

DAFTAR PUSTAKA

- A. H. Nerlita. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3471. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i9.1450>
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Alwi, N. P., Fitri, A., & Astari, W. (2021). Kecemasan Ibu Hamil Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Minas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 10(2), 67–75. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v10i2.2090>
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, ; Kamaluddin, Penulis, N., Nur, :, & Amin, F. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*.
- Anggraeni, L., & Randayani, D. (2024). Faktor Dominan yang Memengaruhi Kecemasan pada Ibu Hamil di Tiga Wilayah Fungsional. *Optimal Midwife Journal*, 207, 10–19.
- Anisa Fauziyah, Zahro As Sakinah, Mariyanto, D. E. J. (2023). Instrumen Tes dan Non Tes Pada Penelitian. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 2(<https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/issue/view/460>), 784–808. <https://doi.org/10.23969/jp.v8i3.12050>
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga* (1st ed.). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arlym, L. T., Nursasmita, R., & Lomrah, S. (2024). Edukasi Latihan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan dan Optimalisasi

- Posisi Janin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 332. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.792>
- Arsyam, M., & M. Yusuf Tahir. (2021). Ragam Jenis Penelitian dan Perspektif. *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Cahya Wardani. (2023). *Skripsi pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii di griya kamini*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504>
- Chosimah, R. C., & Prastyoningsih, A. (2023). *Pengaruh Pemberian Pregnancy Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Kwarasan Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo*.
- Chrisnawati, Giantika, T. A. (2022). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Christiana, I., & Kurniawati, I. (2023). Edukasi dan Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Kehamilan di Dusun Langring Desa Jambesari Banyuwangi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 194–201. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.157>
- Dewi, A. R., & Andarini, A. S. (2024). Efektifitas Prenatal Yoga pada Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.47650/jpp.v7i1.1068>
- Diana, R., & Fiiitriani, L. (2021). Pengaruh Yoga Hamil Menggunakan Lantunan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 30. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v7i1.1761>
- Dwi Febriati, L., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Perubahan Psikologi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*

- Indonesia*, 13(1), 23–31. <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.561>
- Eci Julianti, Ayudita, & Siti Patimah. (2023). Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v2i1.121>
- Faradhila, A. F., Limbong, M. M., Rimanda, A., & Widyasari, R. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Kota Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 2077–2084.
- Gangwal, J., Kholiya, S., Jatoliya, V., & Bhatnagar, V. (2019). *Significance of Trikonasana in Healthy Life International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD) Significance of Trikonasana in Healthy Life. November.*
- Ganjekar, S., Harve, V. S., Bhargav, H., Kukreti, P., Dere, S., Thukral, U., Thamke, P., Puri, M., & Krishnamurthy, M. N. (2024). The Pregnancy Tele-yoga Module to Combat Stres, Anxiety, and Depression Associated with Pregnancy: An Exploratory Open-label Multicentric Study. *International Journal of Yoga*, 17(1), 46–52. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_1_24
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Damanik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INDONESIAN HEALTH ISSUE Hubungan*, 1(1), 138–145.
- 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>
- Hardianti & Kharisma. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada ibu hamil menghadapi persalinan di PMB R Kab.Bogor bulan Agustus 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(August 2023), 589–597.
- Herdiani, T. N., & Mutiara, V. S. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Di Pmb Puskesmas Pasar Kepahiang. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 57–65. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.490>
- Indrayani, T., & Prihayati. (2024). Kecemasan Ibu Hamil Trimester Satu Dalam Melakukan Pemeriksaan Tripel Eliminasi. *Jurnal Keperawatan Jiwa* ,

12(1), 209–216.

- Julianawati, T. (2022). Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(4), 440–447.
- Khairani, A. F., Windayanti, H., Widayati, & Vanisa. (2023). *Yoga Prenatal Untuk Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Bajangan Puskesmas Bringin*. 2(1), 279–287.
- Lestari & Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>
- Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Malinda, R. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Selama Kehamilan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 123–127. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i3.473>
- Maolinda, W., Ulfa, I. M., & Lestari, Y. P. (2024). *Prenatal Gentle Yoga Untuk Mendukung Persalinan Normal*. 3.
- Marwati, M., Handayani, B., Moedjihewati, T., & Octaviati, M. (2024). Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>
- Musfiroh, S., Yulianti, R. T., Nabilah, A., Marnisa, F. B., Enjel L, I. A., Fransiska, O., Amalia, R., & Aisyah, Z. N. (2023). Literature Review: Hubungan Hormon Dan Psikologi Pada Ibu Masa Perinatal. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 8(2), 205–219.
- Nilakesuma, N. F., Hesti, N., & Dewi, S. (2023). Gambaran Derajat Kecemasan Dalam Kehamilan Ditinjau Dari Karakteristik Ibu Hamil. *Journal of Andalas Medica*, 1(2), 126–134.

- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed.). PT Rineka Cipta.
- Noviana, I. (2022). Dinamika Psikologis Ibu Hamil dengan Kecemasan yang Diberikan Rileksasi Berbasis Kelompok. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 48. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i1.35383>
- Nurliawati, E., Sambas, E. K., & Suprpti, B. (2024). Hubungan Gravida Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 1118–1123.
- Nurmaningsih, N. M. H. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Pada Masa New Normal Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas 2 Denpasar Barat*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Permana, A. I., & Windayanti, H. (2024). Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Kecemasan Ibu Hamil. *Midwifery Science Care Journal*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.63520/mscj.v3i1.537>
- Pratiwi, C. S., Kebidanan, A., & Bunda, H. (2024). Hubungan Pekerjaan Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Puskesmas Mpunda Kota Bima. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Kebidanan*, 11(1).<https://doi.org/https://doi.org/10.71369/h5ym6p79>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>
- Putriawansyah, J., & Arifin, A. N. (2022). Pengaruh Pemberian Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di PMB Annisa. *Unisa*, 1(1), 1–16. NASKAH PUBLIKASI JULIANA PUTRI 1810301113 - FIXs (1) (1) - juliana putriawansyah.pdf
- Rahmawati, I. S., Mariani, M., S, G. H., & Supriyadi, B. (2023). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 223–230. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.721>

- 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>
- Rohman, M. (2025). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Arrhman*, 1(1).
- Rohmatin, E., & Wulansari, D. P. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Media Informasi*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i1.1>
- Sari, P. Y. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 1–10.
- Sena, I. G. M. W. (2020). Janu Sirsasana: Konsep dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Diri. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.25078/jyk.v2i1.1551>
- Setiyarini, A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *J-HESTECH (Journal of Health Educational Science and Technology)*, 7(1), 39–46.
- Setyaningsih, S. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Usia Resiko Tinggi Di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. *Program Studi Kebidan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Siti, N., Nurlatifah, M., Fatimah, S., Heryani, S., & Maya, W. (2024). Gambaran Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Mitra Delima. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(2), 46–78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jmph.v6i2.16691>
- Subrata, I. N. (2020). Yoga Asanas: Lifestyle Kesehatan Di Masa New Normal. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 183. <https://doi.org/10.25078/>

jyk.v3i2.1745

- Sugiyono. (2019). *Penelitian Kuantitatif*.
- Veftisia et.al. (2021). Effects of Prenatal Yoga on Maternal Anxiety. *SIKLUS: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 10(1), 10–14. <https://doi.org/10.30591/siklus.v10i1.2130.g1305>
- 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.
- Widiastini, D. (2025). *Pelatihan Prenatal Yoga Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Fisik, Mental dan Emosional Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kubutambahan I Bali Program Studi SI*. 6(2), 395–402.
- Windari Mutiara, D. (2025). *Gambaran tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III di Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta The description of anxiety level of primigravid pregnant women in the third trimester at Puskesmas Kasihan I, Kasihan, Bantul, Yogyakarta*. 3, 290–297.
- Wulandari, S. R. I., Lestari, W., & Delli, H. (2023). Analisis Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Tanda Bahaya Kehamilan. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 87–95. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.901>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>
- Wulansari, D. P. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *JoMI (Journal of Midwifery Information)*, 1(2), 96–105.
- Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Metodologi Penelitian Untuk Public Relations Kuantitatif Dan Kualitatif*, 2(3), 161–173.

- Yuli Astutik, R., Pramono, N., Susanto, H., & Kartasurya, M. I. (2022). The Effect of Antepartum Yoga Sequences on Anxiety Levels, Vital Sign Values, and Fetal Heart Rate in Third-Trimester Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 236–246. <https://doi.org/10.26553/jikm.2022.13.2.236-246>
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78–84. <https://doi.org/10.32539/jks.v8i2.15951>

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANING
YOGYAKARTA