



Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Universitas Asahan ke-4 Tahun 2020
Tema : "Sinergi Hasil Penelitian Dalam Menghasilkan Inovasi Di Era Revolusi 4.0"
Kisaran, 19 September 2020

HUBUNGAN UMUR DAN PENDIDIKAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KABUPATEN MUKOMUKO PROVINSI BENGKULU

¹Ronalen Br. Situmorang, ²Taufianie Rossita, ³Diyah Tepi Rahmawati
^{1,2,3} Universitas Dehasen Bengkulu
Email : ¹ronalen.situmorang@unived.ac.id,
²taufianirossita@unived.ac.id, ³diyahtepi@unived.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan terhadap ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran bayinya dengan penuh ketidakpastian serta bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* (study potong lintang). analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *chi squar* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$). Sampel dalam penelitian berjumlah 33 orang dengan total sampling. Hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan $p 0,016$. Terdapat hubungan yang bermakna antara pendidikan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan $p < 0,002$. Hasil statistic menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Simpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang bermakna antara umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi. Senam yoga merupakan senam yang sangat aman, mudah, praktis dan perlu diterapkan secara mandiri dan berkesinambungan untuk dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin dalam rahim. Namun masih sangat diperlukan adanya penelitian lanjutan untuk dapat hasil yang lebih valid dan relevan demi kesempurnaan penelitian ini.

Kata Kunci: Kecemasan, Ibu Hamil, Umur, Pendidikan

PENDAHULUAN

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi¹³

Kehamilan pada trimester ke tiga terutama pada primigravida, tingkat kecemasan pada ibu hamil dapat semakin berat dan sering, hal ini dapat menyebabkan terjadinya kelahiran bayi dengan premature akibat dari kecemasan pada ibu hamil.

Sebuah studi depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh WHO mengemukakan bahwa terdapat sekitar delapan sampai sepuluh persen dari total wanita hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Bila ibu hamil mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa prematur, berat badan kurang, meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan serta keterlambatan perkembangan motorik dan mental janin.¹³

Adanya kecemasan yang



terdapat pada saat sedang hamil dapat meningkatkan hormon stres sehingga dapat menyebabkan gangguan aliran darah didalam rahim serta dapat mengakibatkan lemahnya kontraksi otot-otot dalam rahim. Hal ini dapat menyebabkan bahwa makin lamanya proses persalinan (*partus lama*), risiko *sectio caesaria*, dan persalinan dengan menggunakan alat seperti Vakum dan Forsep. Sedangkan resiko yang terjadi pada bayi adalah dapat menyebabkan adanya kelainan bawaan berupa kegagalan akan penutupan celah dipalatum, kelahiran dengan prematur, bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kegawatan (*fetal distres*) serta dalam jangka panjang dapat berkaitan dengan gangguan perilaku dan emosi pada anak.^{2,3}

Kecemasan (Ansietas) adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Kehamilan dapat merupakan sumber stressor kecemasan, Kehamilan di kelompokkan menjadi trimester I, trimester II dan trimester III. Kecemasan yang dialami ibu hamil dibagi kedalam kategori jenis kehamilan graviditas, usia, dan tingkat pendidikan.

Didapatkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko pada tahun 2018 ditemukan jumlah ibu hamil 4.523 orang, ibu hamil trimester 3 berjumlah 3.679 orang, dan ibu hamil dengan resiko tinggi 905 orang.⁹ Sedangkan pada tahun 2019 yaitu ditemukan jumlah ibu hamil 4.562 orang, ibu hamil trimester 3 berjumlah 1.955 orang, dan ibu hamil dengan resiko tinggi sebanyak 914 orang.¹⁰

Data di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang tahun 2018 didapatkan jumlah ibu hamil 367

orang, ibu hamil trimester 3 berjumlah 235 (64%) dan ibu hamil dengan resiko tinggi berjumlah 73 orang.¹¹ data pada tahun 2019 jumlah ibu hamil 378 orang, ibu hamil trimester 3 berjumlah 123 (33%) dan ibu hamil dengan resiko tinggi berjumlah 76 orang.¹²

Kecemasan masih selalu ada selama kehamilan dan ini dapat membuat kesehatan ibu dan janin dapat terganggu jika tidak dicegah lebih dini sebelum menuju kepersalinan.

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 menghadapipersalinan (Miftah, 2015).

Terdapat beberapa cara tindakan dalam pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin selalu berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu dapat dilakukan dengan cara olah raga seperti jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga. Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy.⁷

Dari latarbelakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu?



METODE

Desain penelitian menggunakan metode deskriptif analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study* (study potong lintang). analisis data dilakukan secara univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *chi squar* pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$) Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil primigravida trimester III yang memiliki kecemasan selama kehamilan di Kabupaten Mukomuko sebanyak 33 responden.

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami kecemasan selama kehamilan di Kabupaten Mukomuko dan diperoleh dengan tehnik total sampling. Lembar skala tingkat kecemasan menggunakan lembar HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang terdiri dari 14 item, dengan skala masing-masing item 0-4, dengan total skor keseluruhan 0-56.

Variable penelitian adalah Indenden (Umur dan Pendidikan) dan variable dependen (tingkat kecemasan ibu hamil). Analisis data yang digunakan adalah analisis Univariat yaitu analisis untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi subjek penelitian, dan analisis bivariat yaitu untuk membuktikan bahwa masing-masing variabel dapat berhubungan, uji yang dilakukan adalah uji *chi squar* melihat apakah ada hubungan bermakna antara umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.¹⁴

Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembaran kuesioner yang terdiri dari 2 pertanyaan yang berkaitan dengan karakteristik dengan

kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Yakni kuesioner yang terdiri dari umur, tingkat pendidikan. Kuesioner tingkat kecemasan terdiri dari 14 pertanyaan dengan sistem skoring, yaitu: skor >27 Kecemasan berat, 15-27 Kecemasan sedang, 7-14 Kecemasan ringan, $0 \leq 6$ tidak ada kecemasan.

Sebelum kuesioner di sebarakan kepada responden, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian, dan lembar persetujuan menjadi responden terlebih dahulu. Analisis univariat dilakukan untuk melihat frekuensi, distribusi karakteristik responden dari masing-masing variabel independen (Umur dan Tingkat Pendidikan) dan variabel dependen (Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III). Analisis bivariat dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu.

HASIL

Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden dengan analisis statistik deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu



No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1	Kecemasan Ringan	4	12.1
2	Kecemasan Sedang	18	54.6
3	Kecemasan Berat	11	33.3
Total		33	100.0

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (54,6%) mengalami tingkat kecemasan sedang.

Tabel 2. Frekuensi tingkat pendidikan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

No	Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD dan SMP	13	39.4
2	SMA/SMK	14	42.4
3	PT	6	18.2
Total		33	100.0

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa terdapat responden 42,4% dengan tingkat pendidikan SMA/SMK.

Tabel 3. Frekuensi umur pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1	20-35 Tahun	13	39.4
2	> 35 Tahun	20	60.6
Total		33	33

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60.6%) berumur diatas 35 tahun.

Tabel 4. Hubungan Umur dengan Tingkat Kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

Umur	Tingkat Kecemasan			Total	P
	Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat		
Umur 20-35 Tahun	Count	4	7	2	0,016
	Expected Count	1.6	7.1	4.3	
	% within Umur	30.8%	53.8%	15.4%	
> 35 Tahun	Count	0	11	9	
	Expected Count	2.4	10.9	6.7	
	% within Umur	.0%	55.0%	45.0%	
Total	Count	4	18	11	
	Expected Count	4.0	18.0	11.0	
	% within Umur	12.1%	54.5%	33.3%	

Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 33 responden terdapat 11 responden (55%) ibu hamil berumur >35 tahun yang mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil statistic

menunjukkan nilai p value $(0,016) < \alpha$ $(0,05)$ dengan uji *chi squar* yang berarti ada hubungan umur dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III).



Tabel 5. Hubungan pendidikan dengan Tingkat Kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan di Kabupaten Mukomuko Provinsi Bengkulu

Pendidikan			Tingkat_Kecemasan			Total	P
			Kecemasan Ringan	Kecemasan Sedang	Kecemasan Berat		
Tingkat_Pendidikan	SD dan SMP	Count	2	2	9	13	0,002
		Expected Count	1.6	7.1	4.3	13.0	
		% within Tingkat_Pendidikan	15.4%	15.4%	69.2%	100.0%	
	SMA/SMK	Count	2	12	0	14	
		Expected Count	1.7	7.6	4.7	14.0	
		% within Tingkat_Pendidikan	14.3%	85.7%	.0%	100.0%	
	PT	Count	0	4	2	6	
		Expected Count	.7	3.3	2.0	6.0	
		% within Tingkat_Pendidikan	.0%	66.7%	33.3%	100.0%	
Total		Count	4	18	11	33	
		Expected Count	4.0	18.0	11.0	33.0	
		% within Tingkat_Pendidikan	12.1%	54.5%	33.3%	100.0%	

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 33 responden terdapat 12 responden (85,7%) ibu hamil berpendidikan SMA/SMK yang mengalami tingkat kecemasan sedang. Hasil statistic menunjukkan nilai p value $(0,002) < \alpha (0,05)$ dengan uji *chi squar* yang berarti ada hubungan Pendidikan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil *primigravida* trimester III).

PEMBAHASAN

Hubungan umur dan pendidikan terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (55%) ibu hamil trimester III memiliki usia

berisiko terhadap kehamilannya yaitu usia >35 tahun. Usia yang optimal bagi seorang ibu hamil adalah usia 20-35 tahun karena pada usia tersebut rahim sudah matang dan sudah mampu menerima kehamilannya baik dapat ditinjau dari segi psikologi dan fisik.

Sebuah studi depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh WHO mengemukakan bahwa terdapat sekitar delapan sampai sepuluh persen dari total wanita hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Bila ibu hamil mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa prematur, berat badan kurang, meningkatkan resiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan serta keterlambatan perkembangan motorik



dan mental janin.¹³

Pada usia 20-35 tahun adalah usia yang dianggap aman bagi ibu yang berencana hamil baik untuk proses menjalani kehamilan dan persalinan. Pada usia diatas 35 tahun adalah keadaan yang dapat dikategorikan dalam resiko tinggi terhadap kelainan bawaan serta adanya penyulit selama masa kehamilan dan persalinannya nanti (Sulistiyawati, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar (85,7%) ibu hamil memiliki status pendidikan SMA/SMK sebanyak 12 orang.

Adapun tingkat pendidikan seseorang turut menentukan mudah tidaknya menyerap dan memahami pengetahuan tentang proses persalinan yang mereka peroleh dan dapatkan. Namun, dengan demikian bahwa semakin bertambahnya usia kehamilan seorang ibu hamil dapat mendekati proses persalinan ibu dapat mempersiapkan psikologi yang matang sehingga dapat mengurangi adanya beban pikiran ibu hamil dalam menjelang proses persalinan (Evi Rinata, 2018).

Jika tinggi pendidikan seseorang, dapat semakin tinggi, maka seseorang tersebut akan semakin berkualitas dari segi pengetahuannya dan dapat semakin matang intelektualnya. Dengan adanya pendidikan tinggi dapat cenderung lebih memperhatikan kesehatan diri serta kesehatan keluarganya.

Menurut Hawari 2016, tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap proses serta kemampuan berfikir sehingga dapat mampu menangkap informasi-informasi baru dengan

cepat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dengan p-value =0,016.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Evi Rinata dan Gita Ayu Andayani (2018), menyatakan ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. Usia dapat memiliki pengaruh yang penting terhadap suatu perilaku kesehatan ibu hamil, terutama terhadap ibu hamil primigravida trimester III.²¹

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Handayani (2015), bahwa kemampuan seseorang dalam merespon kecemasan salah satunya dapat dipengaruhi oleh usia. Dengan adanya mekanisme koping yang baik, maka dapat lebih banyak diterapkan oleh individu dengan usia dan pola pikir yang matang dibandingkan pada kelompok dengan umur yang lebih muda.²²

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan pendidikan dengan kecemasan ibu hamil trimester III dengan p-value =0,002

Dengan adanya yoga prenatal dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang dapat ditandai dengan pelemasan pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pengaturan nafas yang teratur sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks.^{15, 16}. Dengan adanya yoga prenatal dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang dapat ditandai dengan pelemasan pada otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan disertai pengaturan nafas yang teratur sehingga dapat membuat menjadi



relaks.^{5, 15, 17}

Hasil penelitian ini tidak jauh berbeda dengan penelitian Parmiana Bangun, yang menyatakan bahwa Senam yoga sangat ideal untuk kehamilan dan saat setelah menghadapi persalinan karena menjadi sarana bagi wanita untuk melatih fisik dan spritual serta mengembangkan kepercayaan diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara yang melakukan dan tidak melakukan senam yoga pada primigravida.^{16, 18}

Manfaat Yoga prenatal dapat meningkatkan kekuatan konsentrasi, dapat meningkatkan daya ingat, meningkatkan durasi tidur, mengatasi gangguan mata, menghilangkan insomnia, meringankan pikiran dan permasalahan dan emosi yang terpendam dan tentunya ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan dengan lancer.^{8, 15, 19}

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, terdapat pengaruh yoga antenatal terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil TW III dalam menghadapi proses persalinan. Dimana, senam yoga adalah salah kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Yoga antenatal yang diberikan pada ibu hamil memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi proses persalinan.^{4, 8}

Adapun kecemasan pada saat

kehamilan dapat sering timbul dikarenakan ibu merasa tidak mampu untuk dapat menjalankan tugasnya sebagai ibu bagi anak-anaknya, kecemasan yang muncul pada saat kehamilan adalah kecemasan yang timbul karena individu dihadapinya pada situasi-situasi tertentu yang penuh tuntutan dalam menjelang bersalin atau melahirkan.¹⁸

Penelitian – penelitian terkait kecemasan dengan senam prenatal yoga telah dilakukan Rizky Ayu Apriliani Hedi Wahyudi, menegaskan bahwa senam yoga merupakan senam yang nyaman dilakukan pada ibu hamil, dimana senam yoga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, seperti morning sickness, sakit punggung, sakit pinggang, *weak bladder*, *heartburn*, kecemasan, sembelit dan lain – lain.^{8, 15}

Perasaan cemas dapat mengakibatkan ketegangan baik pada pikiran, fisik, otot panggul serta otot segmen bawah Rahim. Ketegangan ini nantinya akan dapat mengganggu pada saat proses persalinan berlangsung. Pada kehamilan trimester ke-III yaitu 28-40 minggu, bahwa kecemasan menjelang persalinan akan dapat muncul pertanyaan dan bayangan seperti, apakah ibu dapat melahirkan normal, bagaimana cara mengejan, apakah akan terjadi sesuatu saat melahirkan, atau apakah bayi lahir selamat, akan semakin sering muncul dalam benak ibu hamil. Pada ibu hamil Trimester III tingkat kecemasan semakin serius dan intensif seiring dengan mendekatnya proses kelahiran.^{5, 17}

Menurut penelitian Rizky Ayu Apriliani Hedi Wahyudi dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitiannya



adalah terjadi penurunan kecemasan pada primigravida. Sebelum diberikan treatment terdapat bahwa 14 orang ibu hamil primigravida atau 87.5 % yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, namun setelah diberikannya treatment maka terjadilah penurunan menjadi 8 orang ibu hamil primigravida atau 50%.¹⁵ Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berfikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani, dan yoga dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa kecemasan yang dihadapi selama masa kehamilan.^{5, 17}

KESIMPULAN

Terdapat Hubungan Bermakna Antara Umur Dan Pendidikan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyuni. Ni'mah. L. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. Kesehatan Masyarakat. Published online 2013:145-152. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kesmas>
2. Yulinda Y, Purwaningsih D, Sudarta CM. *Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri*. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2017;5(1):20. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).20-26
3. Curtis K, Weinrib A, Katz J. *Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions*. *Evidence-based Complement Altern Med*. 2012;2012. doi:10.1155/2012/715942
4. Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*. Jawa Tengah.; 2012.
5. Amalia A. *Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan.*; 2015.
6. Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. *Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy*. *BMJ Open*. 2015;5(8):1-7. doi:10.1136/bmjopen-2015-008641
7. Rafika R. *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III*. *J Kesehatan*. 2018;9(1):86. doi:10.26630/jk.v9i1.763
8. Aswitami NGAP. *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Klinik Yayasan Bumi Sehat*. *J Kesehatan Terpadu*. 2017;1(1):1-5. doi:10.36002/jkt.v1i1.155
9. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko.*; 2018.
10. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko. *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Mukomuko.*; 2019.
11. Perawatan P. *Data Ibu Hamil Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang.*; 2018.



12. Perawatan P. *Data Ibu Hamil Di Puskesmas Perawatan Lubuk Pinang*.; 2019.
13. Ronalen. Vitrilina. 2020. *Kehamilan dan Prenatal Yoga*. Elmarkazi. Bengkulu
14. Mitra. *Manajemen Dan Analisis Data Kesehatan*. CV Andi Offset.; 2015.
15. Rizky Ayu Apriliani HW. *Pengaruh Yoga prenatal terhadap kecemasan sesaat dalam menghadapi persalinan pada primigravida*. *Pros Psikol*. Published online 2010:287-293.
16. Pongsibidang GS, Mikhrunnisai, Andi M A. *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women*. 2019;15(1):55-62.
17. Christian VL. *Teaching Prenatal Sun & Moon Yoga Studio*. *Teach Prenat*. 2014;(April):0-25.
18. Bangun P. *Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Primigravida*. 2019;10(2):291-296.
19. Macdonald-heilandt BK. *Basic Prenatal Yoga Sequence*. Published online 2015. <http://www.mamanurture.ca/wp-content/uploads/2015/01/Basic-Prenatal-Yoga-Sequence.pdf>
20. Sulistyawati, A. (2011). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba medika
21. Evi Rinata, Gita Ayu Andayani. 2018. *Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *MEDISAINS: Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan*, Vol 16 No 1, APRIL 2018. Hal.14-20
22. Handayani, R. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. *Ners Jurnal Keperawatan*. 11(1):62-71.