PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI (BPM) ELLNA TAHUN 2018

Rezah Andriani
Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Palembang
Email: ahsanalmaisan@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil adalah kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil itu disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi melalui latihan fisik salah satunya dengan prenatal yoga. **Tujuan penelitian**: ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2018. **Metode Penelitian**: menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *Pre-Post test with control group design.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan diri di BPM Ellna pada bulan Agustus-Oktober 2018 dengan jumlah sampel kelompok intervensi (20 responden) dan kontrol (20 responden). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling.* Kecemasan pre dan post diukur dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Kelompok intervensi diberikan prenatal yoga dengan frekuensi latihan 2 kali seminggu selama 2 minggu, durasi 2 jam. Kelompok kontrol diberikan senam hamil rutin. Rancangan analisis dalam penelitian ini adalah dengan uji T. **Hasil penelitian**: menunjukkan bahwa rerata tingkat kecemasan sebelum perlakukan pada kelompok kontrol lebih tinggi (9,75) dibandingkan kelompok intervensi (8,8) sedangkan sesudah perlakuan, rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah (4,2) dibandingkan pada kelompok kontrol (8,3). Terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Baik pada kelompok intervensi maupun kontrol masing-masing terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan $p<0,05$. **Kesimpulan**: terdapat pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil, sehingga prenatal yoga yang teratur dan terprogram dapat menangani kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Kegiatan prenatal yoga sebagai intervensi dalam asuhan kebidanan yang merupakan alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kecemasan, Kehamilan, Prenatal yoga,

ABSTRACT

Background: *The psychological change that often occurs in pregnant women is anxiety. The anxiety experienced by pregnant women is caused by the increase in the hormone progesterone. Anxiety pregnancy is proven to be reduced through physical exercise, one of them with prenatal yoga.* ***This Research study****: aims was to determine the effect of prenatal yoga on the anxiety level of Trimester III pregnant women in the Independent Practice Midwife (BPM) Ellna in 2018.* ***Research Methods****: using a quasi-experimental research design with a Pre-Post tTest with control group design. The population in this study were all trimester III primigravida pregnant women who examined themselves at BPM Ellna in August-October 2018 with a sample of intervention groups (20 respondents) and controls*

(20 respondents). The sampling technique in this study is purposive sampling. Pre and post anxiety is measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The intervention group was given prenatal yoga with a frequency of exercise 2 times a week for 2 weeks, duration of 2 hours. The control group was given routine pregnancy exercises. The design of the analysis in this study was the T test. ***The results*** *of the study: showed that the average anxiety level before treatment in the control group was higher (9.75) compared to the intervention group (8.8) whereas after treatment, the average anxiety level in the intervention group was lower (4.2) compared to the control group (8.3). There was a significant difference in anxiety levels after treatment between the intervention group and the control group. In both the intervention and control groups there were significant differences between anxiety levels before and after treatment p <0.05.* ***Conclusion****: there is an effect of Prenatal Yoga on Pregnancy Anxiety Levels, so that regular and programmed prenatal yoga can handle anxiety and increase the readiness of pregnant women in the face of childbirth. Prenatal yoga activities as an intervention in midwifery care which is an alternative therapy that can be given to pregnant women.*

Keywords*: Anxiety, Pregnancy, Prenatal yoga*

PENDAHULUAN

Hamil merupakan suatu fenomena fisiologis yang dimulai dengan pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Sholihah, 2010). Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Perubahan psikologis yang sering terjadi pada ibu hamil seperti kecemasan/ stress. 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. (Pieter dan Lubis, 2010). Kecemasan dan depresi pada kehamilan merupakan masalah dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu sekitar 12,5-42% bahkan diperkirakan gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (WHO, 2008). Kecemasan dan depresi pada negara maju sekitar 7-20% dan di negara berkembang sekitar lebih dari 20% (Biaggi et al., 2016).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2007). Kecemasan akan dirasakan berbeda selama kehamilan dan kecemasan trimester ketiga lebih tinggi dibanding

trimester sebelumnya. Kehamilan dengan kecemasan akan mempengaruhi lingkungan intrauterine dan perkembangan janin. Rubertsson et al (2014) menyatakan bahwa kecemasan berpeluang meningkatkan 3 kali ketakutan dalam persalinan dan berpeluang 1,7 kali meningkatkan kejadian sectio cesarea. Kehamilan dengan kecemasan yang tinggi akan mempengaruhi hasil perkembangan saraf janin yang berkaitan dengan perkembangan kognitif, emosi dan perilaku sampai masa anak-anak (Sandman et al., 2011). Hall et al tahun 2016 menyatakan kesehatan mental termasuk kecemasan kehamilan terbukti dapat dikurangi atau dihilangkan melalui latihan fisik (physical excersice) dan hal ini perlu dipromosikan. Salah satu latihan fisik yang direkomendasikan adalah yoga karena biaya rendah, mudah untuk dilakukan dan sangat bermanfaat untuk kebugaran fisik dan psikologi (Shiraishi et al., 2016).

Menurut Verrastro G tahun 2014 menjelaskan bahwa Prenatal Yoga adalah sistem gerakan dan latihan pernapasan yang menggabungkan gerakan fisik, mental, emosional dan spiritual. Yoga merupakan pendekatan secara holistic berupa fisik, mental dan spiritual yang melibatkan kombinasi peregangan otot tubuh, meditasi pernafasan, dan mendorong peningkatan kesehatan dan spiritual bila dilakukan secara teratur. (Bayu, 2013) Yoga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan depresi pada kehamilan normal (Davis et al., 2015). Yoga dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, self efficacy pada persalinan, hubungan interpersonal, fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (Curtis et al., 2012).

Kecemasan dapat dikontrol oleh teknik pernapasan dalam yoga (*Pranayama)*, *janushirsasana* postur dan *metta* meditasi, yang dapat memberikan efek menenangkan dan mengurangi kecemasan dengan meningkatkan ikatan batin dengan bayi. Konsentrasi dan perasaan digunakan sebagai objek konsentrasi tambahan yang akan memperdalam sensasi cinta dan kenyamanan, sebagai bantuan diri untuk mengatasi kecemasan, ketakutan atau ketika perhatian tersebar (Shindu P, 2009). Peningkatan sirkulasi CSF membantu dalam meningkatkan *endorfin* dan *serotonin* yang bertindak sebagai koneksi tubuh ke tubuh, pengurangan rasa sakit yang akan menggantikan katekolamin. Selain itu, yoga dapat mengurangi kinerja hipotalamus untuk melepaskan *neuropeptida* yang selanjutnya akan merangsang kelenjar hipofisis untuk melepaskan ACTH, yang

kemudian menekan produksi kortisol. Penurunan tingkat kortisol menyebabkan gejala kecemasan yang dirasakan menjadi berkurang (Hagins M, 2014).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), *position* (mudra), *meditasi*, dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri, serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Sun, et all, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Bonura et al tahun 2014 menunjukkan efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah tahun 2016 bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga menunjukkan penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Menurut Khalajzadeh tahun 2012 yoga memiliki efek positif pada pengurangan stres, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 primigravida di BPM Elna Palembang dengan wawancara didapatkan informasi bahwa 8 orang ibu menyatakan merasakan kecemasan dalam menanti kelahiran anak pertamanya. Kecemasan tersebut disebabkan karena ketakutan dalam mengahadapi proses persalinan, kekhawatiran tentang anak yang akan dilahirkan, apakah akan lahir dengan sehat dan sempurna. Hanya 5 orang ibu yang melakukan senam hamil atau olah raga ringan selama kehamilan, dan mereka tidak mengetahui bahwa prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan dalam kehamilan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ellna Tahun 2018.

METODE PENELITIAN

Jenis atau rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan *Pre-Post test with control group design.* Populasi dalam

penelitian ini adalah semua ibu hamil primigravida trimester III yang memeriksakan diri di BPM Ellna terhitung dari bulan Agustus sampai dengan Oktober tahun 2018 berjumlah 40 ibu hamil. Besar sampel dihitung mengunakan rumus untuk penelitian analisis kategorik-numerik tidak berpasangan yaitu sebagai berikut:

$$n = 2\left[\frac{(Z\alpha + Z\beta)S}{X_1 - X_2}\right]^2$$

Sampel minimal yang didapat melalui rumus di atas dalam penelitian ini yaitu sebesar 17 responden pada masing-masing kelompok penelitian. Upaya mengantisipasi apabila ada data yang tidak bisa digunakan, klien *drop out* atau tidak taat protokol maka dilakukan penambahan responden sebesar 10% dari total subjek agar besar sampel tetap terpenuhi. Jumlah kemungkinan *drop out* sebesar 3 responden, maka jumlah sampel yang diperlukan pada tiap kelompok dalam penelitian ini adalah 20 responden, sehingga total sampel sebanyak 40 responden.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dengan cara responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, adapun kriterianya adalah:

Kriteria Inklusi (Ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu sampai dengan 40 minggu atau ibu hamil trimester III, primigravida, bersedia mengikuti program prenatal yoga secara rutin dan lengkap), Kriteria Eksklusi (Ibu hamil yang memiliki tekanan darah rendah/ tekanan darah tinggi, riwayat obstetrik buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, abortus).

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sebelum dan setelah perlakuan. Variabel independen yaitu prenatal yoga.

Sebelum diberi perlakuan subjek diberikan kuisioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan. Kuisioner yang diberikan adalah kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) setelah kuesioner diisi maka dihitung hasilnya. Kemudian subjek diberikan perlakuan, pada kelompok intervensi diberikan prenatal yoga dengan frekuensi latihan 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi 2 jam setiap pertemuan. Sedangkan kelompok kontrol diberikan senam hamil rutin juga dengan frekuensi latihan 2 kali seminggu selama 2 minggu. Setelah 2 minggu maka subjek diberikan kuisioner kembali untuk mengetahui tingkat kecemasannya.

Rancangan analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Data numerik

yang berdistribusi normal untuk melihat perbedaan tingkat kecemasan ibu sebelum dan setelah intervensi dilakukan uji T berpasangan, dan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *wilcoxon.* Sedangkan untuk melihat pengaruh penerapan prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu untuk data yang berdistribusi normal dilakukan uji T tidak berpasangan, dan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *Mann Whitney.*

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan terhadap 40 responden yaitu 20 ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan 20 ibu hamil yang melakukan senam hamil biasa sebagai kontrol di BPM Ellna. Pengumpulan data dilakukan 10 Agustus – 20 Oktober 2018. Hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok		Nilai p
	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)	
1. Usia (thn)			
20-24 th	5	9	
25-29 th	8	5	
30-35 th	7	6	0,384*)
x (SD)	2,1(0,7)	1,8(0,8)	
Rentang	20-35	20-35	
2. Pendidikan			
SMP	5	7	
SMA	10	9	0,709*)
D3	1	0	
S1	4	4	
3. Pekerjaan			
Bekerja	7	6	0,736*)
Tidak bekerja	13	14	
4. Gravida			
Primigravida	14	9	
Multigravida	6	11	0,110*)

Keterangan: *) Uji chi kuadrat

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, responden paling banyak berusia 25-29 tahun yaitu 8 orang dan paling sedikit berusia 20-24 tahun yaitu 5 orang, sedangkan pada kelompok kontrol responden paling banyak berusia 20-24 tahun yaitu 9 orang dan paling sedikit berusia 30-35 tahun yaitu 6 orang. Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol paling banyak berpendidikan SMA yaitu masing-masing 10 dan 9 orang, dan paling sedikit berpendidikan D3 yaitu masing-masing 1 dan 0 orang. Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tidak bekerja sebanyak masing-masing 13 dan 14 orang, sedangkan yang bekerja masing-masing 7 dan 6 orang. Responden pada kelompok intervensi paling banyak dengan primigravida 14 orang dan multigravida 6 orang, sedangkan pada kelompok kontrol responden paling banyak yaitu dengan multigravida 11 orang dan primigravida 9 orang.

Secara statistik tidak ada perbedaan yang bermakna antara kedua

kelompok penelitian dalam hal usia, pendidikan, pekerjaan, dan gravida (p> 0,05). Berdasarkan homogenitas karakteristik dari kedua kelompok penelitian, maka kedua kelompok penelitian tersebut layak untuk diperbandingkan.

2. Perbedaan tingkat kecemasan Ibu Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Tabel 2. Analisis Perbedaan tingkat kecemasan ibu Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol

Tingkat Kecemasan	Kelompok		Nilai p
	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)	
1. Tingkat Kecemasan Pre			0,463*)
x (SD)	8,8(5,1)	9,75(4,7)	
Median	7,5	9,0	
Rentang	3-17	3-18	
2. Tingkat Kecemasan Post			0,000*)
x (SD)	4,2(2,4)	8,3(3,3)	
Median	3,0	8,0	
Rentang	2-10	2-15	
Perbandingan pre vs post Nilai p	0,000**)	0,010**)	

Keterangan: *) Uji *Mann-Whitney*, **) Uji T-berpasangan

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada awal penelitian rerata tingkat kecemasan kelompok kontrol lebih tinggi (9,75) dibandingkan kelompok intervensi (8,8) sedangkan pada akhir penelitian rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah (4,2) dibandingkan pada kelompok kontrol (8,3). Tabel 2 menunjukkan bahwa baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masing-masing terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan p<0,05. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan sebelum diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p>0,05). Namun, terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat kecemasan setelah diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol p<0,05.

Tabel 3. Analisis Perbedaan selisih tingkat kecemasan ibu Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok intervensi dan Kelompok Kontrol

Selisih Tingkat Kecemasan	**Kelompok**		**Nilai p*)**
	Intervensi (n=20)	**Kontrol (n=20)**	
Selisih Tingkat Kecemasan			0,001
x (SD)	4,6(3,4)	1,4(2,2)	
Median	4,5	0,0	
Rentang	0-11	0-7	

Keterangan: *) Uji *Mann-Whitney*

Tabel 3 menunjukkan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi (4,6) lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol (1,4). Hal ini berarti tingkat kecemasan pada

kelompok intervensi lebih banyak turun/ berkurang dibandingkan pada kelompok kontrol. Secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna pada selisih tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol p<0,05.

Berdasarkan data tersebut diperoleh bahwa ada penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan prenatal yoga. Menurut Sindhu tahun 2009 dari segi psikologis, dengan menggunakan teknik–teknik pernapasan yoga yang dapat menenangkan diri dan memusatkan pikiran. Selain itu, digunakan sebagai media *self help* yang akan membantu saat dilanda kecemasan dan ketakutan. Menurut Wiadnyana tahun 2011, rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan karena meningkatnya hormon progesteron. Selain membuat ibu hamil merasa cemas, peningkatan hormon tersebut juga menyebabkan gangguan perasaan dan membuat ibu hamil cepat lelah. Hormon lain yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup. Menurut Pieter dan Lubis tahun 2010 ibu hamil akan mengalami bentuk bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stres, dan mengalami kecemasan.

Kecemasan adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan kecemasan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis dan gejala-gejala psikologis. Dengan makin tuanya kehamilan, maka perhatian dan pikiran ibu hamil mulai tertuju pada sesuatu yang dianggap klimaks, sehingga kecemasan yang dialami ibu hamil akan semakin intensif saat menjelang persalinan. Upaya untuk bisa dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan yaitu melalui yoga. Gerakan prenatal yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnandi, 2010).

Manfaat prenatal yoga dikatakan memudahkan proses persalinan, mengurangi kecemasan dan mempersiapkan mental sang ibu untuk

menghadapi persalinan, melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin, menjalin komunikasi antara ibu dan anak sejak masih berada di dalam kandungan, mempercepat pemulihan fisik dan mengatasi depresi pasca melahirkan, meningkatkan kekuatan dan stamina tubuh saat hamil. (Wiadnyana, 2011)

Berdasarkan hal tersebut maka untuk menangani kecemasan dan meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan diperlukan kegiatan prenatal yoga yang teratur dan terprogram sebagai salah satu intervensi dalam asuhan kebidanan yang merupakan suatu alternatif terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil.

SIMPULAN

Pada awal penelitian rerata tingkat kecemasan kelompok kontrol lebih tinggi (9,75) dibandingkan kelompok intervensi (8,8) sedangkan pada akhir penelitian rerata tingkat kecemasan pada kelompok intervensi lebih rendah (4,2) dibandingkan pada kelompok kontrol (8,3). Ada pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. Baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol masing-masing terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan perlakuan $p<0,05$.

SARAN

Diharapkan dapat dijadikan salah satu pilihan olahraga yang baik dan aman bagi ibu hamil dalam mengatasi masalah fisiologis dan psikologis yang dialami selama masa kehamilan, sehingga pada saat persalinan kondisi ibu bisa jauh lebih siap baik dari segi fisiologis maupun psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bayu, I. D. (2013). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan. Bandung: Sagung Seto.
2. Biaggi, A., Conroy, S., Pawlby, S. & Pariante, C. (2016) Identifying the women at risk of antenatal anxiety and depression: a systematic review. J Affect Disord, 191: 62-77.
3. Bonura, Kimberlee Bethany. (2014). *Yoga Mind While Expecting : The Psychological Benefits Of Prenatal Yoga Practice*. International Journal of Childbirth Education, 29(4):49-56.
4. Curtis, K, Weinrib, A, Katz, J. (2012). Systematic review of Yoga for pregnant women: current status and future direction. Evid Based Complement Alternat Med,1:1-13.
5. Davis, K., Goodman, S. H., Leiferman, J., Taylor, M. & Dimidjian, S. (2015) Complementary therapies in clinical practice a randomized controlled trial of yoga for pregnant women with symptoms of depression and anxiety. Complement Ther Clin Pract, 21 (3): 166–72.
6. Fauziah, Lestari. (2016). Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu

primigravida trimester III. (Tesis). Magister Kebidanan Universitas Padjadjaran. Bandung.
7. Hagins M. (2014). Perceived Benefits of Yoga among Urban School Students: A Qualitative Analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 16:1-7.
8. Hall, H. G., Beattie, J., Lau, R., East, C. & Anne, M. (2016) Mindfulness and perinatal mental health: a systematic review. Women Birth, 29 (1): 62-71.
9. Kartono. (2007). Psikologi Wanita (jilid 2): Mengenal Wanita sebagai Ibu dan Nenek. Bandung: Mandar Maju.
10. Khalazjadeh, Mona, et all. (2012). The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women In Second And Third Trimester Of Pregnancy. Scholars Research Library.
11. Krisnadi, sofie rifayani. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia dan penuh makna. Sagung Seto: Bandung.
12. Pieter H.Z & Lubis N. L. 2010. Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan. Rapha Publishing. Medan.
13. Rubertsson, C., Hellström, J., Cross, M. & Sydsjö, G. (2014) Anxiety in early pregnancy: prevalence and contributing factors. Arch Womens Ment Health, 17 (3): 221-8.
14. Sandman, C. A., Davis, E.P., Buss, C. & Glynn, L. M. (2011) Prenatal programming of human neurological function. Int J Pept,1: 1-9.
15. Shiraishi, J. C., Mara, L. & Bezerra, A. (2016) Complementary therapies in clinical practice effects of yoga practice on muscular endurance in young women. Complement Ther Clin Pract, 22: 69–73.
16. Sholihah, L. (2010). Panduan Lengkap Hamil Sehat. Yogyakarta: Diva Press.
17. Sindhu, P. (2009). Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar.Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
18. Verrastro G. (2014). Yoga for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Depression, and Substance Abuse: A Review of the Clinical Effectiveness and Guidelines. Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health, 1:1-46.
19. WHO. (2008). Mental Health: Deppression. Geneva.
20. Wiadnyana, M.S. (2011). The power of yoga for pregnancy and postpregnancy. Gramedia widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.