

Article

PENGARUH YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DI PUSKESMAS PADANG KABUPATEN LUMAJANG

Tititan Nur Ari Dwi Kartikasari¹, Nila Widya Keswara², Rifzul Maulina³

¹ S-1 Kebidanan, Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

² Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

³ Institut Teknologi Sanis dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

SUBMISSION TRACK

Received: May 07, 2024

Final Revision: May 25, 2024

Available Online: June 11, 2024

KEYWORDS

Anxiety, Yoga, Postpartum mothers

CORRESPONDENCE

Phone: 082257699915

E-mail: dwikartikasari637@gmail.com

A B S T R A C T

Postpartum mothers experience various significant physical and emotional changes after giving birth, which can trigger anxiety. Anxiety in postpartum mothers can have a negative influence on the baby's growth and development, the mental health of the individual mother, and the mother's role as a wife. Efforts to handle or minimize postpartum anxiety can be done in several ways, one of which is by doing yoga for postpartum mothers. The purpose of this study was to analyze the effect of yoga on the anxiety level of postpartum mothers in Padang Health Center, Lumajang. The research method used is one group pretest posttest design. Sampling using purposive sampling, the number of samples is 30 respondents. The research instrument used a questionnaire. The results showed that the results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a p value of 0.001 ($p < 0.05$), so it can be concluded that there is a significant influence between the anxiety level of postpartum mothers before and after warm breast compresses, with a 3-fold reduction in anxiety levels. Anxiety decreased by 30 respondents. Postpartum mothers are expected to be able to follow or practice yoga movements regularly, namely 1-2 times a week as an alternative to achieve a feeling of comfort, relaxation and help reduce complaints during the postpartum period. Apart from that, it is hoped that midwives can provide yoga intervention as an effort to help reduce the anxiety level of postpartum mothers.

I. INTRODUCTION

Periode kehamilan dan persalinan adalah fase penting dalam hidup seorang wanita yang seringkali disertai dengan tingkat kecemasan yang tinggi, terutama pada ibu nifas. Periode postpartum atau masa nifas sendiri adalah saat bayi lahir dan plasenta

bayi dilahirkan hingga keadaan kandungan kembali seperti saat sebelum hamil. Masa ini pada umumnya terjadi sekitar 6 minggu (Wahyuningsih, 2018). Ibu nifas mengalami berbagai perubahan fisik dan emosional yang signifikan setelah melahirkan, yang dapat memicu perasaan cemas dan stres. Kecemasan yang berlebihan pada ibu nifas

dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka, hubungan dengan bayi, serta proses menyusui dan perawatan bayi.

Rados et al., (2018), melaporkan prevalensi gangguan kecemasan postpartum di dunia sebesar 17% - 22% pada awal postpartum dan 15% - 33% pada akhir postpartum. Menurut data WHO (World Health Organization) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 mencatat prevalensi gangguan kecemasan sebanyak 20% wanita pada suatu kehidupan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Iwanowicz Palus, Marcewicz and Bien (2020) di Lebanon didapatkan dari 228 responden, 31,1% ibu mengalami kecemasan masa nifas. Di Indonesia prevalensi gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu setelah melahirkan sekitar 19,8% dari 14 juta orang populasi penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Seorang ibu akan mengalami kelelahan yang lebih tinggi, dikarenakan menjalani peran barunya sebagai seorang ibu. Anggraini (2021), dalam penelitiannya juga menegaskan bahwa masa nifas merupakan masa transisi atau perubahan adaptasi secara fisiologis dan psikologis. Beberapa perempuan (Ibu) yang tidak dapat mengatasi penyesuaian ini terdapat gangguan psikologis yang dialami (Mansur H, Budiarti T, 2014). Gangguan psikologis yang dapat menyerang ibu nifas seperti kecemasan, baby blues, dan depresi (Dewi VNL, Sunarsih T, 2013).

Hormon progesterone, estrogen, kelenjar tiroid, kortisol dan prolactin pada masa nifas akan mengalami perubahan dalam angka yang cukup besar dapat membuat suasana hati ibu menjadi berubah – ubah (Irawati D, Yuliani F, 2014). Kecemasan pada ibu nifas dapat memberikan pengaruh yang tidak baik bagi tumbuh kembang bayi, kesehatan mental ibu secara individu, dan peran ibu sebagai seorang istri. Kecemasan pada ibu nifas lebih sering diabaikan dan tidak mendapat penanganan, hal ini dikhawatirkan akan berlanjut ke tahap yang lebih parah yaitu depresi pada ibu postpartum.

Upaya dalam menangani atau meminimalisir agar tidak terjadi depresi postpartum dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu dengan melakukan yoga pada ibu postpartum.

Postpartum yoga merupakan latihan intensitas rendah yang berfokus untuk menyeimbangkan emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga postpartum bisa dilakukan beberapa minggu setelah melahirkan (Kristina Maharani, 2023). Vyola Chania Arefti (2022) pada penelitiannya menyebutkan bahwa kelompok ibu nifas yang diberikan intervensi yoga postpartum sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu dapat meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kebugaran, dibandingkan dengan kelompok ibu nifas yang tidak diberikan intervensi yoga postpartum. Kristina Maharani (2023) dalam penelitiannya juga menyebutkan manfaat dari yoga postpartum adalah meningkatkan rasa tenang, mengembalikan energi, menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, mengurangi iritabilitas dan kemarahan, serta dapat mengurangi ketegangan otot. Dalam penelitiannya, Diyas Windarena et al (2019), menyebutkan bahwa banyak gerakan didalam postpartum yoga yang bersifat relaksasi dan menambah kelenturan dan fleksibilitas pada tubuh. Gerakan yoga postpartum banyak menitik beratkan pada fleksibilitas tubuh bagian bawah (lower body) dan fleksibilitas bagian belakang tubuh.

Puskesmas Padang merupakan puskesmas di wilayah Lumajang yang menyediakan kelas yoga bagi ibu nifas dan merupakan layanan unggulan di Puskesmas Padang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Padang didapatkan data bahwa jumlah ibu nifas pada triwulan III tahun 2023 sebanyak 42 orang. Dari 42 ibu nifas di Puskesmas Padang sebanyak 23% mengeluh nyeri punggung, 3,3% kram, 6,6% sesak, 12,1% susah tidur, 55% ibu nifas mengalami kecemasan pada masa nifas. Hasil wawancara dengan bidan koordinator di Puskesmas Padang bahwa sebagian besar ibu nifas yang ikut dalam senam yoga masih belum mengetahui manfaat senam yoga pada masa nifas. Hal ini dilihat dari rutin atau tidaknya ibu melakukan senam yoga di Puskesmas Padang sehingga ibu masih merasakan pegal-pegal, cemas dan sulit tidur.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh yoga postpartum terhadap tingkat

kecemasan pada ibu nifas di Puskesmas Padang Kabupaten Lumajang.

II. METHODS

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian pra-experimental dengan one group pretest posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang melakukan senam Yoga di Puskesmas Padang pada tahun 2023, yaitu sebanyak 42 orang. Sampel yang di ambil berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Pengumpulan data kuesioner dan data penelitian dianalisis univariat dengan distribusi frekuensi serta analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

III. RESULT

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 responden, Tingkat Kecemasan Responden sebelum diberikan senam yoga sebagian besar responden berada di kategori Tingkat Kecemasan Berat yaitu 46,7% (14 Responden) dan paling sedikit ada pada tingkat kecemasan Kategori Ringan dan Kategori sedang yaitu 13,3% (4 Responden). Sedangkan setelah diberikan senam yoga sebagian besar responden tidak mengalami tingkat Kecemasan yaitu 60.0% (9 Responden) dan paling sedikit ada pada tingkat kecemasan sedang dan Ringan yaitu 6,7% (2 Responden). Hasil uji statistic diperoleh nilai *p value* 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah di berikan senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas di puskesmas padang kabupaten lumajang.

Table 1. Pengaruh Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Puskesmas Padang Kabupaten Lumajang

Tingkat Kecemasan	Perlakuan				p-value
	Sebelum Yoga		Sesudah Yoga		
	N	%	N	%	
Tidak ada kecemasan	0	0	18	60	0,001
Kecemasan Ringan	4	13,3	2	6,7	
Kecemasan Sedang	4	13,3	2	6,7	
Kecemasan Berat	14	46,7	8	26,7	
Kecemasan Berat Sekali	8	26,7	0	0	
Total	30	100	30	100	

IV. DISCUSSION

1. Tingkat Kecemasan pada Ibu nifas sebelum melakukan senam Yoga

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden, Tingkat Kecemasan Responden sebelum diberikan senam yoga terbanyak ada pada kategori Tingkat Kecemasan Berat yaitu 46,7% (14 Responden) dan paling sedikit ada pada tingkat kecemasan Kategori Ringan dan Kategori sedang yaitu 13,3% (4 Responden). Jadi sebagian Besar Responden memiliki Tingkat Kecemasan Berat sebelum melakukan senam yoga di Puskesmas Padang.

Kecemasan merupakan suatu kondisi atau perasaan seseorang merasa gelisah dengan apa yang dianggapnya tidak menyenangkan (Titik Lestari, 2015). Kecemasan yang terjadi pada masa nifas disebabkan oleh proses transisi seorang perempuan menjadi ibu. Seorang ibu baru biasanya belum dapat bekerja sendiri dan memerlukan bantuan orang lain, sering kali ibu fokus dengan dirinya sendiri. Perhatian tertuju pada kekhawatiran perubahan yang terjadi pada tubuhnya (Nirwana, 2016).

Secara fisiologis ibu postpartum mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis. Kecemasan tersebut dapat terjadi apabila ibu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk mengatasi permasalahan perasaannya sendiri, terutama jika dirinya menekan rasa marah

dan frustasinya dalam jangka waktu yang lama. Kejadian ini banyak terlihat pada beberapa kondisi, misalnya kehamilan pertama, adanya trauma dan komplikasi pada persalinan dan pasca persalinan (Marmi, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan Rahmanningtyas et al (2019) menyatakan lebih dari setengah ibu nifas mengalami kecemasan sebanyak 63 responden (55,3%) sedangkan kurang dari setengahnya tidak mengalami kecemasan masa nifas sebanyak 51 responden (44,7%). Sehingga dapat disimpulkan kebanyakan ibu nifas mengalami kecemasan.

Cemas merupakan manifestasi langsung dari stress yang sangat erat hubungannya dengan pola kehidupan, rasa cemas yang tidak bisa dikendalikan oleh ibu akan mengakibatkan terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan metabolisme tidak seimbang. Terapi non- farmakologi salah satunya dapat diperoleh dari yoga (Sulistyowati, 2018). Upaya dalam menangani atau meminimalisir agar tidak terjadi cemas maupun depresi postpartum dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu dengan melakukan yoga pada ibu postpartum. Postpartum yoga merupakan latihan intensitas rendah yang berfokus untuk menyeimbangkan emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga postpartum bisa dilakukan beberapa minggu setelah melahirkan (Kristina Maharani, 2023).

Kondisi psikologis ibu seperti merasa cemas dapat mempengaruhi produksi ASI karena butuh penyesuaian pada masa postpartum. Hal ini peran dari tenaga kesehatan, suami, dan keluarga untuk menyiapkan kondisi psikologis ibu agar ibu lancar dalam memberikan ASI sehingga bayi mendapatkan ASI yang cukup, ibu yang sering menyusui bayinya akan membantu proses produksi ASI sehingga ASI keluar lancar..

2. Tingkat Kecemasan pada Ibu nifas setelah melakukan senam Yoga

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 30 responden, Tingkat Kecemasan Responden setelah diberikan senam yoga terbanyak ada pada kategori Tidak mengalami tingkat Kecemasan yaitu 60.0% (9 Responden) dan paling sedikit ada pada tingkat kecemasan sedang dan Ringan yaitu 6,7% (2

Responden). Jadi sebagian Besar Responden Tidak memiliki Kecemasan setelah melakukan senam yoga di Puskesmas Padang.

Masa nifas dikatakan sejak plasenta dilahirkan dan berakhir saat alat – alat reproduksi kembali seperti semula dan berlangsung selama 6 minggu (Handayani & Pujiastuti, 2016). Selama masa pemulihan berlangsung, ibu nifas akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini mengakibatkan adanya beberapa perubahan kondisi psikis pada ibu nifas. Perubahan psikis akan dialami oleh seorang wanita utamanya terkait dengan emosi selama masa nifas karena dituntut untuk menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai ibu, apabila selama masa nifas proses penyesuaian diri tidak berhasil, maka ibu rentan mengalami gangguan psikis dengan kecemasan yang ditandai dengan perubahan mood secara tiba-tiba, sedih, mudah menangis, mudah tersinggung, gangguan tidur, gangguan pencernaan, mudah lelah, cemas dan merasa ketakutan (Marmi, 2017).

Salah satu penyebab postpartum diyakini berkaitan dengan perubahan hormonal pasca melahirkan dan kejadian stres. Masa awal postpartum ditandai dengan penurunan steroid gonad. Hal ini disebabkan karena penurunan kadar progesteron yang cukup signifikan antara kala satu dan dua persalinan, dan kadar estrogen yang tiba-tiba turun setelah plasenta lahir. Hormon estrogen mempengaruhi serotonin dan dopamin sehingga menimbulkan gejala gangguan emosi dan mental. Gejala yang terlihat antara ibu menjadi mudah menangis, mudah tersinggung dan cepat marah (Kirana, 2015).

Upaya dalam menangani atau meminimalisir agar tidak terjadi kecemasan maupun depresi postpartum dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya yaitu dengan melakukan yoga pada ibu postpartum. Postpartum yoga merupakan latihan intensitas rendah yang berfokus untuk menyeimbangkan emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga postpartum bisa dilakukan beberapa minggu setelah melahirkan (Kristina Maharani, 2023). Vyola Chania Arefi (2022) pada penelitiannya menyebutkan bahwa kelompok ibu nifas yang diberikan intervensi yoga postpartum

sebanyak 2 kali seminggu selama 2 minggu dapat meningkatkan produksi ASI dan meningkatkan kebugaran, dibandingkan dengan kelompok ibu nifas yang tidak diberikan intervensi yoga postpartum. Kristina Maharani (2023) dalam penelitiannya juga menyebutkan manfaat dari yoga postpartum adalah meningkatkan rasa tenang, mengembalikan energi, menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, mengurangi iritabilitas dan kemarahan, serta dapat mengurangi ketegangan otot.

Hal ini sesuai dengan pendapat Irianti, Haida dkk (2013 hal:309-310) yang mengatakan bahwa senam yoga yang dilakukan sebanyak 2 kali setiap minggu selama 3 minggu kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, senam yoga juga dapat mengurangi kelelahan sehingga membantu meningkatkan stamina, membantu meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stress sebesar 32%. Senam yoga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik, dimana hipotalamus dan hipofise serta syaraf simpatik dipicu untuk mengeluarkan hormon kortikosteroid dan katekolamin (epineprin dan norepineprin) yang mana hormon tersebut dapat mengurangi stress pada kehamilan.

3. Pengaruh Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan ibu nifas sebelum dan sesudah yoga dengan penurunan Tingkat Kecemasan sebesar 3 kali lipat.

Berdasarkan hasil penelitian Fatonah (2022) menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu sebelum dilakukan yoga postnatal pada ibu postpartum di klinik kebidanan Afifah dengan jumlah 24 responden hampir dari setengah ibu postpartum mengalami gangguan psikologis dengan skala 2 (depresi sedang) dengan jumlah 17 responden (70,8%).

Menurut penelitian Lastr Mei Winami, dkk kondisi psikologis ibu sebelum dilakukan tindakan yoga postnatal pada ibu nifas dengan jumlah 54 responden, hampir dari setengah ibu mengalami gangguan Psikologis (96%). Kondisi Psikologis yang dialami tersebut dapat di berikan asuhan yoga postnatal yang merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung.

Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi rasa nyeri secara fisik, menguatkan otot-otot tubuh, menurunkan stress, emosi, kecemasan serta membantu proses penyembuhan dari sakit (Winarmi, 2020). Selain itu, Yoga dapat membantu ibu postpartum untuk dapat relaksasi ditengah kesibukan peran barunya sebagai ibu yang merawat bayi baru lahir dan mengurus keluarga. Nafas perlahan, fokus dalam melaksanakan postur, mengheningkan pikiran dan menghadirkan kesadaran diri pada saat sekarang membantu menyeimbangkan sistem syaraf dan mekanisme pertahanan diri (Dewi, 2018), oleh karena itu yoga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan membantu optimisme ibu dalam menghadapi setiap persoalan yang muncul pada kesehatannya, maupun kondisi emosionalnya.

Yoga memberikan kesempatan bagi ibu nifas untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang penting dalam mengelola kecemasan. Dengan memperkuat kesadaran akan tubuh dan pernapasan, ibu nifas dapat belajar untuk merespons situasi stres dengan lebih efektif, mengurangi respons tubuh terhadap stres dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mempertahankan kesejahteraan mental. Selain itu, partisipasi dalam kelas yoga juga dapat memberikan dukungan sosial yang

penting bagi ibu nifas. Interaksi dengan instruktur yoga dan peserta lainnya dapat mengurangi rasa isolasi dan meningkatkan rasa koneksi sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Menurut asumsi peneliti, Ibu yang mengikuti yoga harus memang ada kemauan dari dalam dirinya, jika ada paksaan maka yoga tidak akan maksimal dilakukan. Sebelum melakukan yoga, terlebih dahulu diberi edukasi tentang kehamilan kemudian dilakukan share tentang kehamilannya ataupun kecemasan yang dihadapinya dalam kehamilannya sekarang. Setelah selesai melakukan yoga dilakukan relaksasi kepada ibu agar tubuh merasa rileks dan tenang dalam menghadapi kehamilannya. Dan yoga sangat efektif diberikan kepada ibu primipara karena pada ibu primipara lebih cemas dalam menghadapi kehamilannya dari pada ibu multipara.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian tentang Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon yang telah dilakukan oleh penulis mengenai pengaruh yoga terhadap tingkat kecemasan ibu nifas, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu:

1. Sebagian Besar Responden memiliki Tingkat Kecemasan Berat sebelum melakukan senam yoga di Puskesmas Padang.
2. Sebagian Besar Responden Tidak memiliki Kecemasan setelah melakukan senam yoga di Puskesmas Padang.
3. Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon diperoleh nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat kecemasan bu nifas sebelum dan sesudah yoga, dengan penurunan Tingkat Kecemasan sebesar 3 kali lipat. Kecemasan turun sebanyak 30 Responden.

REFERENCES

- Amalia, Riza., Rusmini., Yuliani, Diki Retno. (2020). *Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*. Jurnal Sains Kebidanan, 2(1).
- Andri, J. P. (2021). *Tingkat Kecemasan Pasien Kardiovaskuler Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Ashari., Pongsibidang, Gabriellyn Sura., Mikhrunnisai, Andi. (2019). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal MKMI, 15(1).
- Dewi, N. W. (2018). *Penyembuhan Baby Blues Syndrome Dan Post-Partum*.
- Fatonah, S., Yuliana., Rani., Widianti, Novita. (2022). *Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum*. Indonesian Health Issue.
- Fauziah, Nur Alfi., Komalasari., Primadevi, Inggit., Farokah, Atik. (2021). *Pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di BPM Sri Nowo Retno Punggur Lampung Tengah Tahun 2020*. Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(1), 171-174.
- Healthy Saventina Sirait, A. H. (2020). *Hubungan Pengetahuan Tentang Covid-19 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan*, , 11(2), pp. 165–169. doi: 10.38165/jk.
- Lastri Mei Winarni, M. I. (2020). *DAMPAK LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS HIDUP DAN PSIKOLOGI IBU NIFAS*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 9-16.
- <http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kebidanan/Article/View/2126>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pittara. (2022). *Gangguan Kecemasan Umum*. Retrieved Oktober 21, 2023, from Alodokter: <https://www.alodokter.com/gangguan-kecemasan-umum>
- Riadi, M. (2018, April 24). *Pengertian, Jenis, Tujuan dan Manfaat Yoga*. Retrieved Oktober 21, 2023, from <https://www.kajianpustaka.com/2018/04/pengertian-jenis-tujuan-dan-manfaat-yoga.html>
- Sekarini, &. R. (2021). *Buku Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Kecemasan pada Keluarga dengan Stunting*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga*. Bandung: Qanita.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Walyani, E. &. (2020). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Barupess.
- Wardani, Kadek Cristina Cahya. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Griya Kamini*.