

PENGARUH PRENATAL YOGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB ROSITA

¹⁾ Rahmah Datul Dina, ²⁾ Violita Dianatha Puteri

^{1,2} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Informatika, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Jl. Tamtama No.06 Kelurahan Labuh Baru Timur Payung Sekaki Kota Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail: ¹⁾ rahmahdatuldina@gmail.com, ²⁾ vodianatha@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:
Kecemasan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga, trimester III

Kecemasan merupakan salah satu keluhan psikologis yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisik dan psikologis menjelang persalinan. Apabila tidak ditangani, kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Rosita. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB Rosita dengan sampel 28 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 sesi dengan durasi 30 menit setiap sesinya. Instrumen pengumpulan data menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisis data dilakukan dengan uji *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 15 orang (53,6%). Setelah dilakukan prenatal yoga, tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat (0%). Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,001 (< 0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Keywords:

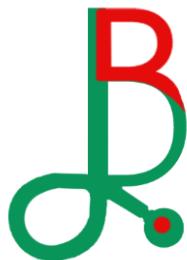
Anxiety, Pregnant Women, Prenatal Yoga, Third Trimester

Info Artikel

Tanggal dikirim: 25 Agustus 2025
Tanggal direvisi: 29 Agustus 2025
Tanggal diterima: 6 Oktober 2025
DOI Artikel: 10.58794/jubidav4i2.1660

ABSTRACT

Anxiety is one of the most common psychological complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physical and psychological changes approaching childbirth. If not managed properly, anxiety can negatively affect both maternal and fetal health. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety is prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women at PMB Rosita. The research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of all third-trimester pregnant women at PMB Rosita, with a sample of 28 respondents selected using purposive sampling. Prenatal yoga was carried out in four sessions, each lasting 30 minutes. Data collection instruments used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data analysis was conducted using the Paired Sample T-test. The results showed that before prenatal yoga, most respondents experienced severe anxiety, with 15 participants (53.6%). After prenatal yoga, no respondents experienced severe anxiety (0%). The Paired Sample T-test results indicated a p -value of 0.001 (< 0.05), meaning there was a significant effect of prenatal yoga in reducing anxiety levels among third-trimester pregnant women.



PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang dialami setiap wanita, namun kondisi ini juga sering disertai perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan. Beberapa gejala yang mungkin muncul antara lain sesak napas, insomnia, radang gusi, epulis, frekuensi buang air kecil yang meningkat, tekanan serta ketidaknyamanan di area perineum, sakit punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, kram pada kaki, edema pergelangan kaki, perubahan suasana hati, serta peningkatan kecemasan menjelang persalinan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan prevalensi kecemasan selama kehamilan berkisar 12,5% hingga 42% (WHO, 2019). Di Indonesia, sekitar 71,9% ibu hamil trimester III dilaporkan mengalami gejala kecemasan [1]. Angka tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan masalah kesehatan yang cukup serius pada ibu hamil, khususnya pada fase menjelang persalinan.

Provinsi Riau menempati peringkat ke-17 dari 34 provinsi terkait gangguan kecemasan pada ibu hamil menjelang melahirkan, dengan peningkatan prevalensi dari kurang dari 5% pada tahun 2015 menjadi lebih dari 10% pada tahun 2018.

Kecemasan yang dialami selama kehamilan dapat dirasakan dengan cara yang berbeda, di mana tingkat kecemasan pada trimester III biasanya lebih tinggi dibandingkan dengan trimester sebelumnya. Khususnya bagi seorang ibu primigravida yang tengah menghadapi kehamilan pertamanya, proses persalinan sering kali menimbulkan rasa cemas. Hal ini wajar, karena persalinan adalah pengalaman baru yang belum pernah dia alami sebelumnya [2].

Kecemasan yang tidak tertangani dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dari

sisi ibu, kecemasan dapat memicu peningkatan tekanan darah, memperpanjang proses persalinan, hingga meningkatkan risiko komplikasi obstetri. Dari sisi janin, kecemasan ibu dapat berhubungan dengan kelahiran prematur, bayi berat badan lahir rendah (BBLR), hingga gangguan perkembangan neuropsikologis di kemudian hari. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif dan aman untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil [2].

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini menggabungkan postur tubuh sederhana, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi yang bertujuan meningkatkan kesehatan fisik sekaligus menurunkan ketegangan psikologis. Beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa prenatal yoga mampu mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III [3].

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Rosita, ditemukan 30% ibu hamil dengan kecemasan berat, 20% kecemasan ringan, dan 50% kecemasan sedang. Hal ini menegaskan bahwa masalah kecemasan menjelang persalinan masih cukup tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul "*Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rosita.*"

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh perempuan sejak konsepsi hingga lahirnya janin. Masa ini ditandai dengan perubahan besar, baik secara anatomi, fisiologi, maupun psikologis. Kehamilan dibagi ke dalam tiga trimester, dengan trimester III dimulai sejak minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Pada masa ini, janin mengalami pertumbuhan pesat, sementara tubuh ibu mengalami berbagai penyesuaian,



seperti pembesaran perut, peningkatan berat badan, gangguan tidur, hingga kesulitan bernapas.

Kehamilan terjadi melalui proses pembuahan, yang kemudian memicu serangkaian perubahan fisik dan psikologis pada wanita hamil. Secara fisik, wanita hamil mengalami berbagai perubahan, seperti membesarnya perut, peningkatan berat badan, pembesaran payudara, serta munculnya hiperpigmentasi di area wajah, payudara, perut, dan vulva [4].

Dari sisi psikologis, trimester III sering dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan. Rasa cemas ini muncul karena faktor internal maupun eksternal, di antaranya ketakutan terhadap rasa sakit persalinan, kekhawatiran akan kondisi bayi, kurangnya dukungan keluarga, masalah ekonomi, maupun pengalaman negatif dari kehamilan sebelumnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi kecemasan pada ibu hamil mencapai 12–42% secara global [8]. Di Indonesia, angka ini dilaporkan lebih tinggi, yaitu sekitar 71,9% ibu hamil yang mengalami kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk, termasuk meningkatkan risiko bayi berat lahir rendah (BBLR), persalinan prematur, bahkan depresi pascapersalinan.

Kecemasan dapat diukur melalui berbagai instrumen, salah satunya adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skala ini terbukti reliabel dengan validitas tinggi, sehingga banyak digunakan dalam penelitian klinis. Skala HARS membagi tingkat kecemasan menjadi ringan, sedang, dan berat [5]. Dengan demikian, intervensi yang tepat diperlukan untuk mencegah dampak jangka panjang terhadap ibu maupun bayi.

Prenatal yoga adalah pendekatan holistik yang menggabungkan latihan fisik

melalui postur yoga, teknik pernapasan, meditasi, dan relaksasi. Pendekatan ini dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan emosional ibu hamil, serta membantu mempersiapkan mental dan fisik mereka dalam menghadapi proses persalinan. Prenatal yoga dapat diartikan sebagai intervensi yang dirancang khusus untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan pada ibu hamil. Dengan memadukan gerakan lembut, teknik pernapasan yang terkontrol, dan meditasi, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, serta memperkuat ikatan antara ibu dan janin [4].

Salah satu syarat penting untuk mengikuti prenatal yoga dan menggunakan gymball adalah memastikan bahwa ibu hamil berada dalam kondisi sehat tanpa mengalami komplikasi yang dapat membahayakan kehamilan. Komplikasi seperti perdarahan ringan, hipertensi, atau mual muntah yang berlebihan harus dihindari agar ibu dapat menjalani latihan ini dengan aman. Aktivitas ini biasanya dianjurkan untuk ibu hamil yang berada dalam rentang usia kehamilan antara 20 minggu hingga 40 minggu. Dengan memenuhi syarat-syarat, ibu hamil dapat merasakan manfaat dari latihan prenatal yoga, yang dapat membantu menjaga kesehatan tubuh selama masa kehamilan [4].

Karena minim efek samping, prenatal yoga menjadi alternatif yang aman dibandingkan penggunaan obat-obatan penenang atau antidepresan yang memiliki risiko terhadap janin. Oleh sebab itu, prenatal yoga sering direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam manajemen antenatal care.

Kecemasan yang muncul selama kehamilan dan kelahiran adalah reaksi alami yang dialami oleh ibu, terutama saat mendekati waktu persalinan. Rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil dapat berdampak

pada pertumbuhan janin, membuat janin lebih berisiko mengalami berat badan lahir yang rendah dan meningkatkan aktivitas hipotalamus, yang pada gilirannya dapat mengubah perilaku sosial serta kesuburan, dan akhirnya dapat menyebabkan perubahan hormon steroid dalam tubuh sang ibu [6].

Sejumlah penelitian sebelumnya mendukung bahwa prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Rahmi & Puspitasari [7] menyebutkan bahwa ibu hamil usia 20–30 tahun memiliki kematangan emosi dan adaptasi psikologis lebih baik, sehingga tingkat kecemasan lebih rendah dibanding usia yang lebih muda. Penelitian Yuniza [3] menunjukkan adanya pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III ($p=0,000$), memperlihatkan bahwa intervensi sederhana berupa latihan pernapasan dan gerakan relaksasi efektif menurunkan gejala cemas.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Rosita, temuan ini konsisten bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III. Namun, literatur juga menegaskan adanya faktor lain yang turut memengaruhi, seperti usia, pendidikan, pekerjaan, dan dukungan keluarga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi efektif dalam menurunkan kecemasan, tetapi pelaksanaannya sebaiknya dipadukan dengan pendekatan edukatif dan dukungan sosial agar hasilnya lebih optimal.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*, yaitu memberikan perlakuan prenatal yoga kepada responden ibu hamil trimester III kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan

sebelum dan sesudah intervensi. Desain ini dipilih karena dapat menggambarkan adanya perubahan yang terjadi pada variabel dependen setelah diberi intervensi meskipun tanpa kelompok control [8]. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di PMB Rosita pada bulan Juni 2025. Sampel penelitian berjumlah 28 orang, yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester III yang bersedia mengikuti intervensi, sehat secara fisik, serta tidak mengalami komplikasi medis. Prenatal yoga dilakukan sebanyak 4 sesi, dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit.

Sumber data terdiri dari data primer, yaitu hasil pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebelum dan sesudah prenatal yoga, serta data sekunder, yaitu catatan rekam medis dan data demografi responden (usia, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat kehamilan). Instrumen *HARS* dipilih karena telah banyak digunakan pada penelitian sebelumnya untuk menilai gejala kecemasan ibu hamil dan terbukti valid serta reliabel [3]. Pengumpulan data dilakukan dua kali, yaitu *pre-test* (sebelum dilakukan prenatal yoga) dan *post-test* (setelah dilakukan prenatal yoga).

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden serta tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah prenatal yoga.

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan etika penelitian, antara lain memberikan *informed consent* kepada responden, menjamin kerahasiaan identitas,

Kategori	Frekuensi(f)	Presentase
IRT	21	75,0 %
PNS	2	7,1 %
Wiraswasta	5	17,9 %
Total	28	100 %

serta memberikan kebebasan untuk mengundurkan diri dari penelitian apabila merasa tidak nyaman. Etika penelitian ini sesuai dengan pedoman yang dikemukakan oleh Nursalam (2017) [9].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada 28 responden ibu hamil trimester III di PMB Rosita. Berdasarkan analisis univariat, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian mayoritas berusia 20–30 tahun. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa usia reproduksi sehat berada pada rentang 20–30 tahun, di mana kondisi biologis maupun psikologis ibu relatif stabil, meskipun masih berpotensi mengalami kecemasan menjelang persalinan [7].

Dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden berpendidikan SMA (53,6%). Tingkat pendidikan berkaitan dengan cara ibu hamil menerima informasi serta strategi adaptasi psikologis, di mana pendidikan yang lebih tinggi umumnya berhubungan dengan pemahaman yang lebih baik terhadap kehamilan [10].

Tabel 1. Distribusi Berdasarkan Pendidikan

Kategori	Frekuensi(f)	Presentase
Sarjana	8	28,6 %
SMA	15	53,6 %
SMP	5	17,9 %
Total	28	100 %

Sementara itu, mayoritas responden IRT (75,0%). Faktor pekerjaan memengaruhi aktivitas fisik, stres, dan dukungan ekonomi dalam keluarga. Ibu hamil yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu

untuk istirahat dan mengikuti aktivitas prenatal yoga, meskipun dapat pula mengalami kecemasan akibat tekanan ekonomi [2].

Tabel 2. Distribusi Berdasarkan Pekerjaan

Distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga ditunjukkan pada Tabel 3.

Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Tidak ada kecemasan	5 (17,9%)	12 (42,9%)
Kecemasan ringan	6 (21,4%)	13(46,4 %)
Kecemasan sedang	2 (7,1%)	3(10,7 %)
Kecemasan Berat	15 (53,6%)	0%

Hasil pengukuran tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 53,6% (15 orang), kecemasan sedang 7,1% (2 orang), kecemasan ringan 21,4% (6 orang), dan 17,9 % yang tidak mengalami kecemasan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III di lokasi penelitian mengalami kecemasan yang cukup serius menjelang persalinan. Hal ini dapat dijelaskan karena trimester III merupakan periode kritis kehamilan, ditandai dengan perubahan fisiologis yang semakin berat, munculnya rasa lelah, gangguan tidur, serta meningkatnya rasa khawatir terhadap proses persalinan dan keselamatan bayi [2].

Setelah intervensi prenatal yoga dilakukan sebanyak empat kali sesi selama dua minggu, hasil pengukuran menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang signifikan. Sebanyak 46,4% responden (13 orang) mengalami kecemasan ringan, 10,7% (3 orang) mengalami kecemasan sedang, 42,9% (12 orang) tidak mengalami kecemasan, dan tidak



ditemukan lagi responden yang mengalami kecemasan berat. Terjadi pergeseran distribusi kecemasan yang cukup jelas, dari sebelumnya mayoritas berada pada kategori kecemasan berat menjadi mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan dan tanpa kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di PMB Rosita Pekanbaru.

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat dianalisis menggunakan uji parametrik berupa *Paired Sample T-test*.

Tabel 4. Uji Normalitas dengan Shapiro Wilk

Kategori	Statistik	Sig
Pre- test	0,930	0,062
Post-test	0,957	0,290

Nilai signifikansi $> 0,05$ menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga dapat digunakan uji parametrik. Setelah data dinyatakan berdistribusi normal, maka dilakukan uji *Paired Sample T-test* untuk melihat apakah terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga

Analisis statistik menggunakan uji *paired sample t-test* memperkuat temuan tersebut, di mana diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001 (<0,05)$. Dengan demikian, terdapat perbedaan signifikan rata-rata skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Nilai rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi adalah 28,86 (kategori kecemasan berat), sedangkan sesudah intervensi menurun menjadi 17,25 (kategori kecemasan ringan). Hasil ini membuktikan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, lebih dari separuh responden mengalami kecemasan

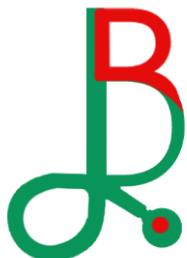
berat, namun setelah mengikuti prenatal yoga, mayoritas berada pada kategori tidak cemas. Temuan ini memperkuat teori bahwa latihan fisik ringan yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, dan konsentrasi mampu menurunkan respon fisiologis stres serta meningkatkan ketenangan [11].

Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Jumlah responden yang relatif kecil (28 orang) membatasi generalisasi hasil penelitian. Selain itu, keterbatasan fasilitas seperti ruang yang sempit, tidak tersedianya matras yoga maupun gymball, serta keterbatasan waktu intervensi (hanya dua minggu) dapat memengaruhi hasil penelitian. Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta fasilitas yang lebih memadai agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB Rosita, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan. Sebelum diberikan intervensi, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan berat, sedangkan setelah mengikuti prenatal yoga mayoritas berada pada kategori tidak mengalami kecemasan. Hasil uji statistik dengan *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,001 (<0,05)$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

Temuan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi klinik dan fasilitas kesehatan untuk mengintegrasikan program prenatal yoga dalam



layanan antenatal. Dengan menyediakan kelas yoga untuk ibu hamil, klinik dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental para ibu, serta mempersiapkan mereka secara fisik dan emosional menjelang persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization., *Maternal Mental Health and Child Health and Development in Low and Middle Income Countries*. Geneva: WHO Press, 2019.
- [2] L. Y. Widiyarti, N. Situmorang, R. BR, & Sari, “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan di Puskesmas Lubuk Pinang,” *J. Midwifery*, 2024.
- [3] & S. S. Yuniza. Y., Tasya. T., “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju,” *J. Keperawatan Sriwij.*, vol. 8, pp. 78–84, 2021.
- [4] V. Situmorang, Ronalen BR. & Hutabarat, *Kehamilan & Prenatal Yoga*. Bengkulu: Sustainability, 2020.
- [5] S. Suwanto, “Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Sebagai Instrumen Pengukuran Kecemasan,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 4, pp. 89–95, 2020.
- [6] D. Yanti, E. M., & Wirastri, *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jakarta: NEM, 2022.
- [7] Rahmi & Puspitasari, “Hubungan Usia dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III,” *J. Kebidanan*, 2022.
- [8] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung, 2019.
- [9] Nursalam, *Metodelogi Penlitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 2017.
- [10] S. Notoatmojo, *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [11] A. Field, “Yoga Clinical Research Review,” Jakarta: Complementary Therapies In Clinical Practice, 2011.