Jurnal Multidisiplin Indonesia (JOUMI)
Volume 4 Nomor 2 Juni 2026
E-ISSN .: 2986-7541; P-ISSN .: 2986-7533, Hal 31-39
DOI: https://doi.org/10.62007/joumi.v4i1.675
Tersedia : https://ejournal.alhafiindonesia.co.id/index.php/JOUMI

Prenatal Couple Yoga Bersama Suami Meningkatkan Efikasi Diri Ibu Hamil Primigravida Trimester 3 dalam Menghadapi Persiapan Persalinan

Putri Ancila Citra Prasetya
Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo,Indonesia

**Penulis Korespondensi: putriancilacitrap@umsida.ac.id*

Abstract. *Self-efficacy is an individual's belief about their own abilities to control things in their own life. Pregnant women need to prepare themselves to pass the birthing process calmly, confidently and smoothly. A support system also needs to be prepared, especially from your partner or closest family and from health services. One of the efforts of health services to prepare for childbirth is prenatal couple yoga exercises. Prenatal couple yoga is a modification of prenatal yoga that is done together with your husband. It is hoped that prenatal couple yoga practice can increase the mother's motivation in preparing herself for childbirth so that it will form the mother's confidence to give birth comfortably. The aim of this research is to analyze the effect of prenatal couple yoga with husband on the self-efficacy of third trimester primigravida pregnant women in preparing for childbirth. This research is a quasi-experimental method with a pre-posttest design approach. The sampling technique used consecutive sampling with a total sample of 42 pregnant women. The research results showed that in the intervention group the mean self-efficacy score of pregnant women in preparing for childbirth had increased. The research results based on the independent t test obtained a p value <0.001 which was very significant in the difference in the mean self-efficacy scores of pregnant women in preparing for childbirth in the intervention group and the control group. Prenatal couple yoga with husband significantly increases the self-efficacy of third trimester primigravida pregnant women in preparing for childbirth.*

Keywords:*Husband.; Pregnancy; Prenatal Couple Yoga; Preparation for Childbirth; Self Eficacy.*

Abstrak. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya dalam mengendalikan peristiwa di kehidupan dirinya sendiri. Ibu hamil perlu mempersiapkan diri untuk menjalani proses persalinan dengan tenang, percaya diri, dan lancar. Support system (system pendukung) juga perlu dipersiapkan terutama dari pasangan atau keluarga terdekat serta dari pihak pelayanan kesehatan. Salah satu upaya dari pihak pelayanan kesehatan dalam mempersiapkan persalinan adalah dengan latihan prenatal couple yoga. Prenatal couple yoga merupakan salah satu modifikasi dari prenatal yoga yang dilakukan bersama dengan suami. Pelaksanaan prenatal couple yoga diharapkan dapat meningkatkan motivasi ibu dalam mempersiapkan diri menghadapi persalinan sehingga akan membentuk keyakinan ibu untuk bersalin dengan lancar dan nyaman. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh prenatal couple yoga (bersama suami) terhadap efikasi diri ibu hamil primigravida trimester 3 dalam menghadapi persiapan persalinan. Penelitian ini merupakan metode quasi experimental dengan pendekatan pre-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dengan julah sampel sebanyak 42 ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persiapan mengalami peningkatan. Uji statistik menunjukkan perbedaan bermakna (p < 0,001) pada efikasi diri ibu hamil antara kelompok yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil ini membuktikan bahwa praktik prenatal couple yoga bersama suami mampu meningkatkan efikasi diri ibu hamil pertama pada trimester akhir secara signifikan.

Kata kunci: Efikasi Diri; Ibu Hamil; Persiapan Persalinan;*Prenatal Couple Yoga;* Suami.

1. LATAR BELAKANG

Angka Kematian Ibu (AKI) berfungsi sebagai parameter krusial dalam mengukur efektivitas program kesehatan serta kualitas hidup masyarakat secara umum. Tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi tantangan besar bagi sistem kesehatan Indonesia, mengingat fungsinya sebagai indikator utama kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan hasil SUPAS 2015, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia menyentuh angka 305 per 100.000 kelahiran hidup.

Naskah Masuk: 16 April 2026; Revisi: 17 Mei 2026; Diterima:03 Juni 2026; Terbit: 05 Juni 2026

Statistik ini menunjukkan adanya selisih yang signifikan jika dibandingkan dengan sasaran *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2030 yang menetapkan ambang batas maksimal 70 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun target SDGs 2030 menetapkan batas maksimal 70 per 100.000 kelahiran hidup, realitas di lapangan menunjukkan tren kenaikan yang mengkhawatirkan sejak 2019 hingga mencapai puncaknya pada 2021. Jawa Timur menjadi provinsi dengan angka kematian tertinggi nasional pada periode tersebut (1.279 kematian). Situasi ini menuntut adanya penguatan pada kualitas pelayanan kesehatan ibu hamil untuk memastikan setiap individu mendapatkan perawatan yang komprehensif (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2022).

Kemenkes RI (2014) menegaskan bahwa pelayanan kesehatan masa hamil melalui pendekatan antenatal terpadu sangat penting untuk memastikan keselamatan ibu dan kesehatan bayi yang dilahirkan. Pelayanan antenatal terpadu merupakan hak esensial bagi setiap ibu hamil yang dimulai sejak masa konsepsi hingga menjelang persalinan guna menjamin kesehatan ibu serta kelahiran generasi yang berkualitas (Kemenkes RI, 2014). Urgensi pelayanan ini berkaitan erat dengan adanya perubahan sistemik pada tubuh ibu, baik secara fisik maupun psikologis, selama masa kehamilan. Meskipun perubahan tersebut bersifat alamiah (fisiologis), minimnya pemahaman ibu terhadap dinamika tubuhnya dapat memicu berbagai ketidaknyamanan yang berisiko mengganggu kelancaran proses kehamilan, persalinan, hingga masa nifas. edukasi mengenai perubahan fisiologis sangat krusial, sebab ketidakmampuan ibu dalam memahami kondisi tubuhnya dapat mengakibatkan komplikasi dan ketidaknyamanan pada fase kehamilan hingga pascapersalinan (Gustiana & Nurbaiti, 2021)

Kawanishi *et* al menyatakan bahwa prenatal yoga dapat membantu mengurangi nyeri panggul, memperbaiki kondisi mental (stres, depresi, kecemasan, dll.), kondisi fisik (rasa sakit dan kesenangan saat melahirkan, dll.), serta hasil perinatal (komplikasi obstetrik, waktu persalinan, dll.).(Veronica et al., 2020) Selain itu menurut Penelitian Liu *et al* Yoga berperan dalam mengurangi ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan, meningkatkan *self-efficacy* persalinan, mendorong persalinan pervaginam dan memperpendek durasi persalinan.(Rong et al., 2021)

Sebagai metode latihan yang dikembangkan khusus untuk masa kehamilan, prenatal yoga memberikan manfaat komprehensif bagi kesehatan fisik dan mental ibu. Selain efektif dalam meringankan keluhan fisik yang muncul akibat perubahan hormon dan postur, prenatal yoga juga berfungsi sebagai sarana relaksasi untuk mengatasi tekanan psikologis seperti kecemasan berlebih. Selain itu, latihan rutin ini berkontribusi pada peningkatan kesiapan mental dan *self efficacy* ibu dalam menjalani proses persalinan secara optimal. Dukungan suami

sangat penting dalam upaya meningkaatkan kenyamanan dan rasa percaya diri ibu dalam mempersiapkan persalinan. Hal tersebut dapat dimulai sejak masa kehamilan dengan meningkatkan keikutsertaan suami dalam kelas *prenatal yoga couple*. Selain untuk melatih fisik ibu hamil, prenatal yoga bersama suami diharapkan dapat memberikan dukungan psikologis bagi ibu hamil guna menghadapi persalinan.

2. KAJIAN TEORITIS

Keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk mengontrol peristiwa yang mempengaruhi kehidupan mereka disebut S*elf efficacy.* Sumber efikasi diri menurut Bandura adalah kombinasi dari 4 (empat) sumber antara lain: pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) berupa pengalaman keberhasilan persalinan sebelumnya atau rasa sakit lainnya; pengalaman melalui orang lain (*vicarious experience*) berupa pengalaman dalam mengamati koping yang berhasil dilakukan oleh orang lain, persuasi verbal (*social*) berupa dorongan orang lain yang berpengaruh; serta keadaan fisiologis dan emosional berupa reaksi mengenali dan mengurangi reaksi seperti panik.(Yustinus Semiun, 2020) Efikasi diri ibu bersalin mengacu pada tingkat kepercayaan diri seorang ibu untuk menyelesaikan persalinan dengan percaya diri menggunakan keterampilannya sendiri. Ibu hamil yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk membangkitkan motivasi yang dibutuhkan dalam menghadapi persalinan (Fitriani et al., 2021). Berdasarkan penelitian oleh Koyuncu *et* al didapatkan hasil bahwa prenatal yoga secara signifikan ($p<0.05$) dapat mengurangi rasa takut dalam menghadapi persalinan dan secara signifikan meningkatkan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Koyuncu & Bülbül, 2021) Faktor yang dapat memengaruhi keyakinan ibu hamil dalam menghadapi persalinan salah satunya adalah dukungan sosial khususnya suami. Melibatkan suami sejak masa kehamilan dalam persiapan persalinan sangat penting. Peran suami yang sesuai berdasarkan perspektif ibu sangat membantu ibu untuk lebih percaya diri dalam mempersiapkan persalinan (Suesti & Suryaningsih, 2020)

Keterlibatan suami dalam aktivitas *prenatal yoga* memberikan dampak emosional positif bagi ibu hamil yang merasa didukung oleh pasangannya. Hal ini didasari oleh antusiasme calon ayah untuk berkontribusi dalam masa kehamilan, meskipun kendala yang sering kali terjadi adalah ketidaktahuan suami mengenai cara memberikan dukungan yang tepat. Partisipasi suami dalam *prenatal yoga* tidak hanya meningkatkan kebahagiaan ibu hamil, tetapi juga menjawab kebutuhan suami akan panduan dukungan yang tepat dalam mendampingi selama masa kehamilan (Aprillia, 2020). Intervensi melalui kelas ayah terbukti secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kesiapan suami dalam persiapan persalinan.

Melalui penguatan peran suami dalam asuhan antenatal, pengetahuan mengenai perawatan kehamilan dapat ditingkatkan sehingga memicu sikap yang lebih positif serta kesiapan yang lebih matang dalam menghadapi persalinan (Delmaifanis et al., 2021). Secara spesifik, penerapan *prenatal couple yoga* terbukti efektif mengoptimalisasi peran tersebut, sekaligus meningkatkan pemahaman dan kesiapan suami sebagai pendamping selama proses melahirkan. Melalui *prenatal couple yoga*, didapatkan mampu mensinergikan pengetahuan dan kesiapan psikis suami dalam menjalankan perannya sebagai pendamping persalinan yang optimal (Palifiana & Jati, 2019).

Modifikasi latihan dalam bentuk prenatal couple yoga memungkinkan suami terlibat langsung dalam aktivitas fisik dan mental bersama ibu hamil. Sebagai varian dari yoga prenatal, prenatal couple yoga menitikberatkan pada partisipasi aktif suami selama sesi latihan (Aprillia, 2020). Perlunya melibatkan suami sejak fase kehamilan hingga persiapan kelahiran sangatlah tinggi, karena dukungan suami yang sejalan dengan ekspektasi ibu mengenai kehamilan dan persalinan terbukti efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri ibu. Selain memberikan kenyamanan emosional, keterlibatan aktif ini menjadi fondasi penting bagi ibu dalam menghadapi proses persalinan. Peran ini sangat bermakna dalam memberikan dukungan emosional yang tepat sasaran. Dampaknya, ibu merasa lebih nyaman dan memiliki keyakinan diri yang lebih besar dalam menanti persalinan berkat pendampingan suami yang sesuai dengan harapan mereka (Suesti & Suryaningsih, 2020). Penelitian oleh Handayani *et al* menjabarkan bahwa *prenatal gentle yoga couple* dan *birth ball* berpengaruh pada kecemasan dan lama durasi persalinan ibu, dimana ibu yang menjalani *prenatal gentle yoga couple* dan *birth ball* setiap 1 minggu sekali mulai usia kehamilan 35-36 minggu hingga persalinan memiliki kecemasan lebih rendah dan lama persalianan lebih rendah dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya 1 kali menjalani *prenatal gentle yoga couple* dan *birth ball* selama kehamilan.(Handayani & Rasumawati, 2022)

Optimalisasi peran suami sebagai pendamping persalinan dapat dilaksanakan melalui kelas *prenatal couple yoga*. *Prenatal couple yoga* dengan suami dapat mempererat bonding antara ibu, ayah dan calon buah hati serta dapat meningkatkan rasa cinta kepada pasangan melalui gerakan-gerakannya (Handayani & Rasumawati, 2022). Partisipasi suami dalam kelas prenatal sangat penting untuk membangun dasar pengetahuan dan kepercayaan diri mereka dalam merawat ibu dan bayi. Studi menemukan bahwa suami yang mengikuti kelas prenatal merasa senang dan bersemangat mendukung istri selama persalinan. Dukungan tersebut juga akan menambah pengalaman melahirkan yang positif bagi para ibu. Ibu hamil yang menghadiri kelas prenatal menggambarkan persiapan yang lebih baik karena memiliki informasi yang lebih luas dan terperinci dari kelas prenatal, ditambah dengan dukungan

yang lebih baik dari suami, maka akan menghasilkan pengalaman persalinan yang positif. Faktor yang menarik sehingga mempengaruhi ibu hamil mengikuti kelas prenatal adalah adanya manfaat yang ibu rasakan dalam mengikuti prenatal yoga pada kelas tersebut seperti penerapan cara mengurangi ketidaknyamanan fisik dan persiapan menghadapi persalinan (Harahap & Afiyanti, 2019) Pelaksanaan *prenatal couple yoga* diharapkan membantu ibu dan suami dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi persiapan persalinan.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*) dengan rancangan *pre-posttest design*. Dalam pelaksanaannya, subjek penelitian diklasifikasikan ke dalam dua kelompok kerja, yakni kelompok intervensi yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai pembanding. Kelompok interverensi yakni ibu hamil yang mendapatkan pelayanan antenatal care rutin dan diberikan perlakuan *prenatal couple yoga* bersama suami dan kelompok kontrol yakni ibu hamil yang mendapatkan pelayanan *antenatal care* rutin di Wilayah Kerja Puskesmas Driyorejo Kabupaten Gresik. Interverensi dilaksanakan sebanyak 8 kali (Duranisi 40 menit, 2x/minggu, selama 4 minggu). Skor efikasi diri diukur sebelum pelaksanaan (*pretest*), setelah sesi ke 4 dan setelah selesai (*post test*).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian.

Karakteristik	Kelompok				*P-Value**)
	Intervensi		Kontrol		
	n	%	n	%	
Usia Ibu					
20-24	9	42.9	8	38.1	
25-29	8	38.1	8	38.1	0.919
30-35	4	19	5	23.8	
Pendidikan Ibu					
SMA	15	71.4	15	71.4	1
PT	6	28.6	6	28.6	
Pekerjaan Ibu					
Tidak Bekerja	7	33.3	8	38.1	0.747
Bekerja	14	66.7	13	61.9	

Keterangan: *) uji Chi-Square

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik subjek di kedua kelompok tidak memiliki perbedaan yang signifikan secara statistik ($p>0.05$). Dengan demikian, kedua kelompok berada dalam kondisi yang setara (homogen) dan valid untuk dilakukan uji perbandingan.

Tabel 2. Perbandingan skor efikasi diri pada kedua kelompok penelitian.

Skor Efikasi Diri	**Kelompok**		**Nilai p***
	Intervensi (n = 21)	**Kontrol (n = 21)**	
Pre test:			
Rata-rata (SD)	113,43 (6,91)	115,48 (10,72)	0,466
Sesi ke 4:			
Rata-rata (SD)	121,43 (6,63)	114,43 (7,74)	0,003
Post test:			
Rata-rata (SD)	132,95 (10,56)	109,76 (8,89)	<0,001
Nilai p**	<0,001	0,025	

Keterangan:
*) berdasarkan uji t tidak berpasangan;
**) Uji ANOVA repeated measure

Berdasarkan Table 2. dari tabel diatas juga menunjukkan bahwa kelompok interverensi peningkatan rata-rata skor efikasi diri menunjukkan peningkatan dengan perbedaan yang bermakna (p=<0,0001; p<0,05) yang artinya intervensi *prenatal couple yoga* berpengaruh terhadap peningkatan skor efikasi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Koyuncu *et al* di Turki pada tahun 2021 dimana dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa *prenatal yoga* secara signifikan meningkatkan efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Ibu hamil yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk mengelola situasi stress termasuk dalam menghadapi persiapan persalinan. Efikasi diri ibu hamil dalam menghadapi persiapan persalinan mengacu pada kepercayaan diri ibu terhadap kemampuannya untuk menghadapi persiapan persalinan (Koyuncu & Bülbül, 2021) Prenatal yoga dapat meningkatkan efikasi diri ibu hamil untuk menghadapi persalinan dengan cara mengkombinasikan keempat strategi pembentukan efikasi diri. Strategi pembentukan efikasi diri meliputi pemberian pengalaman keberhasilan dengan latihan penggunaan teknik manajemen nyeri, memberikan pandangan pengalaman keberhasilan dari orang lain dalam menghadapi persalinan melalui sesi berbagi cerita, memberikan afirmasi positif, memodifikasi keyakinan diri ibu untuk mengurangi reaksi stress dan mengubah kecenderungan emosi yang negatif dalam mempresepsikan keadaan fisiknya melalui latihan pernafasan, meditasi, dan relaksasi (Campbell & Nolan, 2019)

Memasuki trimester ketiga, kondisi psikologis yang dialami ibu hamil cenderung menjadi lebih kompleks dan intens. Kondisi ini dipicu oleh akumulasi perasaan cemas, ketakutan, serta keraguan terhadap kesehatan dan keberlangsungan kehamilannya. Tekanan psikis tersebut sering kali memuncak saat mendekati waktu persalinan, yang diperparah oleh kekhawatiran mendalam mengenai kemampuan diri dan tanggung jawab sebagai orang tua pascapersalinan (Pieter & Lubis, 2010). Penelitian oleh Nadholta *et al* tahun 2023 tentang interverensi yoga pada ibu hamil menyebutkan bahwa dampak bertambahnya usia kehamilan terhadap neuropsikologi wanita hamil, yang dapat meningkatkan

kerentanan mereka terhadap gejala stres, kecemasan, dan depresi perlu diperhatikan. Dalam penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa intervensi yoga pada ibu hamil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kesehatan psikologis ibu hamil, yang tercermin dari penurunan tingkat stres yang dirasakan, depresi, kecemasan, dan stres psikologis (Nadholta et al., 2023)

Tiga komponen yoga dapat mengurangi respons stress antara lain: pertama, ketegangan otot tubuh bisa dilonggarkan dengan berbagai pose; kedua, pernapasan lambat dan dalam dapat mengontrol aktivitas saraf otonom. Ketiga, saat bermeditasi para peserta akan fokus pada pernapasan dan pikiran mereka sehingga akan memungkinkan relaksasi yang lebih besar (Kusaka et al., 2016). Peningkatan keyakinan diri ibu hamil akan meningkatkan kepercayaan diri ibu melahirkan, dan sikap positif terhadap persalinan yang kondusif untuk mengurangi rasa takut melahirkan, depresi, kecemasan, dan ketidaknyamanan fisiologis selama kehamilan (Rong et al., 2021)

Keyakinan seseorang tentang kemanpuan mereka untuk mengontrol peristiwa-peristiwa yang memengaruhi kehidupan mereka termasuk dalam menentukan bagaimana dia merasa, berfikir, memotivasi dirinya, dan bertingkah laku didefinisikan sebagai efikasi diri (Yustinus Semiun, 2020) Ibu hamil yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk membangkitkan motivasi yang dibutuhkan dalam menghadapi persalinan. Oleh karena itu, jelaslah bahwa efikasi diri merupakan faktor psikologis penting pada ibu hamil yang tidak hanya memengaruhi performa seorang wanita saat bersalin tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi ibu pasca persalinan (Fitriani et al., 2021)

Salah satu alasan *prenatal couple yoga* berpeluang meningkatkan efikasi diri ibu hamil yaitu pada kelas *prenatal couple yoga* ibu hamil bersama dengan suami diajarkan latihan postur tubuh, pernafasan dan mediasi yang sangat penting untuk mempersiapkan fisik, mental dan spiritual ibu dalam menghadapi persiapan persalinan. *Prenatal couple yoga* akan memberikan manfaat bagi ibu seperti dapat mengurangi keluhan fisik yang sering terjadi selama kehamilan seperti nyeri pada daerah punggung dan panggul, meningkatkan energi, melepaskan stress, dan relaksasi. Alasan lainnya adalah bahwa keterlibatan suami dalam *prenatal couple yoga* mungkin dapat membantu ibu hamil untuk memiliki persepsi positif terhadap persalinan karena adanya perhatian, rasa dihargai, serta kerjasama dari suami terhadap ibu hamil terutama pada kehamilan primigravida (Fitriani et al., 2021; Munkhondya et al., 2020)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa *prenatal couple yoga* bersama suami secara signifikan meningkatkan efikasi diri ibu hamil primigravida trimester 3 dalam menghadapi persiapan persalinan.

DAFTAR REFERENSI

Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Gramedia Pustaka Utama.

Campbell, V., & Nolan, M. (2019). 'It definitely made a difference': A grounded theory study of yoga for pregnancy and women's self-efficacy for labour. *Midwifery*, *68*, 74–83. https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.10.005

Delmaifanis, Siregar, K. N., & Herlyssa. (2021). *Peran Kelas Ayah dalam Upaya Peningkatan Kualitas Antenatal Cara*. *2*(1), 1–8.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021*. *3*.

Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan*. Deepublish.

Gustiana, & Nurbaiti. (2021). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III dengan Prenatal Care Yoga*. Pascal Books.

Handayani, S., & Rasumawati, R. (2022). The Effectiveness of Prenatal Couple Gentle Yoga and Birth Ball on Maternal Mental Readiness and the length of Labor at the Depok Regional Health Center. *Journal of Drug Delivery and Therapeutics*, *12*(3), 100–102. https://doi.org/10.22270/jddt.v12i3.5476

Harahap, D., & Afiyanti, Y. (2019). Women's experiences of the prenatal group class in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, *29*, 151–158. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.023

Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 97 Tahun 2014 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual. *Artikel*, [cited 2018 Jan 7]; 3-8.

Koyuncu, S. B., & Bülbül, M. (2021). The impact of yoga on fear of childbirth and childbirth self-efficacy among third trimester pregnants. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*(June), 101438. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101438

Kusaka, M., Matsuzaki, M., Shiraishi, M., & Haruna, M. (2016). Immediate stress reduction effects of yoga during pregnancy: One group pre–post test. *Women and Birth*, *29*(5), e82–e88. https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.04.003

Munkhondya, B. M. J., Munkhondya, T. E., Chirwa, E., & Wang, H. (2020). Efficacy of companion-integrated childbirth preparation for childbirth fear, self-efficacy, and maternal support in primigravid women in Malawi. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *20*(1), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12884-019-2717-5

Nadholta, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women–YOGESTA–a randomized controlled trial. *Frontiers in Public Health*, *11*(September). https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371

Palifiana, D. A., & Jati, R. K. (2019). Optimalisasi Peran Suami Sebagai Persiapan Pendamping Persalinan Melalui Prenatal Couple Yoga Di Wilayah Yogyakarta Tahun 2018 (Dheska Arthyka Palifiana, Ratih Kumoro Jati) 1. *Avicenna Journal of Health Research*, *2*(1), 1–9.

Pieter, H. Z., & Lubis, N. L. (2010). *Pengantar Psikologi untuk Kebidanan*. Kencana.

Rong, L., Wang, R., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2021). Efficacy of yoga on physiological and psychological discomforts and delivery outcomes in Chinese primiparas. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *44*(June), 101434. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101434

Suesti, S., & Suryaningsih, E. K. (2020). Peran suami selama masa kehamilan: berdasarkan perspektif ibu. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *4*(2), 43–48. https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.93

Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermeria Clinica*, *30*, 331–334. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.074

Yustinus Semiun. (2020). *Teori Teori Kepribadian Behavioristik*. PT Kanisius.