

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 2	Edition: April – Oktober 2026
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R</a>	
Received : 25 April 2026	Revised: -----	Accepted: 04 Mei 2026

Perbandingan Efektivitas Gerakan Senam Maryam Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Juliana Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan

Husna Sari <sup>1</sup>, Erlina Hayati <sup>2</sup>, Nadya<sup>3</sup>  
 Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
 E-mail : [husnasarisitorus@gmail.com](mailto:husnasarisitorus@gmail.com)

ABSTRACT

Pregnant women frequently encounter anxiety, particularly during the third trimester of pregnancy. If left untreated, this anxiety can interfere with daily activities and has the potential to have a negative impact on the mother and her baby. Maternal anxiety is a significant problem, because it can cause complications such as obstructed labor and miscarriage if not treated properly. Pregnancy-related anxiety is characterized by a negative emotional state associated with concerns about personal well-being, fetal condition, the labor process, or preparation for motherhood. This study aims to compare the effectiveness of Maryam exercise movements and prenatal yoga in reducing anxiety in third trimester pregnant women at the Juliana Dalimunthe Clinic, Percut Sei Tuan District in 2025. The research design used was an experimental study with a two-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 26 third trimester pregnant women selected by purposive sampling. From the results of the Wilcoxon statistical test, significant results or probability values (0.001) were obtained which were much lower than the standard significant value  $<0.05$  or ( $p < \alpha$ ), the  $H_a$  scale was accepted, which means that there is an influence between the Maryam exercise movements and prenatal yoga on reducing anxiety in pregnant mothers in the third trimester. the results the Mann-Whitney test a difference in anxiety levels between the two groups significant difference in anxiety levels after Maryam exercise and after prenatal yoga ( $p$  value =  $0.023 < 0.05$ ). the results showed that the group of respondents who did the Maryam exercise movements had a lower anxiety value, namely (mean rank = 11.73) compared to the anxiety value in the prenatal yoga treatment, namely (mean rank = 14.35). These findings indicate a significant comparison of the effectiveness of Maryam exercise and prenatal yoga in reducing anxiety in third trimester pregnant women at the Juliana Dalimunthe Clinic in 2025.

Keywords: anxiety, third trimester pregnant women, Maryam exercise, prenatal yoga

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu bentuk cara untuk menunjukkan diri dari emosi negatif yang menimbulkan rasa takut mengenai perubahan yang dialami ibu hamil mulai dari masa kehamilan, perkembangan janin di dalam kandungan, proses persalinan yang akan datang, serta tantangan dalam mempersiapkan kondisi mental ibu juga masih banyak perihal lainnya. Permasalahan ini sering kali memiliki pengaruh yang merugikan terhadap ibu dan bayi, kemudian memiliki dampak jangka panjang pada proses tumbuh kembang anak (Halil & Puspitasari, 2023).

World health organization (WHO) pada tahun 2022 menjelaskan hampir 1-5 ibu hamil akan terkena kondisi kesehatan emosional ibu pada masa kehamilan sampai dengan 1 tahun setelah proses persalinannya. Beberapa ibu hamil dengan masalah gangguan psikologis selama masa kehamilan sejumlah 20% akan merasakan pemikiran yang mengarah ke hal yang negatif seperti ingin mengakhiri hidupnya sendiri dan perbuatan yang merugikan dirinya sendiri. Pengaruh kecemasan tersebut dapat mengancam kondisi psikologis ibu hamil terutamanya berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosional janin selama masa kehamilan (Fanni et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 di Amerika Serikat tercatat 35 ribu ibu hamil dengan 21,9% diantaranya kecemasan kerap dirasakan oleh ibu

hamil saat mendekati masa persalinan (WHO, 2022). Di beberapa Negara berkembang di dunia ibu hamil mengalami masalah kecemasan terhadap kehamilan mereka, dengan 15,6% dari ibu hamil dan ibu pasca bersalin mengalami depresi atau kecemasan pada saat kehamilan maupun saat setelah persalinan, angka ini mencapai 18,2% di Uganda, dan 12,5% di Nigeria. Di Zimbabwe tingkatnya mencapai 19%, sedangkan di Afrika Selatan mencapai 41% (Ratna Sari et al., 2023).

Di Indonesia, sekitar 373 juta ibu hamil mengalami kecemasan, dengan sekitar 28,7% diantaranya dialamin ditrimester III saat memasuki tahapan persalinan. Sekitar 10-25% ibu hamil sering merasakan takut dan gelisah saat berada pada proses persalinan secara normal. Sementara itu, skala kecemasan pada ibu hamil yang dihadapi persalinan dengan metode operasi lebih tinggi yaitu sekitar 15-25%. Beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan ini meliputi riwayat kehamilan sebelumnya, dukungan sosial yang rendah, dan serta kurangnya pengetahuan terhadap persalinan. Temuan penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa kecemasan menjelang persalinan cukup sering dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga, dengan angka mencapai 67,7%. Tingkat kecemasan tersebut bervariasi, di mana sekitar 32,4% termasuk dalam kategori ringan hingga sedang, sedangkan 2,9% lainnya berada pada tingkat kecemasan yang berat. (Kesehatan & Publikasi, n.d 2023).

Kecemasan yang dialami selama kehamilan dan tidak ditangani secara tepat dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi ibu dan janin. Kondisi ini berhubungan dengan meningkatnya risiko persalinan prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), komplikasi setelah persalinan, preeklamsia, serta diabetes gestasional. Selain itu, kecemasan juga dapat menghambat jalannya persalinan, memperpanjang waktu persalinan, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya asfiksia pada bayi dan masalah emosional pada anak di masa mendatang. Dalam kondisi tertentu, dampak tersebut bahkan dapat meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi.

Dari sisi fisiologis, kecemasan berlebih pada ibu hamil dapat memicu peningkatan hormon stres, terutama kortisol. Kadar kortisol yang tinggi akan menyebabkan tubuh berada dalam kondisi tegang, sehingga otot dan sendi menjadi kaku. Keadaan ini dapat mengganggu proses relaksasi yang dibutuhkan selama kehamilan dan persalinan, sehingga berpotensi menghambat kelancaran proses persalinan. (Wardani & Winarni, 2024).

Salah satu metode penanganan non obat yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan yang disarankan oleh beberapa penelitian adalah gerakan senam maryam. Menurut berdasarkan penelitian yang telah dilakukan ismawati dkk diketahui bahwa senam maryam dapat mempengaruhi kecemasan ibu yang dialami di trimester akhir. Setelah diberikan intervensi berupa

senam Maryam, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Aktivitas ini diketahui mampu meningkatkan sirkulasi darah, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Selain itu, latihan tersebut juga berkontribusi dalam memperbaiki kondisi psikologis ibu, seperti meningkatkan suasana hati, menambah energi, serta mengurangi berbagai keluhan atau ketidaknyamanan yang sering muncul selama kehamilan. (Wardani et al., 2023).

Berdasarkan penelitian Fitriana dkk, senam maryam Selain dapat mencegah kecemasan selama kehamilan, senam maryam dapat merelaksasikan bagian otot vagina, abdomen, paha & punggung sehingga dapat bermanfaat pada ibu yang sedang hamil dalam menghadapi persalinan dengan nyaman. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan melakukan senam maryam agar siap menghadapi proses persalinan dengan rileks & bahagia serta kesejahteraan ibu dan calon bayi terjaga (Fitriana & Revika, 2022).

Berbagai upaya pencegahan kecemasan selama masa kehamilan dapat dilakukan guna menjaga kondisi kesehatan ibu dan janin serta mendukung kelancaran proses persalinan normal. beberapa metode yang dapat diterapkan antara lain aktivitas fisik ringan seperti jalan pagi, senam aerobik, senam hamil, dan yoga. Diantaranya prenatal yoga diketahui memiliki manfaat signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik ibu. Prenatal yoga terbukti bermanfaat dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik ibu

hamil.prenatal yoga dapat berperan positif padaaktivasi sistem syaraf simpateik akan diatasi dengan melakukan prenatal yoga, hal ini dapat menurunkan banyaknya hormon yang memberi dampak buruk bagi ibu hamil (Octavia et al., 2023).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di klinik julianan dalimunthe kecamatan percut sei tuan pada bulan april-mei tahun 2025 didapatn jumlah ibu hamil berjumlah 30 orang. Dari 30 responden tersebut yang merasakan kecemasan pada trimester III terdapat 26 orang. Dalam 26 orang responden dibagi kedalam dua kelompok perlakuan yang berbeda untuk membandingkan efektivitas masing masing intervensi, yaitu 13 orang ibu hamil melakukan gerakan senam maryam dan 13 orang ibu hamil melakukan prenatal yoga.

## METODE PENELITIAN

Fokus penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas berbagai jenis senam hamil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Juliana Dali munthe, Kecamatan Percut Sei Tuan, pada tahun 2025. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan oleh peneliti.

## HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Usia, Paritas, Pendidikan, Dan Pekerjaan.

Karakteristik	(F)	(%)	
Usia	<20 tahun	1	3.8
	20-35tahun	23	88.5
	>35 tahun	2	7.7
Total	26	100.0	
Paritas	Primigravida	15	57.7
	Multigravida	11	42.3
Total	26	100.0	
Pendidikan	SD	1	3.8
	SMP	4	15.4
	SMA	17	65.4
	Perguruan tinggi	4	15.4
Total	26	100.0	
Pekerjaan	Bekerja	6	23.1
	Tidak bekerja	20	76.9
	Total	26	100.0

Berdasarkan hasil analisis univariat, distribusi karakteristik ibu hamil berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil berada dalam kelompok kecemasanberusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang dalam presentasi( 88,5%), dan minoritas pada usia <20 tahun sebanyak 1 orang dengan presentasi (3.8%).Berdasarkan paritas ibu hamil yang berada dalam kondisi cemas mayoritas pada ibu primigravida sebanyak 15 orang dengan presentasi ( 57,7%) dan minoritas pada ibu multigravida sebanyak 11 orang dengan presentasi (42,3%).Berdasarkan latar belakang pendidikan SMA mayoritas responden yang mengalami kecemasan sebanyak 17 orang dengan presentasi ( 65,4%), dan minoritas pada pendidikan SD sebanyak 1 orang dengan presentasi (3,8%). Berdasarkan latar belakang pekerjaan ibu hamil yang mengalami kecemasan yang paling tinggi mayoritas ada pada yang tidak bekerja sebanyak 20 orang dengan presentasi ( 76.9 %), dan paling rendah minoritas pada yang bekerja

sebanyak 6 orang responden (23.1%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Intervensi Senam Maryam

Klasifikasi	Kecemasan Sebelum melakukan gerakan senam maryam	f	%	Kecemasan sesudah melakukan gerakan senam maryam	f	%
Kecemasan ringan	8-14	5	38.5	8-14	8	61.5
Kecemasan sedang	15-22	8	61.5	15-22	5	38.5
Kecemasan berat	23-32	0	0	23-32	0	0
	<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>		<b>13</b>	<b>100.0</b>

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas kecemasan responden pretest diberikan intervensi senam maryam sebanyak 8 orang yang mengalami kecemasan sedang dengan presentasi ( 61.5%) dan minoritas sebanyak 5 orang ibu hamil mengalami kecemasan ringan dengan presentasi ( 38.5%). Setelah dilakukan intervensi gerakan senam maryam, mayoritas ibu hamil trimester III, yaitu sebanyak 8 orang (61.5%), mengalami kecemasan tingkat ringan. Sementara itu, minoritas responden sebanyak 5 orang responden (38.5%) mengalami kecemasan pada tingkat sedang.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga

Klasifikasi	Kecemasan Sebelum melakukan prenatal yoga	f	%	Kecemasan sesudah melakukan prenatal yoga	f	%
Kecemasan ringan	8-14	3	23.1	8-14	9	69.2
Kecemasan sedang	15-22	10	76.9	15-22	4	30.8
Kecemasan berat	23-32	0	0	23-32	0	0
	<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100.0</b>		<b>13</b>	<b>100.0</b>

Dengan hasil data penelitian menyatakan bahwa pretest dilakukan prenatal yoga mayoritas ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga, mengalami kecemasan pada tingkat sedang yaitu sebanyak 10 orang dengan presentasi ( 76.9%) dan minoritas ibu hamil yang mengalami kecemasan pada trimester III sebanyak 3 orang dengan presentasi ( 23.1%). Kecemasan ibu hamil trimester III sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga menunjukkan mayoritas sebanyak 9 orang mengalami kecemasan ringan dengan presentasi (69.2%) dan minoritas sebanyak 5 orang ibu hamil mengalami kecemasan sedang dengan presentasi ( 30.8%).

Tabel 4. Kecemasan rata-rata ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan gerakan senam maryam dan prenatal yoga.

Gerakan senam maryam	Mean	Median	Std Deviantion
Kecemasan pre-test	1.61	2.00	0.506
Kecemasan post-test	1.38	1.00	0.506
Prenatal yoga	Mean	Median	Std Deviantion
Kecemasan pre-test	1.76	2.00	0.438
Kecemasan post-test	1.38	1.00	0.506

berdasarkan hasil pretest pada kelompok senam maryam diperoleh nilai mean 1.61 median 2.00 dan standart deviation 0.506 lebih tinggi dari hasil kecemasan post test dengan nilai mean 1.38 median 1.00 dan standar deviation 0.50. sementara itu setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan nilai mean 1.76 median 2.00 dan standart deviation 0.438 lebih tinggi dari hasil kecemasan post test dengan nilai mean 1.38 median 1.00 dan standar deviation 0.506.

tabel 5. Uji Normalitas Data Dilakukan Dengan Menggunakan Uji Shapiro-Wilk

Test of normality				
Kecemasan		Shapiro-wilk		
		statistic	df	Sig.
Sebelum maryam	senam	.096	13	.761
Sesudah maryam	senam	.925	13	.294
Sebelum yoga	prenatal	.941	13	.465
Sesudah yoga	prenatal	.918	13	.235

Hasil uji normalitas ( shapiro wilk ) pada data sesudah dilakukan gerakan senam maryam hasil sig sebesar  $0.294 < 0.05$  dan pada data sesudah dilakukan prenatal yoga menunjukkan hasil sig  $0.235 < 0.05$  maka dinyatakan data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon.

Tabel 6. Uji Wilcoxon

		N	Mean rank	Sum of rank
Post_test _senam_ maryam	Negative ranks	13 <sup>a</sup>	7.00	91.00
Pretest_s enam- maryam	Positive ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	13		

		Total		
Post_test _prenatal_ yoga	Negative ranks	13 <sup>d</sup>	7.00	91.00
Pretest_p renatal_y oga	Positive ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	13		
	Total			

pada uji wilcoxon menjelaskan terdapat perubahan skala kecemasan yang dialami oleh seluruh ibu hamil trimester III pretest dan posttest dilakukan gerakan senam maryam ataupun prenatal yoga. Hal ini dapat terlihat dari hasil nilai positif rank = 0 menjadi nilai negatif rank = 13 yang artinya kedua metode senam dapat berpengaruh mengatasi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Tabel 7. Perbandingan efektivitas gerakan senam maryam dan prenatal yoga dengan menggunakan uji mann whitney.

Test statistic <sup>a</sup>	
	Hasil
Man-whitney U	61.500
Wilcoxon W	152.500
Z	-1.188
Asymp.sig. (2-tailed )	.023
Exact sig. [2* ( 1-tailed sig.)]	.243 <sup>b</sup>

Dari hasil uji statistic man whitney di peroleh nilai sig. (2-tailed ) sebesar 0.023 lebih kecil dari nilai alfa 0.05 ( $p < \alpha 0.05$ ), sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan didapatkan bahwa ada perbandingan efektivitas gerakan senam maryam dan prenatal yoga untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pada trimester akhir Di Klinik Juliana Dali munthe, Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2025. Untuk melihat perbandingan antar 2 variabel maka dapat dibuktikan dengan nilai mean rank 3.54.

## 1. PEMBAHASAN

Karakteristik berdasarkan usia kehamilan

Berdasarkan hasil data univariat, distribusi karakteristik ibu hamil berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berusia 20-35 tahun sebanyak 23 orang dengan presentasi ( 88,5%), dan minoritas pada usia <20 tahun sebanyak 1 orang dengan presentasi (3.8%).

Usia 20-35 tahun merupakan periode reproduktif yang paling optimal bagi ibu hamil, karena berada pada umur ini kondisi rahim berada dalam kondisi yang baik dan sudah cukup berkembang. Oleh karena itu, kehamilan pada usia ini akan lebih mampu ditangani dengan baik (Prihantini & Sudarmiati, 2024).

Karakteristik berdasarkan paritas

Berdasarkan paritas ibu yang sedang hamil yang mengalami kecemasan mayoritas pada primigravida sejumlah 15 orang ibu hamil dengan presentasi ( 57,7%) dan minoritas pada ibu multigravida sebanyak 11 orang dengan presentasi (42,3%).

Penelitian ini sejalan dengan tanggapan yang menyatakan bahwa kecemasan yang dihadapi pada ibu primipara menjelang persalinan pertama, seperti dari kecemasan memikirkan bayinya yang akan lahir sebelum waktunya, ketakutan akan kematian dirinya, cemas akibat perkembangan janin yang berada di dalam rahim, cemas akibat komplikasi saat persalinan, dan

cemas akibat selama persalinan (Asmariyah et al., 2021).

Karakteristik berdasarkan pendidikan

Berdasarkan uraian diatas pendidikan SMA mayoritas ibu hamil yang mengalami kecemasan sebanyak 17 orang dengan presentasi ( 65,4%), dan minoritas pada pendidikan SD sebanyak 1 orang dengan presentasi (3,8%).

Menurut teori, jenjang pengetahuan memiliki peran penting dalam bentuk pola pikir dan perilaku individu, seseorang yang memiliki pengetahuan yang cukup tinggi berpikir lebih rasional sehingga dapat dengan mudah memecahkan masalah dan dapat menciptakan mekanisme adaptasi yang positif (Widjayanti & Yuriko, 2020).

Karakteristik berdasarkan pekerjaan

Berdasarkan uraian diatas ibu hamil yang mengalami kecemasan yang paling tinggi mayoritas ada pada yang tidak bekerja sebanyak 20 orang dengan presentasi ( 76.9 %), dan paling rendah minoritas pada yang bekerja sebanyak 6 orang dengan presentasi (23.1%).

Menurut riset yang dilakukan (Widjayanti & Yuriko, 2020) pekerjaan diketahui memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Ibu yang memiliki aktivitas pekerjaan umumnya lebih sering berinteraksi secara sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk mengelola stress dan kecemasan lebih baik dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja.

### Perbandingan Efektivitas Gerakan Senam Maryam Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Dari hasil uji menggunakan uji man whitney didapatkan senam maryam lebih berpengaruh terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil lebih mudah melakukan senam maryam ini. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam maryam sebagai bentuk intervensi fisik maupun memberikan efek positif, khususnya dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Dalam intervensi gerakan senam maryam, para peserta melakukan senam serta gerakan shalat dan berzikir yang lebih mudah dilakukakan akan memberikan efek yang menenangkan dan menurunkan tingkat stress (Iswanti et al., 2023).

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil data yang diperoleh tentang " perbandingan efektivitas gerakan senam maryam dan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III di klinik julianan dalimunthe kecamatan percut sei tuan tahun 2025" dengan jumlah responden 26 ibu hamil, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang diambil adalah sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan gerakan senam maryam rata rata ibu hamil sebanyak 8 orang responden mengalami kecemasan sedang, dan 5

orang mengalami kecemasan ringan . Sebelum melakukan prenatal yoga ibu hamil sebanyak 10 orang responden mengalami kecemasan sedang sedangkan 3 orang lainnya mengalami kecemassan ringan.

2. Sesudah melakukan gerakan senam maryam responden yang merasakan cemas rata rata berada pada kecemasan ringan sebanyak 8 orang dan sedang sebanyak 5 orang. Sesudah melakukan prenatal yoga ibu hamil rata rata sebanyak 9 orang responden mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan 4 orang responden mengalami kecemasan sedang.
3. Didapatkan gerakan senam maryam lebih efektif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III.

### DAFTAR PUSTAKA

- Asmariyah, A., Novianti, N., & Suriyati, S. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1341>
- Fanni, T., Sitorus, B., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester tiga dalam menghadapi persalinan di Klinik RSP Ceger Kota Tangerang Selatan. 9.
- Fitriana, Y., & Revika, E. (2022). Pendampingan Ibu Hamil menuju Persalinan Nyaman dengan rutin Senam Maryam

Selama Pandemi.

- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 78–83. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.126>
- Ii, H. T., Hidayah, I. A., Sari, P. P., & Christiani, N. (2024). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu. 3(1), 591–598.
- Iswanti, T., Rohaeti, A. T., & Banten, P. K. (2023). Efektivitas Senam Maryam Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga Di Puskesmas Mandala The Effectiveness Of Maryam Gymnastics On Anxiety Of Third-Trimester Pregnant Women At. 10(2), 5–42.
- Kesehatan, J. V., & Publikasi, D. (n.d.). *Jurnal Vokasi Kesehatan* <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK> KELAS IBU HAMIL TERHADAP MENGHADAPI PERSALINAN.
- Octavia, Y. T., Siahaan, J. M., & Barus, E. (2023). Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(1), 96–104. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5173>
- Prihantini, S. S., & Sudarmiati, S. (2024). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil saat Pandemi Corona Virus Disease-19 di Jawa Tengah. *Holistic Nursing and Health Science*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.107-115>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Wardani, N. K., Primatani, P., & Armerinayanti, N. W. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal |*, 3(2), 207–2016.
- Wardani, N. K., & Winarni, W. (2024). Pengaruh Senam Maryam Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama D'MARYAM. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 334–348.
- Widjayanti, Y., & Yuriko, E. B. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Praktik Mandiri Bida Titik Aryati A.Md, Keb. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(2), 55–58.