

# PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP EFIKASI DIRI IBU HAMIL MENGHADAPI PERSALINAN

Indah Puspitasari<sup>a</sup>, Ika Trisanti<sup>a</sup>, Aisha Yulyanticha<sup>a</sup>, Edita Pusparatri<sup>a\*</sup>

<sup>a</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus

Jl. Ganesha Raya No. 1 Purwosari, Kudus, Indonesia

Email : [editapusparatri@umkudus.ac.id](mailto:editapusparatri@umkudus.ac.id)

---

## Abstrak

Proses kehamilan dan persalinan merupakan tahapan kritis dalam kehidupan seorang perempuan, di mana aspek kesejahteraan fisik dan psikologisnya sangat berperan. Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan terhadap persalinan dapat memengaruhi pengalaman ibu hamil dan bahkan berpotensi memengaruhi proses persalinan yang berdampak pada efikasi diri. Cara untuk meningkatkan efikasi diri dalam menghadapi persalinan adalah dengan melakukan prenatal yoga. Salah satu jenis adaptasi yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil adalah prenatal gentle yoga (yoga selama kehamilan). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pre-test and post-test design. Dengan teknik pengambilan total sampling yaitu 30 responden. Analisis sampel dan data dengan uji *paired sample t-test* mencakup semua subjek yang muncul dan memenuhi persyaratan. Hasil uji statistik dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ). Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

**Kata Kunci:** Efikasi diri, Prenatal yoga, Ibu hamil, Persalinan

## Abstract

*The process of pregnancy and childbirth is a critical stage in a woman's life, where aspects of her physical and psychological well-being play a very important role. High levels of anxiety and fear of childbirth can influence pregnant women's experiences and even potentially influence the birthing process which impacts self-efficacy. The way to increase self-efficacy in facing childbirth is to do prenatal yoga. One type of yoga adaptation that is tailored to the needs of pregnant women is prenatal gentle yoga (yoga during pregnancy). The aim of this research was to determine the effect of prenatal yoga on pregnant women's self-efficacy in facing childbirth. The research design used quasi-experiment using one group pre-test and post-test design. With a total sampling technique, which is 30 respondents. Analysis of samples and data with paired sample t-test covers all subjects that appear and meet the requirements. The results of the statistical test with paired sample t-test showed that the value of  $p\text{-value} = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). There is an influence of prenatal yoga on the self-efficacy of pregnant women in undergoing childbirth.*

**Keywords:** *self-efficacy, Prenatal yoga, pregnant women, childbirth*

---

## I. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI), yang dinyatakan sebagai jumlah kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (KH), selama kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan, atau selama perawatan mereka, dan bukan dari penyebab lain seperti kecelakaan atau jatuh. Pada 2019, AKI di Indonesia diperkirakan lebih tinggi dari target Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) kurang

dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menurut informasi dari Profil Kesehatan Indonesia pada tahun 2020, ada 29.322 kematian bayi pada tahun 2019. Berat badan lahir rendah (BBLR), yang menyumbang 7.150 kematian atau 35,3% dari semua kematian bayi, adalah penyebab utama. Untuk mencapai penurunan angka kematian bayi baru lahir 16 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2024,

diperkirakan angka kematian bayi akan terus menurun (Kementerian Kesehatan, 2020).

Pemerintah telah melembagakan ibu yang aman (*safe motherhood*) sebagai bagian dari tujuannya untuk menurunkan angka kematian ibu. Perawatan antenatal, keluarga berencana, persalinan bersih dan aman, dan layanan kebidanan kritis membentuk empat pilar ibu yang aman. Layanan antenatal adalah pemeriksaan prenatal yang dilakukan secara berkala untuk menilai kesehatan ibu dan janin. Ini diikuti oleh upaya untuk mengatasi penyimpangan yang ditemukan. Semua wanita hamil takut meninggal saat melahirkan. Ibu hamil mengalami kecemasan selama trimester ketiga, termasuk kekhawatiran tentang melahirkan secara normal, tidak mampu menangani rasa sakit selama persalinan, kesehatan bayi setelah lahir, persalinan yang lancar, keadaan ibu setelah melahirkan, persalinan yang tidak seperti yang diinginkan, dan kurang mendapat perhatian dari orang lain (Na'im & Mutoharoh, 2019).

Banyak ibu hamil mengalami kekhawatiran dan ketakutan menjelang persalinan. Ibu yang mengalami kekhawatiran ekstrem meningkatkan kadar hormon stres mereka dan dapat mencegah dilatasi serviks, yang dapat memperburuk persepsi nyeri dan memperpanjang persalinan. Stres, kecemasan, dan kekhawatiran adalah elemen yang mempengaruhi persalinan dan pengalaman melahirkan dengan mempengaruhi persepsi bagaimana hal-hal menyakitkan. Mekanisme koping dapat membantu dalam pengobatan rasa sakit. Efikasi diri adalah sebagai keyakinan untuk menarik kesimpulan terhadap situasi yang sedang dihadapi. Efikasi diri adalah faktor kunci dalam keterampilan mengatasi nyeri yang dirasakan wanita. Efikasi diri adalah jaminan atau kompetensi untuk berhasil menyelesaikan proses persalinan. Hal ini merupakan aspek signifikan yang mempengaruhi motivasi perempuan untuk melahirkan secara alami (Fatimah dkk, 2021)

Selama masa kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan psikologis, dari perubahan fisik akan mengakibatkan

kecemasan yang akan berdampak buruk bagi janin dan ibu hamil. Untuk mengurangi kecemasan ibu hamil dapat dilakukan dengan prenatal yoga yaitu suatu olahraga yang berfokus pada pernafasan dan olah tubuh yang gerakannya sudah aman dan nyaman untuk ibu hamil (Yuniza dkk, 2021).

Kondisi psikologis, fisiologis dan suasana hati ibu hamil dapat mempengaruhi efikasi diri dalam mempersiapkan persalinannya. Tingkat efikasi diri wanita hamil bisa naik atau turun tergantung pada variabel yang mempengaruhi mereka. Salah satu intervensi yang berkaitan tentang kondisi psikologis, fisiologis dan suasana hati adalah latihan yoga (Witam & Rustika, 2016).

Yoga merupakan salah satu perawatan komplementer yang menawarkan olah tubuh dan pikiran. Langkah-langkah melakukan yoga secara umum terdiri atas peregangan, latihan, dan beberapa pose gerakan (*asanas*) dengan pernapasan dalam (*pranayama*) dan meditasi. Dalam kehamilan, yoga dimodifikasi menjadi prenatal yoga untuk dapat dilakukan dengan aman oleh ibu hamil. Yoga kehamilan atau prenatal yoga merupakan salah satu metode untuk melatih fisik maupun psikis ibu hamil sehingga dapat mengoptimalkan persalinan normal. Dengan perencanaan yang matang, ibu akan merasa lebih nyaman dan aman menjalani persalinan tanpa rasa tidak nyaman (Astuti et al, 2022).

Sesuai dengan survey yang dilakukan di Klinik Pratama Lydia Sifra dan di House of Poa Amira Kudus, data ibu bersalin pada bulan Mei 2022 sejumlah 30 partus spontan. Pada saat melakukan survey pendahuluan melalui wawancara kepada 10 ibu hamil dimasing-masing klinik, 6 ibu diantaranya memiliki kurang efikasi diri dalam menghadapi persalinan, dibuktikan dengan pertanyaan tentang efikasi diri dengan hasil rendah yaitu nilai dibawah 49 dan 4 responden memiliki efikasi tinggi dengan nilai diatas 50. Selain itu, dalam menjawab pertanyaan saat survey, 4 responden juga menjawab dalam mengikuti senam yoga tidak rutin, hal ini juga dibuktikan dengan melihat daftar hadir peserta yoga. Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti bermaksud untuk mengetahui Pengaruh

Prenatal Yoga Terhadap Efikasi Diri Ibu Hamil Menghadapi Persalinan.

## II. LANDASAN TEORI

### A. Prenatal Yoga

Salah satu adaptasi yoga yang disesuaikan dengan kebutuhan ibu hamil adalah prenatal yoga. Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan secara menyeluruh. Prenatal merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil, dilakukan dengan intensitas lebih lembut dan perlahan. Prinsip dari prenatal yoga adalah napas dengan penuh kesadaran. Prenatal yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan ibu hamil. Latihan postur dan pernafasan memberikan efek rileks dan membantu mengurangi stres fisik (Adnyani, 2021).

Peregangan otot-otot selama prenatal yoga dapat mengurangi atau mungkin menyingkirkan sakit dan nyeri kehamilan umum termasuk nyeri pinggul atau tulang rusuk, kram kaki, dan sakit kepala. Kesehatan otot tubuh juga mempengaruhi sirkulasi oksigen darah (Dewi et al., 2016). Ibu hamil dan anak mereka yang belum lahir akan mendapat manfaat dari latihan yoga dengan menjadi sehat dan bahagia. Seorang wanita hamil dapat meningkatkan kesadarannya akan tubuh, pikiran, dan emosinya dengan secara teratur berlatih asana, pranayama, dan meditasi. Dia akan dapat merasakan keheningan di tubuhnya, menjadi sadar akan kehadiran bayinya, dan mulai berbicara kepadanya ketika kesadaran ini hadir (Pratigny, 2014).

### B. Efikasi Diri

Pandangan atau keyakinan seseorang dalam kapasitasnya untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan dikenal sebagai *self-efficacy*. Salah satu komponen psikologis dan kerangka kerja penting yang membantu wanita hamil merasa lebih mampu dan percaya diri adalah rasa *self-efficacy* mereka (Ashtarian et al., 2016).

Efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura dibedakan ke dalam beberapa dimensi yaitu dimensi *magnitude* berkaitan dengan level yang mengacu pada taraf kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya, yang kedua adalah dimensi *generality* yang mengacu pada variasi situasi dimana penilaian tentang efikasi diri dapat diterapkan dan ketiga adalah dimensi *strength* yang terkait dengan kekuatan dari efikasi diri seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan (Astuti, 2020).

Efikasi diri melayani berbagai tujuan, termasuk mempengaruhi pola pikir dan respons emosional terhadap kapasitas seseorang untuk pemecahan masalah, menentukan pilihan perilaku untuk mendukung tugas-tugas yang dianggap berhasil diselesaikan dan menghindari masalah yang sulit, menentukan berapa banyak usaha dan ketekunan yang diperlukan untuk memecahkan masalah ini, merencanakan perilaku berikutnya, dan menunjukkan kinerja lebih lanjut di mana kesuksesan akan dapat mengurangi efikasi diri (Mellisayah, 2018).

## III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan di Klinik Pratama Lydia Sifra Kudus dan di House of Poa Amira Kudus sebanyak 30 responden. Dimasukkan. Dengan teknik pengambilan total sampling, 30 responden digunakan sebagai sampel. Sebagai sampel penelitian, semua peserta yang datang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria inklusi yaitu ibu hamil primigravida trimester III dengan usia kehamilan 28-36 minggu, tekanan darah normal yaitu tidak lebih dari 120/80 mmHg dan tidak kurang dari 90/80 mmHg, DJJ normal yaitu 120-160 kali permenit, kehamilan fisiologis, bersedia menjadi peserta penelitian dan berkomitmen untuk mengikuti yoga 2x dalam seminggu dan

waktu kelas yoga selama 60 menit. Kriteria eksklusi yaitu tidak bersedia menjadi responden penelitian, kehamilan patologis seperti ibu hamil dengan plasenta previa totalis, riwayat keguguran berulang, pre-eklamsia, riwayat perdarahan selama proses kehamilan, riwayat serviks inkomplit (mulut rahim lemah), penyakit jantung, diabetes tipe 1 dengan pengobatan insulin, hipertiroid.

Instrumen *self efficacy* menggunakan kuesioner GSES (*general self efficacy scale*) yang berisi 10 item pertanyaan dengan memiliki 4 jawaban yaitu sangat tidak sesuai diberi nilai 1, jawaban tidak sesuai diberi nilai 2, jawaban cukup sesuai diberi nilai 3, jawaban sangat sesuai diberi nilai 4 dengan nilai validitas sebesar 0.75-0.91 dan nilai reliabilitas sebesar antara 0.47-0.75. Kuesioner GSES diberikan kepada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi selama 2 minggu. Responden diajarkan teknik gerakan prenatal yoga sesuai dengan SOP, responden diberi perlakuan yoga oleh peneliti dan instruktur yoga. Yoga diberikan 4 kali dalam 2 minggu, waktu pelaksanaannya 60 menit setiap pertemuan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden. Langkah-langkah pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah : peneliti mengajukan izin penelitian kepada pemilik klinik Lidya Sifra Kudus dan House Of Poa Amira, peneliti melakukan koordinasi dengan pengelola untuk memastikan calon responden, peneliti mengumpulkan responden dan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan meminta persetujuan dari calon responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dengan menandatangani lembar *inform consent*, peneliti mewawancarai responden kemudian melakukan pre test yaitu mengukur efikasi diri dengan membagikan kuesioner pada responden, responden diajarkan teknik gerakan prenatal gentle yoga sesuai dengan SOP, responden diberi perlakuan yoga oleh peneliti dan instruktur yoga. Yoga diberikan 2 kali dalam 1 minggu, waktu pelaksanaannya 60 menit setiap pertemuan, setiap kali pertemuan responden harus mengisi daftar hadir yang sudah disediakan. Untuk mengingatkan jadwal kelas ibu hamil

sudah terdapat grup pada media sosial khusus ibu hamil. Namun jika ibu tidak memiliki media sosial maka akan dihubungi dengan nomor telpon, Setelah responden melakukan terapi yoga sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. seminggu, peneliti kembali melakukan wawancara dan melakukan post test dengan membagikan kuesioner efikasi diri.

Analisa data terdiri dari analisa univariat dan bivariate. Analisa univariat diinterpretasikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase pada variable usia, status pekerjaan, pendidikan dan gestasi. Analisa bivariate menggunakan uji *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal. Pelaksanaan penelitian ini berpegang teguh pada prinsip etika penelitian.

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan usia, status pekerjaan, pendidikan, gestasi (n=30)

Variabel	F	%
<b>Umur</b>		
< 20 tahun	5	16,7
21 - 30 tahun	22	73,3
>30 tahun	3	10,0
<b>Pekerjaan</b>		
Tani	1	3,3
Buruh	15	50,0
Swasta	8	26,7
PNS	2	6,7
IRT	4	13,3
<b>Pendidikan</b>		
SD	5	16,7
SMP	8	26,7
SMA	13	43,3
Perguruan Tinggi	4	13,3
<b>Gestasi</b>		
Hamil anak 1	23	78,7
Hamil anak 2	4	13,3
Hamil anak >3	3	10,0
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Tabel 1 menjelaskan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 21-30 tahun yaitu berjumlah 22 responden (73,7%), mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah buruh yaitu berjumlah 12 responden (50,0%), mayoritas pendidikan terakhir adalah SMA berjumlah 13 responden (43,3), gestasi paling banyak adalah hamil anak pertama berjumlah 23 responden (78,7%).

## B. Efikasi Diri Ibu Hamil

**Tabel 2.** Analisis Statistik Efikasi Diri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga

Variabel	N	Mean	SD	P value
Efikasi Diri Sebelum Prenatal Yoga	30	26,1667	3,79731	0,00 <sup>a</sup>
Efikasi Diri Setelah Prenatal Yoga	30	33,1333	4,11669	

<sup>a</sup>Uji paired sample t- test

Berdasarkan tabel 2. didapatkan data bahwa ibu hamil yang mempunyai efikasi diri rendah mempunyai nilai rata-rata sebelum melakukan senam prenatal yoga adalah 26,16 sedangkan efikasi diri setelah melakukan senam prenatal yoga nilai rata-rata adalah 33,13. Selain itu terdapat perubahan nilai SD dari 3,79731 menjadi 4,11669. Terlihat perbedaan yang signifikan antara efikasi diri sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga ditandai dengan nilai p-value  $0,00 < 0,05$ , yaitu terdapat pengaruh yoga prenatal terhadap efikasi diri ibu hamil menghadapi persalinan.

### Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Efikasi Diri Ibu Hamil Menghadapi Persalinan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara efikasi diri sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Menurut teori bahwa pada pembukaan 4 kontraksi itu dimulai setiap 10-20 menit yang berlangsung 15-20 detik. Kontraksi dalam persalinan adalah unik, fisiologis kontraksi otot yang menyebabkan nyeri pada tubuh. Kontraksi berada di bawah pengaruh intrinsic saraf sehingga wanita tidak memiliki fisiologis kontrol atas frekuensi dan durasi kontraksi. Menurut penelitian Chuntharapat, dkk. al., penelitian yoga selama kehamilan dapat memfasilitasi efikasi diri selama persalinan saat fase aktif dan kala II. Yoga selama kehamilan dapat meningkatkan harapan ibu dalam mempersiapkan kelahiran bayi sehingga ibu menjadi lebih terampil dalam relaksasi dan belajar percaya diri dalam menghadapi persalinan Self-efficacy juga dapat meningkatkan kepercayaan atau

kemampuan menjalani persalinan dengan benar dan hal ini menjadi motivasi ibu hamil ingin melahirkan secara normal (Pont et al, 2019).

*Self efficacy* dalam menghadapi persalinan mengacu pada kemampuan wanita untuk menggunakan perilaku coping spesifik selama persalinan, seperti menggunakan keterampilan relaksasi untuk mengurangi nyeri persalinan secara efektif. Self- efficacy diyakini mempengaruhi pengalaman melahirkan wanita, baik dalam hal menggunakan fungsi tubuh maupun dalam pemikiran dan perasaan mereka tentang persalinan. Jika wanita sangat percaya diri, mereka akan mampu mengatasi persalinan, menikmati pengalaman melahirkan yang positif dan merasa nyaman mendapat dukungan dari orang-orang di sekitarnya (Pont et al, 2019).

Karena hampir semua postur yoga dapat dengan mudah dimodifikasi untuk memenuhi kebutuhan wanita hamil dengan batasan fisik, yoga prenatal adalah pendekatan ideal untuk tetap bugar. Yoga mengajarkan wanita untuk memahami keadaan tubuh mereka dan meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas. Latihan yoga teratur meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan, serta pernapasan, sirkulasi darah, keseimbangan, dan rentang gerak. Yoga dapat membantu memperbaiki postur, memperkuat punggung, mengencangkan otot perut dan dasar panggul serta memfasilitasi persalinan. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita dalam berkonsentrasi pada proses persalinan, dan memperkuat tekad wanita yang bersalin untuk menanggung persalinan dan kelahirannya, mengubah stres dan kecemasan menjadi energi yang positif (Candra dkk, 2018).

Banyak wanita mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, kelelahan, varises, edema pergelangan kaki, perubahan suasana hati, insomnia dan ketakutan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan korelasi substansial antara *self efficacy* rendah dan kelelahan, serta fluktuasi suasana hati yang dialami orang. Perasaan lelah berfungsi sebagai evaluasi ketidakmampuan

tubuh untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, yang menurunkan *self efficacy*. Program Yoga Prenatal adalah standar dalam Antenatal Care (Pont et al, 2019).

Menurut penelitian Islami & Ariyanti dari tahun 2019, satu hingga tiga masalah kehamilan dilaporkan oleh ibu dengan masalah kesehatan prenatal sebesar 69%, dengan lebih dari tiga keluhan adalah sebesar 31% dari total. Namun, setelah yoga prenatal, 58,6% wanita melaporkan tidak ada keluhan kehamilan, sementara 41% melaporkan satu hingga tiga keluhan akibat hamil. *Marginal Homogeneity Stain Test* menghasilkan skor  $p = 0,000$ , menunjukkan bahwa prenatal yoga berdampak pada kesehatan ibu secara keseluruhan selama kehamilan.

Para peneliti percaya bahwa prenatal yoga dapat membangkitkan tubuh dan pikiran, membantu wanita hamil untuk menumbuhkan toleransi dan sikap yang lebih santai untuk menghadapi perubahan yang terjadi di tubuh mereka. Selain itu, latihan yoga dapat mengurangi keluhan dan mengurangi ketidaknyamanan kehamilan wanita dan meningkatkan kepercayaan diri ibu hamil dalam mempersiapkan kelahiran yang sudah ditunggu.

## V. KESIMPULAN

Prenatal yoga berpengaruh terhadap efikasi diri ibu hamil dalam persiapan melahirkan, dengan  $p\text{-value } 0,00 < 0,05$ . Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber riset yang dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan keilmuan dalam melakukan penelitian tentang prenatal yoga pada ibu hamil. Selain itu juga sebagai acuan bagi ibu hamil agar memahami pentingnya mendapatkan pendidikan antenatal terpadu secara rutin yang didalamnya terdapat senam hamil yoga untuk mempersiapkan mereka secara fisik dan mental dalam kehamilan dan persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K.D.W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*. Vol.4 No 1: 37-48.
- Ashtarian H, Ghanbari M, Moradi A, Baigi L. (2016). Self-efficacy in Pregnant Women Referred to Health Centers in Delfan, Iran. *Journal Of Health & Life Sciences*. Vol. 2, No. 1:15-20.
- Astuti, Y.L., Khatimah, H., Yuliani, V. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil. *Jurnal Sains dan Teknologi*. Vol. 1 No. 3: 280-290. DOI: 10.55123/insologi.v1i3.576
- Astuti, Widya. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Stress Pada Ibu Hamil Di Klinik Dr Jhon Tambunan SPOG. Universitas Medan Area. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/12690>.
- Candra, Dewi Resmi., Soeharyo, H.S., Runjati. (2018). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Volume 8, no 1.
- Dewi, S., Erildy, Astrid, A. (2016). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Artikel Penelitian*. Akademi Kebidanan Yayasan Perguruan Djublek Ranuatmadja Jakarta : 155-166.
- Fatimah, Siti., Manuardi, A.R., Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. Vol. 4, No. 1, Juni 2021, hlm. 25-36 e-ISSN : 2685-0702, p-ISSN : 2654-3958.
- Islami & Ariyanti. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. Vol.10 No.1 (2019) 49-56.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020.

- Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. In Short Textbook of Preventive and Social Medicine.
- Mellisayah Arrianti. (2018). “Keyakinan Diri (Self Efficacy) dan Intensi Perilaku Mencontek Pada Saat Ujian (Studi Kasus Pada Sekelompok Mahasiswa Jurusan BPI)”. Repositori UIN Raden Fatah Palembang h.33.
- Na'im, Janatun & Mutoharoh, Siti. (2019). Latihan Birth Ball Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Pada Ibu Bersalin. The 10th University Research Colloquium 2019 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong. 757-763.
- Pont, Anna Veronica., Ni Made Rosiyana., Vira Pratiwi., Enggar., Nurfatimah., Kadar Ramadhan. (2019). The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints. Indian Journal of Public Health Research & Development, August 2019, Vol. 10, No. 8. DOI Number:10.5958/0976-5506.2019.02061.8
- Pratigny, T. (2014). Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Sriwenda, Djudju. (2014). Efektifitas Latihan Birth Ball terhadap Efikasi Diri Primipara dengan Persalinan Normal. ISSN 2354-7642 Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia.
- Yuniza., Tasya., Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kecamatan Plaju. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 8 Nomor 2, Juli 2021, p-ISSN 2355-5459, e-ISSN 2684-9712.
- Witam & Rustika. (2016). Perbedaan Taraf Efikasi Diri Ditinjau Dari Keikutsertaan Dalam Latihan Yoga Pada Remaja Akhir Mahasiswa Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar Tahun 2016.