

Edukasi Prenatal Yoga Teknik Relaksasi dan Pernafasan untuk Ketidaknyamanan Kehamilan

Emi Reni Barus¹, Nurmila², Rubiatul Addawiyah³, Rostinah⁴, Masruroh⁵

¹Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo, emirenibarus@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurmila.kamil@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rubiatuladd@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rrostinah381@gmail.com

⁵Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, masrurohazzam@gmail.com

Korespondensi Email : emirenibarus@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2025-12-09

Accepted, 2025-12-28

Published, 2025-12-30

*Keywords: Prenatal
Yoga, Pregnancy,
Discomfort*

Kata Kunci:
Prenatal Yoga,
Kehamilan.
Ketidaknyamanan

Abstract

Pregnancy involves various physiological changes, including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract, musculoskeletal system, and circulation. Physiological changes and psychological adaptations cause discomfort in pregnant women in each trimester. Some preventive measures that can be taken during pregnancy to ensure the mother and fetus are in good health and later a normal delivery process include light exercise such as morning walks, aerobics, pregnancy gymnastics, stationary cycling, dancing, and yoga. Prenatal yoga can provide benefits for the mental and physical health of pregnant women. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of prenatal yoga in overcoming pregnancy discomfort. Community Service will be implemented in 3 stages: The First Stage is preparing by collaborating with community service partners by obtaining permission from partners. The Second Stage is conducting prenatal yoga socialization and training to reduce discomfort by providing pretest questionnaires, providing materials and practicing prenatal yoga. The Third Stage is conducting evaluations to pregnant women by providing several posttest questionnaires and direct questions and answers. The results of the community service program, which involved 14 pregnant women, revealed that the majority of pregnant women's knowledge before the education session was in the poor category (71.4%), and after the education session, their knowledge was in the good category (100%). This indicates an increase in knowledge among pregnant women after receiving health education. Healthcare workers are expected to practice prenatal yoga on an ongoing basis to improve the well-being of pregnant women.

Abstrak

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi. Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di setiap trimester. Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobic, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 tahap yaitu Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama mitra pengabdian masyarakat dengan cara melakukan perizinan kepada mitra. Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan Prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan dengan cara memberikan kuesioner pretest, pemberian materi dan praktek prenatal yoga. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa kuesioner posttest dan tanya jawab secara langsung. Dari hasil pengabdian Masyarakat yang diikuti oleh 14 ibu hamil didapatkan sebagian besar pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi dalam kategori kurang sebesar 71,4% dan setelah diberikan edukasi pengetahuan ibu dalam kategori baik sebesar 100%. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan. Diharapkan tenaga kesehatan untuk melakukan prenatal yoga secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase fisiologis yang kompleks bagi wanita, ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Banyak ibu hamil mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sesak napas, kelelahan, serta gangguan tidur yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Ketidaknyamanan ini seringkali tetap tidak tertangani secara optimal dan dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin jika tidak mendapat perhatian serius (Yuliana et al., 2024).

Ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, terutama di trimester II dan III, tidak hanya menyebabkan rasa sakit tetapi juga meningkatkan risiko stres dan kecemasan yang berdampak pada kesejahteraan mental ibu hamil. Data menunjukkan bahwa sekitar 75% hingga 80% ibu hamil di Indonesia mengeluhkan nyeri punggung bawah dan gangguan tidur, di mana prevalensi ketidaknyamanan ini meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia kehamilan. Kondisi psikologis dan fisik ini perlu ditanggulangi agar tidak menjadi faktor risiko komplikasi kehamilan yang lebih berat, seperti kelahiran prematur, hipertensi gestasional, atau gangguan tidur kronis (Husaema et al., 2024).

Relaksasi dan teknik pernapasan menjadi bagian penting dalam intervensi non-farmakologis untuk mengurangi efek negatif fisiologis dan psikologis selama kehamilan. Praktik-praktik ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dengan cara mengaktifkan respons relaksasi tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta membantu mengatur pola napas yang berdampak pada penurunan stress (Abera et al., 2024)

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan tubuh yang mengintegrasikan gerakan lembut, teknik relaksasi, serta latihan pernapasan (pranayama) yang disesuaikan untuk kondisi kehamilan. Kombinasi dari elemen-elemen ini dikembangkan untuk meredakan ketidaknyamanan fisik serta mendukung kesiapan mental menghadapi persalinan (Williamson, 2024).

Penelitian Handayani & Anggraini (2023) menyatakan bahwa teknik relaksasi dan pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres psikologis pada ibu hamil, sehingga membantu menciptakan kondisi psikis yang lebih stabil dan nyaman sepanjang kehamilan ($p=0,001$). Didukung oleh penelitian Jannah & Muliawati (yang menyatakan teknik relaksasi dan pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga terbukti berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres psikologis pada ibu hamil, sehingga membantu menciptakan kondisi psikis yang lebih stabil dan nyaman sepanjang kehamilan ($p=0,000$))

Meskipun manfaat prenatal yoga sangat besar, namun, penyebaran informasi dan edukasi mengenai prenatal yoga, termasuk teknik relaksasi dan pernapasan yang benar, belum optimal di berbagai komunitas ibu hamil. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat dan cara pelaksanaannya secara tepat, sehingga potensi manfaatnya tidak sepenuhnya dirasakan (Aryani, 2023).

Kurangnya edukasi juga berdampak pada munculnya kekhawatiran yang salah (mitos) bahwa aktivitas fisik saat hamil dapat membahayakan janin. Faktanya, tanpa panduan yang benar, ibu hamil cenderung menjadi sedenter (kurang gerak), yang justru meningkatkan risiko diabetes gestasional dan preeklampsia. Program pengabdian masyarakat menjadi krusial untuk meluruskan pemahaman ini melalui demonstrasi teknik yang aman dan terukur (Nugraha & Saputri, 2024).

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberdayakan ibu hamil agar mampu melakukan perawatan mandiri di rumah melalui teknik relaksasi dan pernapasan. Dengan memberikan keterampilan praktis, ibu tidak lagi hanya menjadi objek pengobatan, tetapi menjadi subjek yang aktif dalam menjaga kesehatannya sendiri. Hal ini sejalan dengan target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk menurunkan angka kematian ibu (AKI) hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup serta mengurangi komplikasi kehamilan yang berkontribusi pada morbiditas maternal pada tahun 2030 (Lestari et al., 2023).

Berdasarkan data yang ada di Desa Semoi II dan Desa Banjarharjo terdapat 14 ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, insomnia dan kecemasan. Setelah dilakukan wawancara 8 orang mengatakan tidak mengetahui cara mengaasi nyeri punggung, 4 orang tidak mengetahui cara mengatasi kecemasan dan 2 orang tidak mengetahui cara mengatasi insomnia. Banyaknya permasalahan ibu hamil yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilan dan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan, sehingga diperlukan edukasi mengenai *prenatal yoga* yang dapat dilakukan selama kehamilan. Kegiatan edukasi "Prenatal Yoga Teknik Relaksasi dan Pernafasan" menjadi solusi strategis dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu dan anak. Fokus pada penanganan ketidaknyamanan kehamilan melalui pendekatan holistik diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang bagi kesehatan generasi mendatang. Pengabdian ini hadir sebagai jembatan ilmu pengetahuan untuk diaplikasikan langsung oleh masyarakat yang membutuhkan.

Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Semoi II dan RS Dera Asy-Syifa. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 yang diikuti 14 ibu hamil. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 tahap yaitu: Tahap Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama mitra pengabdian masyarakat dengan cara melakukan perizinan kepada mitra. Tahap Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan prenatal yoga teknik relaksasi dan pernafasan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. Sebelumnya, diberikan kuesioner pretest untuk menggali pengetahuan ibu tentang *prenatal yoga*. Selanjutnya diberikan materi tentang tata cara pelaksanaan *prenatal yoga* dan praktek pelaksanaan *prenatal yoga*. Tahap Ketiga Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa kuesioner posttest dan tanya jawab secara langsung. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi ppt, leaflet dan lembar penilaian pretest dan posttest.

Hasil Dan Pembahasan

Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Pihak Puskesmas Semoi II dan RS Dera Asy-Syifa. Kegiatan lain yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi masalah mengenai kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap pengaruh *prenatal yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Sasaran primer dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil, sasaran sekundernya yaitu keluarga ibu. Berikut adalah data ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil :

Tabel 1 Ketidaknyamanan Ibu Hamil

Ketidaknyamanan	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Punggung	8	57,1
Kecemasan	4	25,6
Insomnia	2	14,3
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebesar 57,1%, kecemasan sebesar 25,6% dan insomnia sebesar 2%.

Tahap Pelaksanaan

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest. Kuisoner pre test di bagikan dalam bentuk lembar kuesioner yang langsung di sisi di tempat penyuluhan dengan tujuan dapat di ketahui seberapa jauh pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	4	28,6
Kurang	10	71,4
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 2, didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan dengan kategori kurang mengenai tentang yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan sebanyak 14 orang (71,4%).

Setelah mengisi pretest, dilakukan pembagian leaflet kepada responden. Selanjutnya penyampaian materi mengenai prenatal yoga melalui media power point. Penggunaan multimedia dalam kelas ibu hamil dapat memenuhi berbagai gaya belajar, sehingga informasi mengenai teknik pernapasan, penguatan fisik, dan relaksasi tersampaikan secara lebih mendalam dan bertahan lebih lama dalam ingatan (Pertiwi et al., 2025).

Setelah selesai penyampaian materi dilanjutkan dengan demonstrasi praktek prenatal yoga. Setelah demonstrasi dibuka sesi tanya jawab, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan terkait prenatal yoga kami menjawab pertanyaan-pertanyaan mereka dengan tepat dan jelas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik.



Gambar 1 Demonstrasi Prenatal Yoga

Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Evluasi dengan menggunakan lembar kuesioner posttest untuk mengukur sejauh mana peserta memahami materi penyuluhan yoga prenatal teknik relaksasi dan pernafasan, selanjutnya penutup dan pesan penyuluhan, serta memberikan informasi tambahan tentang kegiatan atau program yang dapat diikuti peserta di masa depan. Adapun hasil dari posttest sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Setelah Dilakukan Penyuluhan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	14	100
Cukup	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan dan demostrasi mengenai prenatal yoga memiliki pengetahuan baik sebanyak 14 orang (100%). Berdasarkan hasil pretest dan posttest setelah dilakukan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat Sulistyani et al. (2024) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan ibu hamil Trimester II & III dan ketrampilan cara mengatasinya setelah diberikan penyuluhan dengan hasil rata-rata nilai yang diperoleh responden setelah diberikan penyuluhan adalah 90, sedangkan sebelum edukasi adalah 64. Hal ini didukung oleh hasil pengabdian masyarakat Astuti et al. (2023)Setelah diberikan Pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung dan ibu mengalami kenaikan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan gerakan yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung yaitu didapatkan nilai pretest sebagian besar ibu memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sebesar 60% dan setelah dilakukan penyuluhan didapatkan ibu memiliki pengetahuan kategori baik sebesar 100% .

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan peningkatan pengetahuan individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap.

Edukasi kesehatan yang dilakukan melalui penyuluhan dan pelatihan secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga, termasuk teknik pernafasan dan relaksasi. Peningkatan pengetahuan ini dikaitkan dengan kesiapan ibu dalam praktik mandiri di rumah serta kesadaran akan manfaat kesehatan yang lebih besar (Bangun & Sembiring, 2025).

Edukasi melalui metode yang menggabungkan ceramah interaktif, diskusi, dan praktik langsung (demonstrasi) tidak hanya membekali ibu hamil dengan informasi mengenai manfaat fisik seperti pengurangan nyeri punggung, tetapi juga memberikan keterampilan praktis melalui pemberian buku saku sebagai panduan mandiri. Edukasi yang terstruktur mampu mengubah perilaku dan kesadaran ibu hamil untuk menjaga kesehatan fisik dan mental secara holistik melalui aktivitas *prenatal yoga* sebagai strategi *self-care* yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman (Febrianti et al., 2025).

Prenatal yoga merupakan intervensi holistik yang mengintegrasikan latihan pernapasan (*pranayama*), peregangan, pose penguatan (*asana*), dan teknik relaksasi untuk mengoptimalkan kesehatan ibu hamil secara fisik maupun psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan yang berfokus pada teknik pernapasan dan meditasi dalam yoga terbukti efektif mengurangi ketegangan emosional serta kecemasan yang sering muncul menjelang persalinan (Safa'atilah et al., 2025). Selain manfaat mental, kombinasi gerakan fisik dalam *prenatal yoga* juga berperan signifikan dalam memperkuat otot panggul dan meningkatkan fleksibilitas tubuh, yang pada gilirannya dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah dan memperpendek durasi persalinan kala I (Dewi et al., 2024). Melalui pendekatan yang komprehensif ini, ibu hamil tidak hanya mendapatkan kesiapan fisiologis untuk menghadapi kontraksi, tetapi juga keseimbangan sistem kardiovaskular yang lebih stabil selama masa kehamilan (Aryani et al., 2025).

Salah satu inti dari prenatal yoga adalah latihan pernafasan, yang berfungsi untuk membantu ibu hamil mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan oksigenasi tubuh. Relaksasi pernafasan yang rutin dipraktikkan terbukti efektif menurunkan kecemasan menjelang persalinan, yang menunjukkan hubungan antara pernafasan sadar dan regulasi respon stres tubuh (Zuwariyah et al., 2022).

Simpulan dan Saran

Dari hasil yang didapat sebelum pengabdian masyarakat ini dilakukan setelah dilakukan edukasi seluruh responden menjadi lebih paham mengenai manfaat *prenatal yoga* teknik relaksasi dan pernafasan untuk ketidaknyamanan ibu hamil seperti nyeri punggung, kecemasan dan insomnia kehamilan. Diharapkan tenaga kesehatan untuk melakukan prenatal yoga secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Rektor Universitas Ngudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, Puskesmas Semoi II, RS Dera Asy-Syifa dan semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

Abera, M., Hanlon, C., Daniel, B., Tesfaye, M., Workicho, A., Girma, T., Wibaek, R., Andersen, G.S., Fewtrell, M., Filteau, S., & Wells, J. C. (2024). Effects of relaxation

- interventions during pregnancy on maternal mental health, and pregnancy and newborn outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Plos one*, 19(1), e0278432.
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4).
- Aryani, Y., Alyensi, F., & Humaroh, Y. (2025). Prenatal Yoga Meningkatkan Kesehatan Jantung Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu NegeRI*, 9(3), 456-461.
- Astuti, A. Z., Fitriana, J., Setyowati, H., & Isfaizah. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Umiyati Desa Kalijambe. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1).
- Bangun, P., & Sembiring, R. N. (2025). Penyuluhan dan Pelatihan Prenatal Yoga dan Tehnik Hypnobirthing pada Ibu Hamil Triimester II dan III dengan Menggunakan Media Booklet di Puskesmas Bah Kapul Kecamatan Siantar Sitalasari Kota Pematangsiantar. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(8), 3978-3988.
- Dewi, A. R., Fraitasari, D. Y., & Andini, D. M. (2024). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 199-209.
- Febrianti, R., Yanti, Y., Putri, R. A., & Sutrisno, A. Z. (2025). Penyuluhan Kesehatan Prenatal Yoga Sebagai Pendukung Kehamilan Sehat. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 4642-4646. <https://doi.org/10.31004/cdj.v6i3.47469>
- Handayani, N. ., & Anggraini, L. . (2023). Prenatal Gentle Yoga on Reducing Complaints of Discomfort in Trimester III Pregnant Women at Klinik Ananda Medika, 2022 . *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 9(SpecialEdition). <https://doi.org/10.33755/jkk.v9iSpecialEdition.584>
- Safa'atilah, E., Utami, N. T., Marlina, L., Burhan, N., Wahyuni, S., Hadi, M., & Afriyani, L. D. (2025, July). Edukasi Prenatal Yoga untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 4, No. 1, pp. 237-243).
- Sulistiyani, S., Heny, S., & Prasetyorini, D. (2024, December). Pengabdian Masyarakat Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III. In *Prosiding Seminar Nasional dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo* (Vol. 3, No. 2, pp. 3235-3241).
- Williamson, L. (2024). *Prenatal yoga may help ease stress, improve fitness during pregnancy*
- Yuliana, A., Farida, S., & Nugroho, V. G. (2024). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional* (pp. 215-221).
- Zuwariah, N. ., Laili, U. ., & Ambang, I. . (2022). Relaksasi Pernafasan Pada Ibu Hamil Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 791-796. <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.878>