengaruh dari suatu tindakan pada kelompok eksperimental yang mendapat intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan trimester III pada bulan Agustus 2024 yang berkunjung ke UPTD

Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yaitu sebanyak 52 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 37 orang yang didapat menggunakan rumus slovin.

Pengambilan sampel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent*, ibu hamil dengan usia kehamilan >18 minggu, Ibu hamil dengan Riwayat Obstetri Buruk (ROB) seperti memiliki riwayat keguguran pada kehamilan sebelumnya, riwayat persalinan preterm. Ibu hamil dengan komplikasi kehamilan seperti memiliki tekanan darah tinggi, perdarahan dalam kehamilan, ketuban pecah dini, pertumbuhan janin terhambat, Ibu hamil yang belum pernah mengikuti prenatal yoga sebelumnya. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu ibu hamil yang pada saat penelitian dalam kondisi sakit, ibu hamil dengan kehamilan gemelli, ibu hamil yang tidak kooperatif, ibu hamil dengan diagnosa atau catatan riwayat gangguan kognitif maupun perilaku, ibu hamil dengan catatan riwayat komplikasi yaitu memungkinkan pasien untuk mendapat rujukan seperti stress psikologis atau komplikasi lain, ibu hamil yang tidak mengikuti prenatal yoga secara keseluruhan yaitu 4 kali pertemuan.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini merupakan *Non-Probability Sampling* yaitu dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berupa *self-completed questionnaire* yaitu metode pengumpulan data dimana responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan (Swarjana, 2015). Penelitian ini menggunakan kuesioner *Pre-test* dan *Post-test*.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner regulasi emosi. Kuesioner dalam penelitian ini dikembangkan sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada tujuan penelitian dan tinjauan teori. Kuesioner ini berisikan tentang identitas responden, yaitu identitas ibu hamil yang meliputi inisial nama, usia, paritas, tingkat pendidikan, pekerjaan, alamat.

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* berisikan pertanyaan seputar regulasi emosi. Indikator-indikator ini didasarkan pada aspek dari regulasi emosi yang diajukan Gross terdiri dari empat aspek meliputi *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behavior (goals)*, *control emotion responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*.

Kuisisioner regulasi emosi terdiri dari pernyataan *positif* dan *negatif* dengan jumlah 16 pernyataan. Bentuk jawaban berdasarkan Skala Likert untuk pernyataan yang bersifat *positif* adalah Selalu (SL) skor 4, Sering (SR) skor 3, Kadang-kadang (KK) skor 2, dan Tidak pernah (TP) skor 1. Untuk pernyataan *negatif* alternatif jawaban Selalu (SS) skor 1, Sering (SR) skor 2, Kadang-kadang (KK) skor 3, dan Tidak pernah (TP) skor 4.

Dalam merentangkan skor terendah dan skor tertinggi, peneliti memberikan skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah pertanyaan 16, sehingga rentang skor dalam regulasi emosi adalah 16 sampai 64. Dimana skor 16 merupakan skor terendah dan skor 64 merupakan skor tertinggi. Dari jumlah jawaban responden kemudian dibagi dengan jumlah pertanyaan lalu hasilnya dikalikan 100%. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik regulasi emosi dan sebaliknya semakin

rendah skor maka semakin buruk regulasi emosi.

Peneliti mengajukan *etichal clearance* ke Komisi Etik Penelitian di ITEKES Bali dan dinyatakan memenuhi syarat dengan keterangan kelayakan etik penelitian, nomor surat 04.0377/KEPITEKES-BALI/XI/2024 tertanggal 14 November 2024. Kuesioner penelitian ini telah dilakukan uji *face validity*. Apabila pernyataan-pernyataan kuesioner telah dianggap relevan, masuk akal atau beralasan, tidak ambigu dan jelas maka kuesioner tersebut dinyatakan valid. Pada saat melakukan uji *face validity*, setiap *expert* melakukan penilaian secara terpisah dan menilai berdasarkan pendapat mereka. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan oleh dua dosen *expert* dibidangnya. Penelitian ini menggunakan dua jenis analisis data, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam penelitian ini analisis univariat adalah usia ibu, paritas, umur kehamilan, pendidikan, pekerjaan, regulasi emosi sebelum dan setela dilakukan prenatal yoga berdasarkan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*. Analisis bivariat menggunakan uji *Paired T-Test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Uji *Shapiro Wilk* karena jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 37 orang. Hasil uji normalitas didapatkan bahwa data berdistribusi normal. Uji Analisis bivariat untuk mengambil keputusan hipotesis menggunakan $\text{sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh antara variabel. Data selanjutnya di analisis menggunakan uji *Paired T-Test*.

Responden pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan

Denpasar Selatan sebanyak 37 orang.
Berdasarkan karakteristik dan

variabel penelitian dapat dilihat
pada tabel berikut ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia Ibu (tahun)		
< 20	4	10.8
20-35	27	73.0
>35	6	16.2
Paritas		
Primigravida	24	64.9
Multigravida	13	35.1
Umur Kehamilan		
12-24 minggu	3	8.1
>24 minggu	34	91.9
Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0
SD/ sederajat	1	2.7
SMP/ sederajat	2	5.4
SMA/ sederajat	25	67.6
Diploma	4	10.8
Perguruan Tinggi	5	13.5
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	22	59.5
PNS	1	2.7
Swasta	13	35.1
Lain-lain	1	2.7
Alamat		
Kelurahan Pedungan	25	67.6
Luar Kelurahan Pedungan	12	32.4
Total	37	100.0

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 37 orang responden, karakteristik subyek penelitian berdasarkan usia yaitu sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 27 responden (73,0%), dilihat dari paritas lebih dari setengahnya adalah primigravida yaitu 24 responden (64,9%). Hampir seluruh responden dengan umur kehamilan

>24 minggu yaitu 34 responden (91,9%). Responden mayoritas berpendidikan SMA/ sederajat yaitu sebanyak 25 responden (67,6%) dan ibu rumah tangga merupakan pekerjaan sebagian besar responden yaitu 22 orang (59,9%). Responden mayoritas tinggal di Kelurahan Pedungan yaitu 25 orang (67,6%).

Tabel 2. Hasil Regulasi Emosi Pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

	Regulasi Emosi Pada Ibu Hamil				
	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Pre-test	42.03	40	7.921	28	58
Post-test	43.70	42	7.427	32	62

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada *pre-test* sebelum diberikan prenatal yoga, means: 42,03, median: 40, standar deviasi: 7,921, nilai minimum: 28, nilai maksimum: 58. Sedangkan pada *post-test* setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 4 kali didapat hasil, means : 43,70, median: 42, standart deviasi: 7,427, nilai minimum: 32, nilai maksimum: 62.

Hasil uji normalitas regulasi emosi sebelum diberikan prenatal yoga yaitu $p = 0,398$ dan setelah diberikan prenatal yoga yaitu $p = 0,283$, ini menunjukkan nilai signifikansi sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga $p > \alpha (0,05)$ yang berarti data berdistribusi normal sehingga yang disajikan adalah nilai rata-rata (*mean*).

Tabel 3. Hasil Uji *Paired T-Test* Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Regulasi Emosi Pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

	<i>Paired Sample T-Test</i>							
	Mean	Standar Deviasi	SE Mean	95% CI of the Difference		t	df	p-value
				Lower	Upper			
Regulasi emosi ibu hamil sebelum dan setelah prenatal yoga	- 1.676	2.739	0.450	-2.589	-.762	- 3.721	36	0.001

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Paired T-Test* yang dilakukan terhadap 37 orang ibu hamil trimester II dan trimester III yang sudah diberikan intervensi prenatal yoga sebanyak empat kali dapat diketahui bahwa selisih nilai rata-rata (*mean*) regulasi emosi pada ibu hamil berada pada skor 1.676, nilai

standar deviasi 2.739, sedangkan selisih pada nilai terendah yaitu berada pada skor 2.589, dan selisih pada nilai tertinggi berada pada skor 0,762, *p value* sebesar 0,001. Hasil uji statistik $p\text{-value } 0,001 < \alpha (0,05)$, maka ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan.

PEMBAHASAN

Hampir seluruh ibu hamil pada penelitian ini berada pada usia 20-35 tahun yaitu 27 responden (73,0%). Menurut Prawirohardjo (2016), pada

usia 20-35 tahun merupakan usia reproduksi wanita dimana di usia tersebut seorang wanita mampu hamil dalam kondisi yang sehat baik

secara fisik maupun secara psikologis. Pada usia ini wanita dianggap ideal untuk menjalani kehamilan dan proses persalinan.

Usia reproduktif memiliki kesiapan fisik dan mental yang baik dalam perawatan anak sehingga memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dengan ketenangan emosi. Ibu lebih sehat dan siap secara fisik, psikologis, emosi, sosial, dan ekonomi sehingga faktor pencetus depresi kehamilan dapat dikurangi. Selain itu penyulit pada kehamilan usia remaja (<20 tahun) lebih tinggi dibandingkan usia reproduksi sehat 20- 35 tahun sehingga merugikan kesehatan ibu maupun pertumbuhan dan perkembangan bayi (Wulandari, 2021).

Distribusi ibu hamil dengan persentase tertinggi berdasarkan paritas adalah ibu yang hamil pertama kali (primigravida) sebanyak 24 responden (64,9%). Menurut Heriani (2016), ibu yang hamil pertama kali (primigravida) cenderung mengalami ketidakmampuan mengontrol emosi pada masa kehamilan karena belum memiliki pengalaman dalam kehamilan dan persalinan. Ibu dengan kehamilan pertama biasanya masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan kehamilannya.

Pada penelitian ini didapat hampir seluruhnya yaitu 34 responden (91,9%) berada pada trimester III. Rasa takut pada umumnya terjadi pada usia kehamilan trimester II dan trimester III (Pongsibidang *et al.*, 2019). Mayoritas ibu hamil pada trimester ketiga merasakan perubahan *anxiety* seperti cemas menghadapi proses bersalin, persalinan yang tidak sesuai *ekpektasi*, takut tidak bisa merawat bayinya setelah lahir dan khawatir tidak mendapat perhatian dari suami (Dewi *et al.*, 2019).

Distribusi ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir dengan persentase tertinggi yaitu SMA/ sederajat sebanyak 25 responden (67,6%). Pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki dan akhirnya akan dapat mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya pendidikan yang kurang dapat menghambat seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Videbeck, 2018).

Menurut Suryani (2020), dijelaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh pada bagaimana seseorang mengatasi masalah sehingga mengurangi tingkat kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian Husniwati & Fajriani (2017), bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil. Ibu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung akan lebih mudah dalam berpikir secara rasional sehingga mengetahui mekanisme coping yang baik dan lebih mudah dalam mengatasi masalah.

Distribusi ibu hamil berdasarkan pekerjaan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil yang tidak bekerja yaitu sebanyak 22 responden (59,5%). Ibu hamil yang tidak bekerja akan lebih susah mengendalikan emosi karena rasa lelah yang dialami setelah seharian mengurus rumah tangga, tidak memiliki penghasilan sendiri, kurang mendapatkan pengetahuan tentang kehamilannya dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja. Ibu hamil yang bekerja akan lebih sering bertemu dengan orang lain diluar rumahnya, sehingga memiliki lebih banyak informasi atau pengetahuan dari pengalaman orang lain mengenai kehamilan dan

membuatnya merasa lebih tenang (Rahayu, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pratiwi, et.al (2020), yang mengatkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial pasangan berperan dalam menurunkan kecemasan kehamilan pada trimester ketiga dan secara umum regulasi emosi merupakan solusi terhadap berbagai kecemasan akibat kesehatan. Pada penelitian Chan (2014), yang menggunakan meditasi sebagai salah satu strategi dalam regulasi emosi menunjukkan bahwa ada efek positif dari meditasi prenatal tentang perilaku bayi. Chan merekomendasikan agar penyedia layanan kehamilan harus memberikan meditasi prenatal kepada wanita hamil, karena dapat mempengaruhi kesehatan janin.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Yulinda (2017), prenatal yoga adalah suatu olahraga untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan yang diperuntukan bagi ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Hartasih (2018), yang menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat memberikan banyak manfaat yang membuat ibu hamil mengetahui teknik pernafasan yang benar, lebih rileks, ketenangan pikiran, serta memfokuskan perhatian pada ritme pernafasan dimana semua manfaat tersebut akan memudahkan ibu hamil dalam proses persalinan nantinya.

Hasil penelitian Amalia et al., (2020), menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan seminggu sekali selama 60 menit dalam empat minggu ternyata efektif mengurangi kecemasan pada ibu hamil di trimester ketiga. Menurut Hariyanto (2020), prenatal yoga adalah gerakan komprehensif yang menggunakan latihan fisik dikombinasikan dengan teknik pernafasan, meditasi, relaksasi, dan

peregangan. Prenatal yoga ditekankan pada konsentrasi yang memberi pengaruh positif yaitu ketenangan pikiran sehingga mampu menurunkan kecemasan ibu hamil. Konsentrasi dapat menjadi media relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan apabila sedang mengalami stres.

Hasil penelitian yang dilakukan pada di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan pada bulan Nopember sampai Desember 2024 pada 37 responden menunjukkan terjadi peningkatan regulasi emosi sebelum diberikan prenatal yoga dengan nilai means sebesar (42,03) menjadi (43,70) setelah diberikan prenatal yoga sebanyak empat kali.

Secara statistik terdapat pengaruh yang bermakna pada regulasi emosi ibu hamil trimester setelah diberikan prenatal yoga dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, didapatkan hasil bahwa prenatal yoga berpengaruh terhadap regulasi emosi ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan.

Penelitian ini relevan dengan penelitian Mulyati dan Zafariyana (2018), yang menemukan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian Amalia, dkk (2020), mengatakan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III secara statistik setelah diberikan prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

Hasil penelitian dari Sulastri, dkk (2021), mengatakan bahwa terdapat perbedaan kecemasan pada ibu hamil sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal yoga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sulistiyarningsih (2020), bahwa ada pengaruh yang signifikan

sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan dengan nilai $sig-2 \text{ tailed} = 0,000$. Hasil penelitian Yulianti Ika, (2018), di Jawa menunjukkan hasil rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil lebih rendah dua minggu setelah intervensi dan empat minggu setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa intervensi yoga prenatal dapat mengurangi kecemasan dan depresi selama kehamilan.

Dalam mengatasi kecemasan ibu hamil serta memberikan efek relaksasi, prenatal yoga dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi. Prenatal yoga pada ibu hamil ini dapat diterapkan oleh bidan maupun tenaga kesehatan lainnya (Putri, 2020).

Menurut asumsi peneliti, prenatal yoga terbukti memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi pada ibu hamil karena prenatal yoga mampu memberikan dampak positif bagi ibu hamil dengan menimbulkan rasa keseimbangan emosional, mental, fisik, dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga terbukti memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi pada ibu hamil di UPTD Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan upaya promosi kesehatan tentang menjaga kesehatan mental, menghindari stress, dan kecemasan pada ibu hamil melalui prenatal yoga.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap regulasi emosi pada ibu hamil dan

memberikan intervensi prenatal yoga berupa kombinasi prenatal yoga dengan terapi nonfarmakologi lain dalam ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. 2020. Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29-34.
<https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>.
- Ariyanti. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. In *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan* (Vol. 10, Issue 1).
- A. S. Ika Yulianti, Supriyadi, "The Effect Of Yoga On Stress, Anxiety, And Depression In Women," *J. Maternal Child Heal.*, Vol. 3, Pp. 100-104, 2018, Doi: 10.4103/ljpvmljpvmljpvml_242_16.
- Ayu, G., Mastryagung, D., Ayu, K., Dewi, P., Luh, N., & Januraheni, P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika Jmm 2022 Jurnal Menara Medika*, 4(2).
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Chan, Ka Po. 2014. *Prenatal Meditation Influences Infant Behaviors. Infant Behavior & Development* 37 (2014) 556-561.
- Charla Bingan, E. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 10, Issue 3). Online.
<http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk466>
- Darmayanti, P. A. R., Widiyani, N.

- W., & Dewi, K. A. P. (2022). Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kunjungan Anc Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Kuta 1: Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Dengan Kunjungan Anc Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Kuta 1. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 12(2), 77-81.
- D. A. R. Putri, A. Imandiri, And R. Rakhmawati, "Therapy Low Back Pain With Swedish Massage, Acupressure And Turmeric," *J. Vocat. Heal. Stud.*, Vol. 4, No. 1, P. 29, 2020, Doi: 10.20473/Jvhs.V4.I1.2020.29-34.
- Dewi, N. A. C., Pratiwi, N. M. S., & Astuti, N. L. S. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Prenatal Trimester Iii Di Rsia Cahaya Bunda. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 5(2), 68-83. <https://doi.org/10.47859/Jmu.V5i2.155>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2020). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Eka Mardiana, Siti Mardhatillah Musa, & Murni Lestari. (2022). *Metode Hypnosis Dalam Mengatasi Perubahan Psikologis Selama Masa Kehamilan: Studi Literatur*.
- Eva Sinaga, & Naomi Frolinda Jobber. (2023). Karakteristik Dan Status Kesehatan Mental Ibu Postpartum. Keperawatan Silampari.
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal Jkft Diterbitkan Oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). Editorial Team Jurnal Jkft.
- Hariyanto, Miftah. 2020. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Hartasih, A., Mastryagung, G., & Nuryanto, I. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Yang Melakukan Dengan Yang Tidak Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bumi Sehat Tahun 2018. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bali.
- Heriani. 2016. Kecemasan Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia, Dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01-08. <https://doi.org/10.30604/Jika.V1i2.14>
- Husniwati, N., & Fajriani. (2017). Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 25-30.
- Jannah, M., & Retna Ningsih, T. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil: Literature Review. In *Raya Kaligawe Km* (Vol. 12, Issue 2).
- Kartika Apsari, N. M., Sri Erawati, N. L. P., & Widya Ningtyas, L. A. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga Di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 132-139. <https://doi.org/10.33992/Jik.V10i2.2125>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020. Laporan Nasional Riskesdas 2020. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Ketut Noriani, N., Made Nurtini, N., Purnama Dewi, K., Studi Iii Kebidanan, P. D., & Tinggi Ilmu Kes Ehatan Bali, S. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Ii Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(2), 34-39.
- Kresna. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi. <https://konsultasiskripsi.com/2019/11/23/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-regulasi-emosi-skripsi-dan-tesis-2/>
- Kusumawati, Y., Zulaekah, S., Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Surakarta, U., & Ilmu Gizi, P. (2020). Pengetahuan Kesehatan Mental Ibu Hamil Di Puskesmas Wilayah Kota Surakarta.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Bullying* Pada Remaja Smk Namira Tech Nusantara Medan.
- Mamuroh, L., Nurhakim, F., Keperawatan Maternitas, D., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., & Keperawatan Dasar, D. (2021). Terapi Mindfulness Untuk Mengurangi Psychological Distres Pada Ibu Hamil: Narrative Review. In *Narrative Review Journal Of Maternity Care And Reproductive Health* (Vol. 5, Issue 1).
- Mulyati, I., & Zafariyana, W. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida Trimester Iii Di Jamsin Mq Medika Kota Bandung Tahun 2018. Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (Pinlitamas 1), 1(1), 424-431.
- Munisah, M., Suprapti, S., Sukarsih, R. I., Mudlikah, S., & Putri, L. A. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil. *Indonesian Journal Of Community Dedication In Health (Ijcdh)*, 2(02), 53. <https://doi.org/10.30587/ijcdh.V2i02.3946>
- Nur Kholifah, S. (2016). Keperawatan Gerontik. Egc.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 21 (2021) Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi Dan Pelayanan Kesehatan Sexual
- Pratiwi, D. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Konsep Dasar Kehamilan. 1. [http://repository.poltekkes-manado.ac.id/27/1/modul Askeb Kehamilan Ajeng .Pdf](http://repository.poltekkes-manado.ac.id/27/1/modul-askeb-kehamilan-ajeng.pdf)
- Pratiwi, N. P. M. N., Dewi, K. A. P., & Darmayanti, A. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Antenatal Care Terhadap Ketepatan Kunjungan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 13(1), 33-41.
- Pongsibidang, G., Mikhrunnisai, & Andi, M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 55-62.
- Prawirohardjo, S. 2016. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal Dan Neonatal*. Jakarta : Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahayu, D.S.N. 2019. Hubungan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Karakteristik Demografi Pada Ibu Hamil

- Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Kelurahan Cipinang Besar Utara Jakarta Timur. Universitas Binawan. <https://www.mendeley.com/catalogue/e/9c57062e-1395-3b3f-abff-88ab742b4292>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The Effectiveness Of Gentle Prenatal Yoga On The Recovery Of Anxiety Level In Primigravid And Multigravid Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S245-S247. [://Doi.Org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072)
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34-45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Suryani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Trimester I. *Jurnal Kesehatan Kebidanan*, 8, 19-28.
- Swarjana. (2015). Metode Penelitian Kesehatan.
- Swarjana, I. K. (2023). Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Terbaru (Mayasari Lidya, Ed.)
- Triani Sari, Ajeng. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil.
- Videbeck, S. L. 2018. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta : Egc.
- Wulandari Rp, Perwitasari.(2021) Hubungan Usia Ibu Dan Paritas Dengan Gejala Depresi Pada Kehamilan (*The Correlation Between Depressive Symptoms With Age And Parityamong Pregnant Women*). *Midwifery Reprod*. 2021;4(2):81-5.
- Yohanna, W. S. (2018). Hubungan Senam Yoga Prenatal Dengan Lamanya Proses Persalinan Kala Ii Pada Ibu Bersalin Di Bps Nengah Srinatikabupaten Mesuji Tahun 2017. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan Um. Mataram*, 3(1), 30-33. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i1.122>.
- Yulinda, Purwaningsih, D., Dan Sudarta, C. M. 2017. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*. <http://ejournal.almata.ac.id/index.php/jnki>.