



DETERMINAN YOGA PRENATAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS SASI KABUPATEN TIMOR TENGAH UTARA

Flora Naibaho^{a*}

^{a*}*Akademi Kebidanan Santa Elisabeth Kefamenanu, 85613, Indonesia*

^a*Email: floralidwina@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan perasaan takut sejak awal kehamilan dapat menyebabkan keguguran, selanjutnya pada trimester kedua dan ketiga dapat mengakibatkan komplikasi kehamilan serta peningkatan aktivitas pada sumbu hipotalamus-hipofisis yang memicu kenaikan adrenalin. **Tujuan:** Tujuan penelitian adalah untuk mengevaluasi determinan yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Sasi, Kabupaten Timor Tengah Utara. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan kuantitatif, desain cross sectional dan analisis regresi logistik. Populasi penelitian terdiri dari semua ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal, dengan total 200 orang, sampel sebanyak 110 orang ibu hamil yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan alat kuesioner, dengan analisis uji chi-square serta regresi logistik berganda. **Hasil:** Dasi hasil penelitian diperoleh variabel yang memengaruhi kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan meliputi yoga prenatal ($p = 0,003$), paritas ($p = 0,008$), dan dukungan keluarga ($p = 0,011$). Determinan yang paling dominan mempengaruhi kecemasan pada kehamilan trimester III adalah yoga prenatal (OR = 3,501). **Kesimpulan:** Yoga prenatal dapat membantu mencegah atau mengurangi kecemasan ibu hamil, terutama saat menghadapi persalinan.

Kata Kunci: *Yoga Prenatal, Kecemasan, Ibu Hamil, Trimester III, Persalinan.*

ABSTRACT

Background: Anxiety is a feeling of fear that early pregnancy can lead to miscarriage, then in the second and third trimesters can result in pregnancy complications and increased activity on the hypothalamic-pituitary axis which triggers an increase in adrenaline. **Objective:** The purpose of the study is to evaluate the determinants of prenatal yoga on the reduction of anxiety of pregnant women facing childbirth at the Sasi Health Center, North Central Timor Regency. **Method:** This study uses methods with a quantitative approach, cross sectional design and logistic regression analysis. The study population consisted of all pregnant women who participated in prenatal yoga, with a total of 200 people, a sample of 110 pregnant women who were selected based on the purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire tool, with chi-square test analysis as well as multiple logistic regression. **Results:** The results of the study obtained variables that affect pregnant women's anxiety in facing childbirth include prenatal yoga ($p = 0.003$), parity ($p = 0.008$), and family support ($p = 0.011$). The most dominant determinant affecting anxiety in the third trimester of pregnancy is prenatal yoga (OR = 3,501). **Conclusion:** Prenatal yoga can help prevent or reduce anxiety in pregnant women, especially when facing childbirth.

Keywords: *Prenatal Yoga, Anxiety, Pregnant Women, Third Trimester, Childbirth.*

PENDAHULUAN

Menurut Federasi Internasional OBGYN, kehamilan adalah proses bersatunya sel sperma dan sel telur selanjutnya mengalami nidasi dan implantasi. Umur kehamilan normal 40 minggu atau 9 bulan dua minggu dalam kalender Masehi, dihitung dari pembuahan sampai kelahiran (Parwirohardjo, 213).

Stuart dan Sundeen menyatakan bahwa kecemasan adalah respons ibu hamil terhadap situasi kehamilan yang dirasakan, disertai gejala fisiologis, emosional, psikologis, dan kognitif. Kecemasan adalah emosi yang tidak memiliki objek spesifik dan penyebabnya tidak diketahui, biasanya dipicu oleh pengalaman baru (Stuart dan Sundeen, 2006).

Kecemasan sering dialami oleh ibu hamil menjelang persalinan mereka meliputi kekhawatiran terhadap kelahiran prematur, perkembangan janin dalam rahim, kesehatan bayi setelah lahir, kemungkinan cacat bayi, proses persalinan, potensi komplikasi saat persalinan. (Joharmi, 2022)

Menurut Ding XX et al. (2014), kecemasan atau kekhawatiran yang dialami sejak ibu hamil berpotensi menyebabkan keguguran, sementara pada trimester II dan III dapat mengakibatkan komplikasi dan peningkatan aktivitas pada sumbu hipotalamus-hipofisis yang meningkatkan adrenalin. Kecemasan

selama kehamilan juga berakibat pada perubahan steroidogenik, gangguan perilaku sosial, serta mempengaruhi tingkat kesuburan di usia dewasa. Selain itu, kecemasan ini dapat berhubungan terhadap masalah respon, gangguan hiperaktif, disentralisasi, dan gangguan perkembangan mental pada anak-anak (Glover V, 2014). Kejadian gangguan kecemasan kehamilan terdapat 25% di negara berkembang dan 10% di negara maju dan (Martini J, et al, 2015).

Menurut WHO pada tahun 2017, terdapat 810 kematian ibu di seluruh dunia disebabkan oleh persalinan (WHO, 2017). Menurut Boscaglia et al. (2003) dan Shivakumar (2011), metode untuk mengurangi kecemasan dan membantu ibu hamil mempersiapkan persalinan meliputi senam yang bertujuan menjaga kesehatan atau kebugaran ibu hamil, serta menjaga kestabilan emosi ibu. Beberapa contoh olahraga tersebut adalah jalan kaki pagi hari, naik sepeda, berenang, senam, hipnobirthing, dan yoga. Yoga, sebagai sistem kuno dari India, adalah praktik pikiran tubuh yang dikenal membantu dalam berbagai kondisi imunologis, neuromuskular, nyeri, dan psikologis (Bolantakhodi et al., 2018). Sementara itu, Yoga Prenatal adalah latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil sebagai persiapan mental, fisik, dan spiritual

(Riawati, Budihastuti, dan Prasetya, 2021).

Di Puskesmas Sasi Kabupaten Timor Tengah Utara, telah ada kelas senam hamil dan sejak satu tahun terakhir, yoga kehamilan juga diperkenalkan. Kegiatan ini dilakukan setiap Minggu pukul 09.00 WITA dengan jumlah peserta mencapai 200 orang, setiap kelas berisi 25 hingga 50 orang. Ibu hamil sangat antusias mengikuti yoga kehamilan. Berdasarkan permasalahan tersebut, pentingnya yoga kehamilan bagi ibu hamil dalam mengurangi stres, ketegangan, kecemasan, dan sakit fisik akibat kehamilan serta kegelisahan dan nyeri persalinan menjadi dasar penelitian ini.

Adapun penelitian bertujuan untuk mengevaluasi determinan yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di Puskesmas Sasi, Kabupaten Timor Tengah Utara 2023.

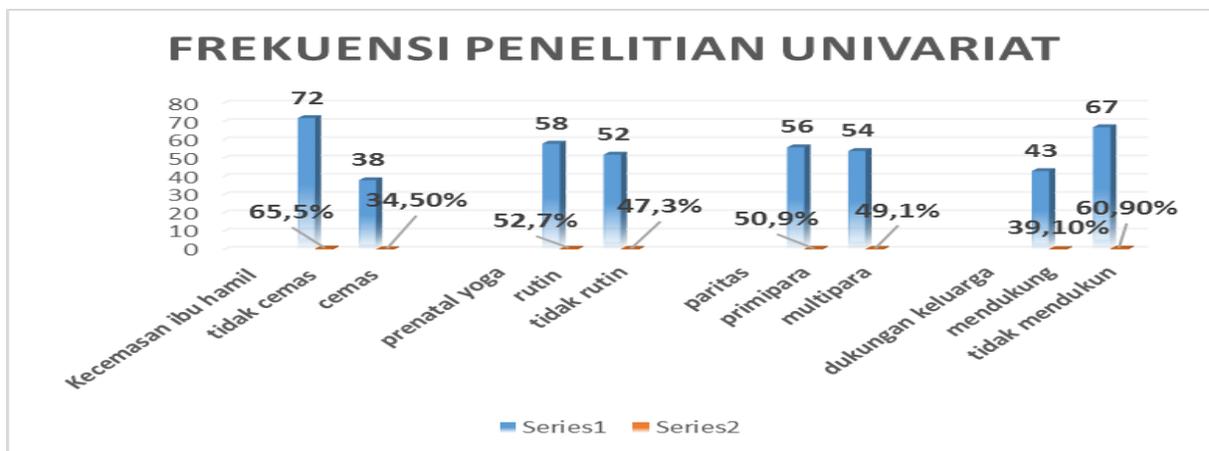
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional, menggunakan data yang sudah ada tanpa melakukan intervensi terhadap subjek, dengan rancangan analisis deskriptif analitik. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional) dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Sasi, Kabupaten Timor Tengah Utara, pada periode November hingga Desember 2023. Populasi penelitian terdiri dari ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal, dengan jumlah total 200 orang. Sampel sebanyak 110 ibu hamil trimester III, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

HASIL

1. Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan, Prenatal Yoga, Paritas, Dan Dukungan Keluarga

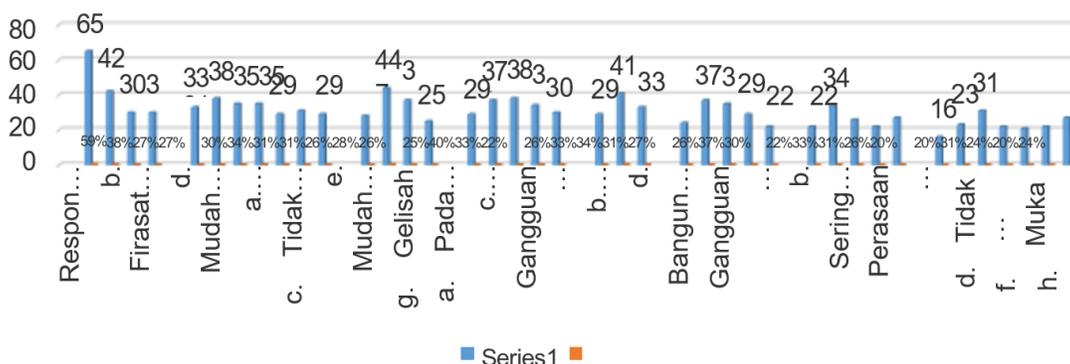
Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan kecemasan, prenatal yoga, paritas, dan dukungan keluarga



Berdasarkan tabel diagram di atas, berjumlah 54 (49,1%), sedangkan yang kecemasan dialami oleh 38 ibu hamil (34,5%), primipara berjumlah 56 (50,9%). Dukungan sementara 72 ibu hamil (65,5%) tidak keluarga menunjukkan bahwa 67 ibu hamil mengalami kecemasan. Dari ibu yang (60,9%) tidak mendapatkan dukungan keluarga, mengikuti kelas prenatal yoga, 52 ibu (47,3%) sementara 43 ibu hamil (39,1%) menda[at tidak rutin, sedangkan 58 ibu (52,7%) rutin dukungan keluarga. Paritas ibu yang multipara

2. Distribusi Skor Kecemasan Ibu

Gambar 2. Distribusi skor kecemasan ibu



Gambar 2 Diagram batang di atas menggambarkan bahwa rata-rata total skor ibu hamil yang mengikuti kelas senam yoga mengalami penurunan kecemasan. Terbukti, dari 110 responden, < 30% responden atau ibu hamil yang mengikuti senam yoga

mengalami kecemasan. Skor tertinggi dan terendah pada diagram batang tersebut sesuai dengan pertanyaan di kuesioner kecemasan HARS, dengan skor kecemasan tertinggi sebesar 59% dan skor gelisah terendah sebesar 14%.

3. Pengaruh Prenatal Yoga, Paritas Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sasi Kabupaten Timor Tengah Utara

Tabel 1. Pengaruh prenatal yoga, paritas dan dukungan keluarga dengan kecemasan pada ibu hamil di Puskesmas Sasi Kabupaten Timor Tengah Utara

| Variabel | Kecemasan | | | | Jumlah | | p value X2 | OR (95% CI) | |
|--------------------------|-----------------|----|-------|----|--------|----|------------|-------------|-------------------------|
| | Tidak Cemas | | Cemas | | n | % | | | |
| | n | % | n | % | | | | | |
| Prenatal Yoga | | | | | | | | | |
| 0 | Rutin | 47 | 81,0 | 11 | 19,0 | 58 | 100 | 0,003 | 4,605 (1,957-10,834) |
| 1 | Tidak Rutin | 25 | 48,1 | 27 | 51,9 | 52 | 100 | | |
| Paritas | | | | | | | | | |
| 0 | Primipara | 44 | 78,6 | 12 | 21,4 | 56 | 100 | 0,008 | 3,405 (1,482-7,825) |
| 1 | Multipara | 28 | 51,9 | 26 | 48,1 | 54 | 100 | | |
| Dukungan Keluarga | | | | | | | | | |
| 0 | Tidak Mendukung | 37 | 55,2 | 30 | 44,8 | 67 | 100 | 0,011 | 3,547 (1,433-8,782) |
| 1 | Mendukung | 35 | 81,4 | 8 | 18,6 | 43 | 100 | | |

Dari Tabel diatas menunjukkan ibu yang mengikuti senam prenatal yoga secara rutin tetapi tidak mengalami kecemasan yaitu berjumlah 47 (81,0%), dan Ibu hamil yang mengalami kecemasan yaitu berjumlah 11 atau (19,0%). Sedangkan ibu yang mengikuti prenatal yoga tidak rutin tetapi tidak cemas berjumlah 25 (48,1%) dan yang cemas yaitu 27 (51,9%). Hasil uji statistik nilai P value 0,003 < 0,05 menyatakan bahwa ditemukan perbedaan yang

bermakna antar prenatal yoga dengan penurunan kecemasan ibu hamil. Sedangkan hasil OR 95 % CI = 4,605 (1,957-10,834) artinya ibu hamil yang tidak atau jarang melakukan prenatal yoga berpeluang 4x mengalami kecemasan kehamilan. Sedangkan paritas ibu yang primipara tetapi tidak cemas yaitu berjumlah 44 (78,65%), ibu yang cemas berjumlah 12 (21,4%) sedangkan ibu multipara yang tidak cemas yaitu berjumlah

28 (51,9%) dan yang cemas berjumlah 26 (48,15%). Hasil uji statistik menunjukkan p value $0,008 < 0,05$ artinya ada perbedaan bermakna antar prenatal yoga terhadap kecemasan kehamilan ibu. Sedangkan hasil OR 95 % CI=3,405 (1,482-7,825) berarti ibu hamil multipara berpeluang 3x mengalami kecemasan pada kehamilannya. Sedangkan pada variabel dukungan keluarga bahwa keluarga yang tidak mendukung tetapi ibu yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 37 (55,2%) dan

yang cemas yaitu berjumlah 30 (44,8%) sedangkan keluarga yang mendukung yaitu berjumlah 35 (81,4%) dan yang cemas yaitu berjumlah 8 (18,6%). Hasil uji statistik diperoleh data $0,11 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan antar dukungan keluarga ibu hamil terhadap penurunan kecemasan menghadapi persalinan yang bermakna. Dan hasil OR 95 % CI = 3,547 (1,433 - 8,782) ibu yang tidak didukung oleh keluarganya 3x berpeluang mengalami kecemasan kehamilan.

4. Determinan yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Sasi, Kabupaten Timor Tengah Utara

Tabel 2. Determinan yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil menghadapi persalinan di Puskesmas Sasi, Kabupaten Timor Tengah Utara

| Variabel | B | P value | OR | 95% C.I | |
|-------------------|-------|---------|-------|---------|-------|
| | | | | Lower | Upper |
| Paritas | 1,014 | 0,029 | 2,746 | 1,140 | 6,728 |
| Prenatal Yoga | 1,254 | 0,010 | 3,501 | 1,408 | 8,759 |
| Dukungan Keluarga | 0,698 | 0,168 | 2,007 | 0,748 | 4,458 |

Tabel di atas menunjukkan data analisis multivariat yaitu yoga prenatal merupakan variabel yang paling dominan dengan nilai OR 95% CI=3,501 (1,408-8,759). Ini berarti bahwa pengaruh yang lebih tinggi adalah ibu hamil mengikuti yoga prenatal dibandingkan dengan yang tidak mengikuti prenatal yoga berpeluang 3,5 kali mengalami ketidakcemasan dalam menghadapi persalinan setelah dikontrol

oleh variabel paritas dan dukungan keluarga

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Senam Yoga Kehamilan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil

Responden secara rutin melakukan yoga berjumlah 47 orang (81,0%), sedangkan responden yang tidak rutin yoga namun mengalami kecemasan berjumlah 27 orang (51,9 %). Uji chi-square menghasilkan nilai p

sebesar 0,003, menunjukkan ada hubungan signifikan antara yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Dengan prenatal yoga, ibu hamil mendapatkan persiapan fisik dan mental, termasuk pengetahuan dan teknik untuk menghadapi kehamilan, sehingga mereka menjadi lebih tenang, kurang cemas, dan lebih tenang untuk persalinan.

Bidan merupakan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kehamilan. Sebagai edukator, bidan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan ibu hamil, yang pada gilirannya dapat mengubah perilaku mereka. Bidan berperan sebagai pendidik dapat diimplementasikan melalui asuhan kebidanan komplementer, seperti pelaksanaan senam hamil, terutama yoga prenatal, sebagai persiapan menghadapi persalinan. Penelitian oleh Eci Julianti et al. (2023) menunjukkan bahwa prenatal yoga adalah terapi komplementer sangat bermanfaat menurunkan kekhawatiran pada ibu hamil trimester III.

Penelitian Putri (2019), dalam penelitian Annisa Istiqomah (2021), menyatakan bahwa yoga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, yoga dapat

meningkatkan kekuatan otot, melatih wanita hamil supaya lebih peka terhadap tubuhnya, menghadapi stres, dan membantu menenangkan pikiran. Selain itu, yoga juga dapat membantu memperbaiki kondisi kebugaran, kualitas hidup, self-efficacy saat persalinan, hubungan interpersonal, serta fungsi sistem saraf otonom. Yoga memberikan ketenangan, menurunkan nyeri persalinan, dan dapat mempersingkat durasi waktu persalinan (Annisa Istiqomah, 2019).

Peneliti menyimpulkan bahwa latihan yoga prenatal memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Dengan prenatal yoga, ibu memperoleh persiapan fisik dan mental melalui pengetahuan dan latihan teknik gerakan yang mempersiapkan mereka untuk persalinan, sehingga mereka menjadi lebih tenang, merasa lebih baik, dan kurang cemas, dan lebih siap menghadapi persalinan.

Bidan sebagai tenaga kesehatan, orang yang paling dekat dengan masyarakat memiliki peran penting dalam asuhan kebidanan, terutama bagi ibu dan anak. Sebagai edukator, bidan dapat memberikan pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil dalam kelas ibu hamil, yang akan mengubah perilaku mereka. Peran bidan sebagai pendidik dapat diterapkan melalui asuhan

komplementer kehamilan seperti prenatal yoga.

2. Faktor Dominan berpengaruh Terhadap Kecemasan Ibu Hamil

Faktor yang signifikan yang dapat mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III saat menghadapi persalinan adalah yoga prenatal, sedangkan paritas, dan dukungan keluarga merupakan variabel pengganggu (*confounding*). Dari hasil analisis multivariat terdapat bahwa variabel yang paling dominan dalam penelitian adalah prenatal yoga, dengan nilai OR 95% CI = 3,501 (1,408-8.759). Hal ini berarti bahwa ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga memiliki kemungkinan 3,5 kali lebih besar tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan setelah dikontrol oleh variabel paritas, dan dukungan keluarga.

Ibu hamil yang secara rutin mengikuti yoga prenatal menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak rutin. Temuan ini konsisten dengan penelitian Ronalen Br. Situmorang pada tahun 2020, yang menyatakan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil, dengan perbedaan yang signifikan antara senam prenatal yoga dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III ($P_v = 0,000$). Prenatal

yoga adalah latihan yang sangat aman, mudah, praktis, dan sebaiknya dilakukan secara mandiri dan berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan. Namun, penelitian tambahan masih diperlukan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid dan relevan (Ronalen Br. Situmorang, 2022).

Menurut asumsi, Yoga pada ibu hamil dapat membantu memusatkan dan memaksimalkan perhatian pada keteraturan frekuensi pernapasan, kenyamanan, relaksasi, serta melancarkan peredaran darah dan asupan nutrisi yang memadai untuk janin. Selain itu, yoga juga berdampak pada kekuatan organ reproduksi dan tulang panggul, serta memperkuat otot perineum ibu untuk mempersiapkan persalinan dengan nyaman dan alami. Yoga dapat meningkatkan imunitas, energi, vitalitas, melepaskan ketegangan dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, merilekskan otot, mengurangi keluhan fisik selama kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, dan pembengkakan kaki. Yoga sungguh dapat menjaga kondisi mental ibu hamil tetap nyaman, rileks, dan stabil, serta mengatasi berbagai keluhan seperti cepat tersinggung, gampang marah, dan emosi.

SIMPULAN

Prenatal yoga dapat mencegah dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Sebagai salah satu terapi komplementer, prenatal yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil sebelum trimester III sebagai langkah pencegahan terhadap kecemasan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penelitian ini peneliti tidak lupa mengucapkan limpah terima kasih kepada Kepala Puskesmas Sasi dan semua responden yang telah berpartisipasi dalam kelancaran proses penelitian ini. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan limpah terimakasih kepada pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini, kiranya Tuhan Yesus memberkati kita semuanya.

DAFTAR PUSTAKA

Angesti, E. P. W. (2020) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis'. Universitas Airlangga

Annisa Istiqomah, 2021. Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal

<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/567/1/Annisa%20Istiqomah.pdf> .

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta

BKKBN. (2021). *Menu Bergizi Menggunakan Pangan Lokal Ibu Hamil*, : Perhimpunan Pakar Pangan dan Gizi (Pergizi Pangan) Indonesia. pergizi.org > 2022 > 03

Deklava, Liana, et al., (2015), *Causes of Anxiety during Pregnancy*, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 205,pp. 623 – 626

Eci julianti, dkk, 2023. *Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal WOMB Midwefery journal (WOMB Mid)* Vol . 2, No. 1, Juni 2023, pp. 1-5

Fajrin FI, 2017. *Hamil Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan (Di BPS Subiyana, Amd.Keb Desa Parengan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan)*. Dosen Program Studi DIII Kebidanan Universitas Islam Lamongan

Hastono, Sutanto Priyo. (2007). *Modul Analisis Data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.

Maidina Putri 2022 *Kecemasan Pada Ibu Primigravida*, https://www.researchgate.net/publication/358594893_Kecemasan_PaDa_Ibu_Primigravida

Kartono, Kartini. (2012). *Psikologi Wanita Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Bandung: CV. Mandar Maju

- Krisnadi, S. (2010). Sinopsis yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna. <http://www.bukukita.com>
- Kuswanti, (2014). Asuhan kehamilan. Yogyakarta : PT. Pustaka Pelajar
- Lusi Hidayati, 2022. Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Nimas Yuniati A, A.md. Keb Tahun 2022. <http://erepository.stikesmedistraindonesia.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/ARTIKEL%20LUSI%20HIDAYATI.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Mahdiyah, D. 2011. Mendampingi istri sebuah tantangan. from <http://icuzz.blogspot.com>. (jurnal)
- Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ronalen Br. Situmorang, Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat tahun 2020. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/620/470> \
- Sinta ayu Setiawan, 2021. Hubungan Paritas Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Normal. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 8, No. 2, Agustus 2021: 128-135.
- Sivana Gian Reghita 2023 Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di Klinik Pratama Surya Medika Bandar Lampung
- Sivakumar, Alagumalai, dkk. 2011. Applied Rasch measurement. Book of exemplars, paper in honour of John P. Keeves. Dordrecht: Springer. Wahana Jurnal Kebidanan dan Ilmu Kesehatan 1(2):48-52 DOI:10.61327/wahana.v1i2.9
- Uliarta Marbun, Irnawati, Dahniar, A Asrina, Arisna Kadir, Jumriani, Nur Partiwi, Erniawati, Arini, Emi Yulita., (2023) Asuhan Kebidanan Kehamilan Penerbit Widina Media Utama.
- Videbeck, Sheila (2012). Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC.