

## Prenatal Yoga Meningkatkan Kesejahteraan Ibu dan Janin pada Kelas Prenatal di RB Ariyana 2022

Siti Ariyana<sup>1</sup>, Luvi Dian Afriyani<sup>2</sup>, Mi'anah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
sitiariyana89@gmail.com.

<sup>2</sup>Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
luviqanaiz@gmail.com

<sup>3</sup>Prodi Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo,  
mianah29@gmail.com.

Korespondensi Email : luviqanaiz@gmail.com

---

### Article Info

Article History  
Submitted, 2022-12-15  
Accepted, 2022-12-18  
Published, 2022-12-29

---

Kata Kunci : Prenatal  
Yoga, Ibu dan Janin

Keywords: Prenatal  
Yoga, Pregnancy

---

### Abstract

*Practicing prenatal yoga during pregnancy is one of the supporting factors in an effort to help pregnant women through their pregnancy. Prenatal yoga is an activity that can improve the physical readiness of pregnant women both during pregnancy and during childbirth. The purpose of this community service activity is to determine the effectiveness of prenatal yoga activities on physical readiness. The community service method used is to provide information to pregnant women through pregnant women classes. Participants were 9 pregnant women. The activity begins with a pre test followed by giving material with lectures, discussions and demonstrations. The results of the pre test showed that the mother's knowledge of prenatal yoga was found that the mother's knowledge before education about prenatal yoga was carried out at most 3 people (33.3%) had sufficient knowledge and there were still 2 people (22.2%) who had less knowledge. Knowledge is an impression in the human mind as a result of the use of the five senses. Knowledge is everything that is known based on the experience gained by every human being. The results of the post test found that none of the participants had poor knowledge after attending the prenatal yoga class. This class carries out health promotion activities using media that can provide a good understanding of the training participants*

### Abstrak

Berlatih prenatal yoga di masa kehamilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam upaya membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Prenatal yoga menjadi kegiatan yang dapat meningkatkan kesiapan fisik pada ibu hamil baik dimasa kehamilan maupun masa persalinannya. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari kegiatan prenatal yoga terhadap kesiapan fisik. Metode

pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil. Peserta sebanyak 9 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pre test dilanjutkan pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pre test didapatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga adalah didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 3 orang (33.3%) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (22.2%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia. Hasil post test didapatkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang baik setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Kelas ini dilakukan kegiatan promosi kesehatan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan. Proses adaptasi untuk menghadapiperubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, 2008). Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2005). Ibu hamil perlu mengetahui senam yoga untuk kehamilan karena senam yoga dapat memberikan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan dimana pikiran menjadi lebih fokus, konsentrasi dalam keseharian dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan dan persalinan. Namun di kelas ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskantentang kehamilan secara umum dansenam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 9 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Rumah Bersalin Ariyana, terdapat 6 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamilnya mendapat materi tentang senam hamil. Prenatal yoga selama kehamilan, secara signifikan mampu memperbaiki lower pain, perasaan tidak nyaman dan stress, serta dapat meningkatkan kualitas hidup (Babbar S, Parks- Savage AC, Chauhan SP, 2012).

Dalam penelitian Ratih, dkk 2018 di masa kehamilan, kegiatan yang dilakukan oleh ibu berupa latihan fisik memiliki pengaruh yang baik terhadap janin, kehamilan, berat bayi lahir, mengurangi komplikasi persalinan seperti pengurangan tingkat nyeri dan persalinan lama. Selain latihan fisik, bentuk alternatif yang dapat dilakukan yaitu pemijatan dan terapi energi serta mindbody healing seperti salah satu diantaranya yaitu meditasi/yoga. Berlatih yoga di masa kehamilan merupakan salah satu faktor penunjang dalam upaya membantu ibu hamil dalam menjalani kehamilannya. Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan juga berguna untuk menurunkan terjadinya hasil persalinan yang negatif atau negative birth outcomes. Selain itu, yoga pada masa kehamilan memiliki manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik serta menunjukkan penurunan rasa sakit, stress, terjadinya gangguan prenatal dan usia kehamilan yang kecil. Yoga juga dinilai merupakan latihan yang lebih efektif dari berjalan kaki atau standar latihan prenatal lainnya. Prenatal yoga juga membantu proses persalinan ibu menjadi sebuah pengalaman

positif yang ibu alami dengan cara meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas. Yoga bekerja dengan cara mempersiapkan tubuh wanita untuk menjalani proses persalinan yang akan dilaluinya. Hal ini membantu wanita untuk merasa lebih percaya diri dan mendapatkan keyakinan akan kemampuan tubuhnya untuk untuk bersalin normal. Meditasi dan yoga dapat mengurangi cedera fisik dan stress psikologis selama menjalani masa kehamilan dan persalinan, termasuk kecemasan dan rasa sakit selama masa persalinan.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan bidan RB Ariyana mengatakan bahwa : a. Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemeriksaan kehamilan (ANC) b. Kurangnya pengetahuan ibu tentang kapan waktu ANC c. Kurangnya pengetahuan ibu tentang program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil sekitar Rumah Bersalin Ariyana dan masyarakat sebanyak 9 ibu hamil.

### Metode

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Pelatihan dilakukan secara Hybrid. Pelatihan ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Media yang digunakan dalam pelatihan ini adalah adalah power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Penilaian pengetahuan dengan melihat kemampuan ibu hamil menjawab soal tentang prenatal yoga. Setelah kegiatan pelatihan dilakukan pendampingan pada ibu hamil secara on line agar ibu hamil mampu melakukan prenatal yoga secara mandiri.

### Hasil dan Pembahasan

#### Pelaksanaan Promosi Kesehatan tentang Prenatal Yoga

Promosi Kesehatan dilakukan secara Hybrid melalui whatsapp grup terhadap responden pada tanggal 19 November 2022. Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta edukasi kemudian dilanjutkan dengan penyampaian yang materi dan diskusi, Kegiatan tersebut bisa dilihat dari gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kegiatan Promosi Kesehatan Prenatal Yoga Secara Hybrid.

Berikut adalah hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan tentang prenatal yoga.

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan promosi kesehatan tentang prenatal yoga

| Pengetahuan |        | Frequency | Percent |
|-------------|--------|-----------|---------|
| Valid       | Baik   | 4         | 44,4    |
|             | Cukup  | 3         | 33,3    |
|             | Kurang | 2         | 22,2    |
|             | Total  | 9         | 100,0   |

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 3 orang (33.3%) berpengetahuan cukup dan masih ada 2 orang (22.2%) berpengetahuan kurang. Pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan pancaindera. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia.

Tabel 2 Pendidikan ibu hamil yang diberikan edukasi

| Pendidikan |       | Frequency | Percent |
|------------|-------|-----------|---------|
| Valid      | SD    | 0         | 0%      |
|            | SMP   | 2         | 22,2%   |
|            | SMA   | 7         | 77,8%   |
|            | Total | 9         | 100,0%  |

Tingkat pendidikan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung. Dua responden yang memiliki pengetahuan kurang adalah ibu dengan pendidikan terakhir SMP. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009).

Tabel 3 Usia Responden

| Usia  |             | Frequency | Percent |
|-------|-------------|-----------|---------|
| Valid | 15-20 tahun | 2         | 22,2%   |
|       | 21-25 tahun | 2         | 22,2%   |
|       | 26-30 tahun | 2         | 22,2%   |
|       | 31-35 tahun | 3         | 33,3%   |
|       | Total       | 9         | 100,0%  |

Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa faktor yaitu pada data umur ibu sebagian besar responden berusia 31 - 35 tahun berjumlah 3 orang (33.3%). Menurut Nursalam (2011) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang diantaranya adalah umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir.

Pengetahuan responden yang baik tentang yoga prenatal juga disebabkan oleh informasi tentang yoga yang pernah didapat oleh responden. Dari hasil penelitian, lebih dari separuh responden mengatakan pernah mendapatkan informasi mengenai yoga dimana separuh mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut green (1980) dalam Notoatmojo (2012), perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 4 Distrbusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi

| No. | Pertanyaan | Jawaban |
|-----|------------|---------|
|-----|------------|---------|

|    |  | Benar | Presentase | Salah | Presentase |
|----|--|-------|------------|-------|------------|
| 1  | Prenatal yoga adalah suatu latihan gerak untuk mempersiapkan seorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan | 9     | 100%       | 0     | 0%         |
| 2  | Prenatal yog memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil  | 8     | 93%        | 1     | 7%         |
| 3  | Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan   | 9     | 100%       | 0     | 0%         |
| 4  | Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik  | 8     | 93%        | 1     | 7%         |
| 5  | Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram   | 9     | 100%       | 0     | 0%         |
| 6  | Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan   | 8     | 93%        | 1     | 7%         |
| 7  | Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan di atas 5 Bulan   | 7     | 87%        | 2     | 13%        |
| 8  | Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia  | 6     | 80%        | 3     | 20%        |
| 9  | Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil     | 9     | 100%       | 0     | 0%         |
| 10 | Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga  | 9     | 100%       | 0     | 0%         |

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebagian ibu ada yang belum memahami tentang manfaat prenatal yoga. Menurut Pratigny (2014) manfaat yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara adekuat serta berpengaruh juga pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) ibu untuk mempersiapkan kelahiran anak secara alami. Yoga merupakan kesatuan antara tubuh, pikiran dan jiwa (kesatuan antara individu dan intelegensi yang mengatur alam semesta). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rfika (2018) sesuai dengan teori Shindu,P, (2014), dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help. Dengan adanya self help ini akan mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil selama masa kehamilannya, membantu proses persalinan dan juga mempersiapkan mental ibu pada periode awal setelah melahirkan atau masa nifas dan waktu membesarkan anak dikemudian hari.

Menurut penelitian dari Apriliani mengemukakan bahwa cara berfikir positif yang dibangun oleh ibu hamil terkait persalinan adalah salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Relaksasi ini diharapkan dapat menghindari ibu hamil dari kecemasan dan rasa takut terkait persalinan dan memunculkan perasaan optimisme serta berani untuk melalui proses alamiah yang dilewati oleh perempuan. Prenatal yoga adalah salah satu olah raga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olahraga gabungan antara gerakan fisik dengan latihan nafas serta meditasi yang sangat baik untuk ibu hamil dan bersalin. Beberapa penelitian mengatakan bahwa ibu hamil yang secara rutin melakukan prenatal yoga, mempunyai resiko yang lebih rendah untuk mengalami komplikasi dalam persalinan (Sutarman,2020).

Tabel 5 Pengetahuan ibu hamil setelah diberikan promosi kesehatan tentang prenatal yoga

| Pengetahuan |        | Frequency | Percent |
|-------------|--------|-----------|---------|
| Valid       | Baik   | 7         | 77,8%   |
|             | Cukup  | 2         | 22,2%   |
|             | Kurang | 0         | 0%      |
| Total       |        | 9         | 100%    |

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa tidak ada peserta yang memiliki pengetahuan yang kurang baik setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Kelas ini dilakukan kegiatan promosi kesehatan menggunakan media yang dapat memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan dengan baik. Menurut Notoatmojo (2012) Manfaat media adalah menimbulkan minat sasaran pendidikan, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman, menstimulasi sasaran pendidikan untu meneruskan pesanpesan kepada orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian mendalami dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik serta membantu menegakkan pengertian yang diperoleh. Pelatihan ini menawarkan media video. Media video menawarkan kegiatan penyuluhan atau edukasi lebih menarik dan tidak monoton, tampilan informasi berupa tulisan, suara dan gambar memberikan media ini lebih menarik.

Tabel 6 Distrbusi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

| No. | Pertanyaan  | Jawaban |            |       |            |
|-----|---|---------|------------|-------|------------|
|     |   | Benar   | Presentase | Salah | Presentase |
| 1   | Prenatal yoga adalah suatu latihan gerak untuk mempersiapkanseorang ibu hamil baik fisik maupun mental pada persalinan yang cepat, aman dan spontan | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 2   | Prenatal yog memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil   | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 3   | Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah ibu selama proses persalinan  | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 4   | Prenatal yoga dilakukan untuk menguasai teknik pernapasan dengan Baik   | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 5   | Gerakan kaki prenatal yoga dapat mengurangi kram  | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 6   | Prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan ibu saat melahirkan  | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 7   | Prenatal yoga dapat dilakukan pada saat usia kehamilan di atas 5 Bulan  | 8       | 93%        | 1     | 7%         |
| 8   | Prenatal yoga tidak boleh dilakukan oleh wanita hamil yang menderita anemia   | 8       | 93%        | 1     | 7%         |
| 9   | Mudah sesak nafas, mudah lelah, mual dan muntah, nyeri pinggang, dan tidak bisa tidur adalah ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil    | 9       | 100%       | 0     | 0%         |
| 10  | Konsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau bidan sebelum melakukan prenatal yoga   | 9       | 100%       | 0     | 0%         |

Dari hasil post tes diatas bahwa seluruh responden yaitu 9 orang (100%) telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan dan persiapan persalinan. Artinya 9 responden menyatakan bahwa yoga dipercaya dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian pada jurnal bahwa prenatal yoga sangat berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan. (Huberti,2019) menyatakan bahwa aktifitas fisik berupa senam prenatal yoga dapat mengurangi depresi ibu hamil yang berkaitan dengan kejadian kecemasan. penelitian ini sejalan dengan penelitian Khalajzadeh yang berhasil menunjukkan dengan latihan yoga pada trimester III memiliki dampak positif pada kecemasan perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sumiatik, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara wanita hamil yang melakukan yoga dengan menurunnya kecemasan pada kehamilan

### **Pendampingan dan pelatihan yoga ibu hamil**

Setelah mendapatkan edukasi , ibu hamil secara mandiri melakukan prenatal yoga dirumah didampingi oleh tim pengabdian masyarakat dirumah responden masing-masing. Pendampingan dilakukan dengan mengajarkan dan mendemonstrasikan bagaimana gerakan-gerakan yoga ibu hamil yang benar kemudian ibu hamil tersebut mengikutinya. Akan tetapi ada beberapa ibu hamil yang perutnya sudah besar sehingga pergerakan yang dilakukan terbatas dan ada beberapa gerakan yang kurang maksimal. Hal ini sesuai dengan teori bahwa metode demonstrasi juga ada kelemahannya yaitu perlu keterampilan seorang instruktur secara khusus, fasilitas dan peralatan lain yang mendukung, dan kesiapan yang matang untuk melakukan demonstrasi (Rachmawati,2016).

### **Evaluasi**

Kegiatan evaluasi dilakukan pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat melalui link google form. Setelah diberikan materi melalui watshapp group yang terdiri dari media video, ppt, leaflet dan ada beberapa responden di berikan praktik secara langsung oleh penyuluh sangat membantu pengetahuan responden tentang yoga ibu hamil. Hasil dari edukasi didapatkan 100% ibu memiliki pengetahuan yang baik. Evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk melihat keberhasilan dari program pengabdian masyarakat. Ibu hamil diminta untuk mendokumentasikan kegiatan prenatal yoga yang dilakukun dirumah setelah ada pendampingan. Tahapan pelaksanaan pengabdian yang sudah dilakukan sampai saat ini adalah pada tahapan promosi kesehatan melalui edukasi dalam mengatasi kecemasan dengan prenatal yoga pada ibu hamil, yang diharapkan pada tahap ini adalah ibu hamil dapat melakukan yoga mandiri di rumah sehingga dapat mengatasi kecemasan selama kehamilan akibat pandemi covid 19 dan dapat mempersiapkan persalinannya. Pada tahapan selanjutnya adalah pendampingan peningkatan skill kepada ibu hamil tentang yoga ibu hamil melalui whatsapp grup dengan melakukan tanya jawab dan yoga mandiri di rumah selanjutnya melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan prenatal yoga.

### **Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari pelaksanaan senam prenatal yoga di Rumah Bersalin Ariyana adalah : 1. Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan. 2. Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak. 3. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang penting olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan.

### Saran

Perlu diadakan program tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak. 2. Perlu diteruskan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami. 3. Bidan di Wilayah RB Ariyan Kota Balikpapan untuk lebih berperan aktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hamil untuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

### Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A., Chauhan, S. P.( 2012). "Yoga During Pregnancy: A Review." *Am J Perinatol* 29(6):459–64.
- Bobak, L. (2005). *Keperawatan Maternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dewi, Ratih Setyo, dkk. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Vol. 07, No. 03 <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/download/124/105>
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Huberty.(2019). *Jurnal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III*
- Mubarak, W, I & Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Rachmawati.(2016). *Metode Demonstrasi : Pengertian Hingga Kelemahan*. [https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga\\_29.html](https://www.portal-ilmu.com/2016/06/metode-demonstrasi-pengertian-hingga_29.html)
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92 <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763>
- Shindu Pujiastuti. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung:Qanita
- Sutarman.(2020). *10 Manfaat Yoga Untuk Ibu Hamil, Baik Untuk Fisik Maupun Psikis*. <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-klm.html>