

## **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN PADA PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III DI JAMSIN MQ MEDIKA KOTA BANDUNG TAHUN 2018**

**Iceu Mulyati, Windi Zafariyana**  
*STIKes Bhakti Kencana Bandung*

### **ABSTRAK**

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Upaya untuk menanggulangi kecemasan pada saat trimester III bisa diupayakan dengan berbagai teknik atau cara Nonfarmakologi salah satunya adalah dengan prenatal yoga. Kecemasan yang dialami perlu diatasi untuk mengurangi masalah gejala fisiologis yang bisa berdampak negatif terhadap ibu dan janin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018. Rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi eksperiment. Analisa data berupa analisis bivariat dengan uji wilcoxon. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil primigravida trimester III sebanyak 122 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive random sampling, sehingga jumlah sampel yang dijadikan responden yaitu sebanyak 55 orang. Hasil penelitian diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 28 orang (50,9%), kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III setelah dilakukan prenatal yoga kurang dari setengahnya dengan kecemasan normal sebanyak 27 orang (49,1%). Hasil uji pengaruh (uji wilcoxon) didapatkan p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan. Simpulan didapatkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Saran untuk instansi kesehatan seperti puskesmas maupun posyandu mampu mengadakan kelas prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

**Kata kunci :** Primigravida Trimester III, Prenatal Yoga, Kecemasan

### **ABSTRACT**

*Anxiety in pregnant women will increase with the approaching time of childbirth. The effort to overcome anxiety during the third trimester can be pursued by various non-pharmacology techniques, one of them is prenatal yoga. The purpose of this study is to determine the effect of prenatal yoga on anxiety in facing the childbirth in primigravida trimester III in Jasmine MQ Medika Bandung 2018. Quasi experiment is used for this research design. Analytical data is in form of bivariat analysis and wilcoxon test. Population on this research is pregnant women on the primigravida trimester III as many as 122 persons. The Technique to gain sample on this resesarch is using purposive random sampling, thus the amount of the sample on this research which become respondents as many as 55 persons. The result of this research noted that anxiety in facing the childbirth on primgravida trimester III before prenatal yoga is practiced, more than a half (50,9%) of respondent is at medium anxiety or as equal as 28 persons, anxiety on facing the childbirth on primigravida trimester III after prenatal yoga is practiced shows that less than a half (49,1%) of respondent is at normal anxiety or as equal as 27 persons. The wicoxon test result draw the p-value at  $0,000 < 0,05$  which is there is an effect of prenatal yoga on the anxiety in facing the childbirth. The conclusion is obtained that there is an effect of prenatal yoga on the anxiety at pregnant women on the third trimester. The writer suggests health agencies such as puskesmas and posyandu are able to conduct prenatal yoga class in attempt to decrease the anxiety which occur on pregnant women in facing the childbirth.*

**Keywords :** Primigravida third trimester, Prenatal Yoga, Anxiety

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga. Kehamilan adalah rangkaian

peristiwa yang baru terjadi bila sel telur (ovum) dibuahi dan berkembang sampai menjadi janin (fetus) yang matang (aterm).

Pada saat kehamilan terjadi perubahan yang besar di dalam tubuh seorang ibu. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan bentuk dan berat badan, tetapi juga perubahan biokimia, fisiologis bahkan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin di dalam rahim.

Ibu yang sedang mengalami kehamilan, dituntut tidak hanya harus siap secara fisik, tetapi juga harus siap secara mental. Hal inilah yang kurang diperhatikan ibu hamil yang umumnya lebih siap dalam menghadapi perubahan fisik, tetapi tidak siap secara mental. Perubahan secara fisik pada ibu hamil memang mudah ditebak dan umum terjadipada setiap ibu yang sedang mengalami kehamilan, seperti gejala subjektif, misalnya amenorea, mual, dan muntah (*morning sickness*), payudara menegang dan sensitif, sering berkemih, dan berat badan bertambah. *Quickening* terjadi pada minggu ke-16-20. Tanda objektif bervariasi, seperti perubahan fisik, termasuk perubahan pada kulit, yaitu *striae gravidarum* dan pigmentasi pada wajah dan perut (*kloasma*, *linea nigra*), perubahan pada payudara, pembesaran perut, dan perubahan pada uterus dan vagina. Namun perubahan secara psikologis yang mempengaruhi emosi ibu hamil sangat sulit ditebak dan tidak selalu sama terjadinya pada setiap ibu hamil ataupun pada setiap kehamilan (Suryaningsih, 2013).

Rasa cemas dan khawatir pada ibu hamil akan meningkat seiring dengan mendekatinya waktu persalinan. Kehamilan itu dikelompokkan menjadi tiga trimester, yaitu trimester I (0-3 bulan), trimester II (4-6 bulan), dan trimester III (7-9 bulan). Pada trimester pertama, kenyataan hamil yang dialami ibu meliputi amenorea (tidak haid), uji kehamilam dinyatakan positif, pikiran terpusat pada dirinya, janin adalah bagian dari dirinya, dan seolah-olah tidak nyata. Pada trimester kedua, ibu hamil relatif tenang. *Morning sickness* dan ancaman abortus spontan sudah lewat. Ibu akan menghadapi

kenyataan bahwa ada janin yang berada di dalam kandungannya. Hal itu dirasakan melalui gerakan janin dan perutnya yang bertambah besar. Hubungan ibu dan anak mulai timbul. Ibu mulai berfantasi tentang bayinya. Pada trimester ketiga, terdapat kombinasi perasaan bangga dan cemas tentang apa yang akan terjadi pada saat melahirkan (Winkjosastro, 2012).

Penelitian diarahkan kepada trimester ketiga, karena pada trimester ketiga pertanyaan dan bayangan yang mulai muncul adalah apakah dapat melahirkan normal, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat dengan fisik yang sempurna. Ditambah dengan stigma di kalangan perempuan yang menyatakan bahwa melahirkan itu sakit. Pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan khawatir seperti itu akan terus muncul dalam benak ibu hamil dan akhirnya muncul kecemasan (Winkjosastro, 2012).

Upaya untuk menanggulangi kecemasan pada saat trimester III bisa diupayakan dengan berbagai teknik nonfarmakologi. Beberapa metode non farmakologi untuk mengontrol rasa tidak nyaman. Metode ini biasanya dipelajari pada kelas persiapan melahirkan, yang meliputi *sneam* hamil, hipnosis, *acupressure*, prenatal yoga, umpan balik biologis (*biofeedback*), sentuhan terapeutik, terapi aroma, terapi uap, yang biasanya memberikan efek bermanfaat bagi para wanita. Prenatal yoga terdiri dari latihan fisik dan postur (*asana*), latihan pernafasan (*pranayaman*), relaksasi dan meditasi (Yesie Aprilia, 2017). Dari berbagai cara pelaksanaan prenatal yoga sehingga peneliti mengkaji mengenai prenatal yoga.

Salah satu teknik non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil yaitu prenatal yoga (Yesie Aprilia, 2017). Prenatal yoga adalah salah satu cara dalam menanggulangi rasa cemas pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftah Hariyanto

mengenai pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik bidan mandiri kabupaten Boyolali didapatkan hasil bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan penurunan kecemasan sebanyak 6,86%. Studi pendahuluan yang dilakukan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung, sumber dari ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, dari 10 ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga, 8 diantaranya karena merasa cemas menghadapi persalinan dan 2 orang diantaranya karena disuruh oleh dokter kandungan untuk mengikuti prenatal yoga dalam upaya menjaga kesehatan ibu dan janin. Urgensi kecemasan harus ditangani sebelum persalinan yaitu supaya ibu tidak mengalami

#### **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Eksperimen Semu (Quasi-Experiment), penelitian yang berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat (Nursalam, 2013). Dalam pelaksanaan penelitian ini responden akan diberikan pretest untuk mengukur tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan sebelum diberikan intervensi. Sesudah intervensi maka diberikan posttest untuk kembali tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Intervensi yang dimaksud adalah prenatal yoga yang dilakukan pada ibu hamil primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018. Pelatih prenatal yoga dilakukan oleh Ibu Erna Nena yaitu salah satu Founder Prenatal Yoga yang bersertifikat internasional dan Indonesia's Leading Prenatal Yoga Vinyasa Yoga Ambassador.

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap sesuatu

kecemasan yang berlebihan yang menjadi stresor terhadap kesulitan dalam persalinan persalinan karena salah satu bagian penting dalam proses persalinan adalah adanya psikologis ibu dalam menanggapi proses persalinan. Penelitian dilakukan di Jasmine MQ Medika Kota Bandung dengan alasan bahwa di tempat tersebut dilakukan secara rutin pelaksanaan prenatal yoga dan sampai sekarang belum pernah ada penelitian mengenai tingkat kecemasan di tempat tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018"

(benda, manusia, dan lain- lain). Variabel adalah ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh orang kelompok lain (Notoatmodjo, 2010). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III dengan melihat hasil tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga.

Populasi adalah semua nilai baik hasil perhitungan maupun pengukuran, baik kuantitatif maupun kualitatif, dari pada karakteristik tertentu mengenai sekelompok objek yang lengkap dan jelas (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang datang ke Jasmine MQ Medika Kota Bandung terhitung bulan Januari sampai Maret 2018 yaitu sebanyak 122 orang.

**HASIL PENELITIAN**

1. **Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Sebelum dilakukan Prenatal Yoga.**

<b>Kecemasan Sebelum</b>			
No	Dilakukan Prenatal Yoga	Jumlah	Persentase
1	Normal	1	1,6
2	Ringan	23	42,8
3	Sedang	28	50,9
4	Berat	3	5,5
<b>Total</b>		<b>55</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung sebelum dilakukan prenatal yoga lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil dengan kecemasan normal sebanyak 1 orang (1,8%).

Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Setelah dilakukan Prenatal Yoga

<b>Kecemasan Setelah</b>			
No	Dilakukan Prenatal Yoga	Jumlah	Persentase
1	Normal	27	49,1
2	Ringan	21	38,2
3	Sedang	7	12,7
4	Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>55</b>	<b>100 %</b>

**PEMBAHASAN**

1. **Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Sebelum dilakukan Prenatal Yoga.**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung setelah dilakukan prenatal yoga kurang dari setengahnya dengan kecemasan normal sebanyak 27 orang (49,1%) dan tidak seorangpun dengan kecemasan berat (0%).

3. **Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018**

Variabel	Uji Normalitas	Uji Pengaruh
Pretest Sebelum	0,000	
Posttest Setelah	0,000	0,000

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas Didapatkan p-value sebesar 0,000 < 0,05 artinya kedua data yaitu kecemasan sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga dikatakan berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji pengaruh (uji wilcoxon) didapatkan p-value sebesar 0,000 < 0,05, artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Dilihat dari tabel 1 diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester II di Jasmine MQ Medika Kota Bandung sebelum dilakukan prenatal yoga lebih dari

setengahnya dengan kecemasan sedang sebanyak 28 orang (50,9%) dan sebagian kecil dengan kecemasan normal sebanyak 1 orang (1,8%).

Kecemasan adalah manifestasi dan berbagai proses emosi yang bercampur yang dialami individu, kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang memiliki peranan utama dalam proses penyesuaian diri dari keadaan yang akan datang (Wulandari, 2013). Keadaan yang akan datang dalam penelitian ini berupa menghadapi persalinan. Contoh kecemasan yang dialami oleh ibu dalam menghadapi persalinan diantaranya merasakan kegelisahan, terasa tidak enak badan, sulit untuk tidur, cepat lelah, mudah marah dan tersinggung.

Penelitian yang dilakukan oleh Syaifurrahman (2016) mengenai kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan didapatkan lebih dari setengahnya ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dengan kecemasan sedang (69,6%).

Berdasarkan teori dan pendapat di atas dikaitkan dengan hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan dan persalinan. Hasil penelitian didapatkan ibu yang bersalin memiliki potensi atau risiko mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh ibu berbeda-beda diantaranya mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat. Hal ini diakibatkan adanya perbedaan proses penyesuaian diri dari keadaan yang akan datang yaitu menghadapi persalinan.

Berdasarkan pengertian dan hasil penelitian di atas, tampak bahwa kecemasan sedang yang banyak dialami oleh ibu primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung diakibatkan oleh proses penyesuaian diri dari keadaan yang akan datang yaitu menghadapi persalinan.

Dilihat lebih lanjut dari hasil penelitian, ada 3 orang (5,5%) ibu yang mengalami kecemasan berat, hal ini dikarenakan ibu tersebut mendapatkan informasi yang salah mengenai persalinan yaitu pada saat persalinan ibu akan sangat mengalami nyeri yang tidak tertahankan dan juga apabila ibu pada trimester III sekarang mengalami sakit pada perut maka artinya ada masalah yang sangat berbahaya pada janin sehingga ibu mengalami kecemasan yang berat.

## **2. Gambaran Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018 Setelah dilakukan Prenatal Yoga.**

Dilihat dari tabel 2 diketahui bahwa kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung setelah dilakukan prenatal yoga kurang dari setengahnya dengan kecemasan normal sebanyak 27 orang (49,1%) dan tidak seorangpun dengan kecemasan berat (0%).

Prenatal yoga adalah cara untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi relaks (Stoppard, 2011). Kecemasan merupakan suatu perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan yang disertai dengan gejala fisiologis (Maimunah, 2011). Hampir seluruh wanita hamil, reaksi psikologis dan emosional pertama adalah kecemasan, ketakutan, kepanikan dan kegusaran terhadap kehamilan dan menghadapi persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ni Gusti Ayu (2017) mengenai pengaruh

prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Klinik Yayasan Bumi Sehat didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan prenatal yoga.

Berdasarkan dari teori dan pendapat di atas didapatkan bahwa dilakukan prenatal yoga bisa mengurangi rasa cemas pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan, pengurangan rasa cemas tersebut disebabkan karena selama prenatal yoga ibu dipersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan latihan pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi dan melatih ketenangan pikiran.

Dilihat lebih lanjut mengenai kecemasan yang dialami sebelum prenatal yoga hanya ada 1 orang dengan kecemasan normal, tapi setelah dilakukan prenatal yoga maka banyak responden dengan kecemasan normal yaitu sebanyak 27 orang. Hal ini sesuai dengan salah satu manfaat prenatal yoga adalah membuat relaks dan tenang pikiran sehingga kecemasan yang dihadapi oleh ibu hamil trimester III bisa berkurang. Hal ini terbukti setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan bahwa ibu hamil trimester III yang awalnya banyak dengan kecemasan sedang setelah diberikan prenatal yoga menjadi banyak dengan kecemasan normal.

### **Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida Trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung Tahun 2018.**

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi. 2010). Yoga selama hamil dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan, memperlambat

meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa mual, morning sickness dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir yang berfokus pada membuka pintu pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan dan cemas selama kehamilan (Wiadnyana. 2011).

Prenatal yoga membantu hormone relaksin diproduksi lebih banyak selama masa kehamilan, dengan adanya gerakan yoga membuat sistem syaraf dan otot menjadi lebih stabil sehingga membuat tubuh merasa lebih nyaman yang akhirnya bisa memberikan ketenangan (Yesie Aprilia, 2017).

Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan tabel 3 hasil uji normalitas didapatkan p-value sebesar 0,000 <0,05 artinya kedua data yaitu kecemasan sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga dikatakan berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji pengaruh (uji wilcoxon) didapatkan p-value sebesar 0,000

0,05, artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Penelitian yang dilakukan oleh Rizky (2015) mengenai Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan trimester III di

Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan p-value 0,024 ( $<0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan pendapat di atas, prenatal yoga sangat bermanfaat untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa hasil uji pengaruh didapatkan ada pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan.

Selain dengan melakukan prenatal yoga, upaya lain yang bisa mengurangi rasa

cemas dalam menghadapi persalinan adalah dengan melakukan persiapan persalinan seperti latihan relaksasi dan senam hamil.

Manfaat prenatal yoga diantaranya adalah melatih pernafasan, membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, belajar teknik pemusatan pikiran supaya mengurangi kecemasan. Dari berbagai manfaat tersebut bisa menghasilkan pengaruh terhadap kenyamanan pada saat hamil dan juga kelancaran persalinan. Sehingga peneliti mengambil prenatal yoga dalam upaya mengurangi risiko kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi persalinan.

## **KESIMPULAN**

Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada primigravida trimester III di Jasmine MQ Medika Kota Bandung tahun 2018, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga lebih dari setengahnya dengan kecemasan sedang.

Tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III setelah dilakukan prenatal yoga kurang dari setengahnya dengan kecemasan normal.

Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan setelah dilakukan prenatal yoga

## **SARAN**

1. Bagi Jasmine MQ Medika.

Diharapkan dengan adanya penelitian ini Jasmine MQ Medika bisa bekerja sama dengan Puskesmas ataupun Posyandu untuk mengadakan kelas prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti lain dalam meneliti lebih lanjut mengenai prenatal yoga seperti meneliti mengenai pengaruh prenatal yoga pada saat persalinan dan setelah persalinan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek..* Jakarta: Rineka Cipta  
Dagun. 2012. *Psikologi Keluarga.* Jakarta : Rineka Cipta

Dariyo. 2011. *Hubungan antara percaya diri para wanita dengan kecemasan menghadapi kelahiran bayi pada kehamilan pertama.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

- Dewi. 2011. Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika
- Hanafi. 2012. Keluarga Berencana dan Kontrasepsi. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Handayani. 2010. Senam Hamil. Jakarta: Arcan.
- Husin. 2013. Siapa Bilang Yoga Sulit. Jakarta: Intisari Mediatama.
- Kartono. 2012. Kepribadian : Siapakah Saya. Jakarta : CV. Rajawali
- Kemenkes. 2013. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI
- Krisnadi. 2010. Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna. Jakarta: Salemba Medika
- Maimunah. 2011. Kecemasan Ibu hamil Menjelang Persalinan Pertama. Jakarta: Salemba Medika
- Manuaba. 2013. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC.
- Mochtar. 2012. Sinopsis Obstetri Fisiologi Patologi, Jilid 2. Jakarta: EGC.
- Ni Gusti Ayu. 2017. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan di Klinik Yayasan Bumi Sehat. Bali: STIKes Bina Usada.
- Nevid. 2013. Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Notoatmodjo. 2010. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Jakarta: Salemba Medika.
- Rao. 2015. Buku Ajar Kehamilan. Jakarta : Salemba Medika
- Rizky .2015. Pengaruh prenatal yoga terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan trimester III di Galenia Mom and Baby Center Kota Bandung. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Sindhu. 2013. Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna. Bandung: Mizan Pustaka
- Stoppard. 2011. Conception pregnancy and birth: ensiklopedia kehamilan. Surabaya: Erlangga
- Stuart. 2012. Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian dalam Teori dan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syaifurrahman. 2016. Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. Sumenep: UNIJA.
- Suryaningsih. 2013. Asuhan Kebidanan Patologi. Yogyakarta: Celeban Timur
- Wiadnyana. 2011. The Power of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy. Jakarta: Taruna Grafika.
- Winkjosastro. 2012. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Wulandari. 2013. Komunikasi dan Konsleing dalam Praktik Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yesie Aprilia. 2017. Gentle Birth. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia



