Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Yoga Prenatal untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester 1

Mima Iliya [1], Wahyu Dwi Astuti [2], Kholisah [3], Eka Meidiani [4], Eka Widyaningrum [5], Dina Melinda [6], Yulita Pasasak [7], Marina Ramba [8], Risma Aliviani Putri [9]

[1]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, UniversitasNgudi Waluyo, mimailiya1987@gmail.com
[2]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, wahyu.dwi.astuti24@gmail.com
[3]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, arsakhavirendra12@gmail.com
[4]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, meidiani24@gmail.com
[5]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widyaningrum1991@gmail.com
[6]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, melindadina303@gmail.com
[7]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, yulitapasasak475@gmail.com
[8]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, semmingramba@gmail.com
[9]Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, putririendera@gmail.com

Korespondensi Email : mimailiya1987@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Pregnancy, Yoga, Education

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Ibu Hamil, Edukasi, Kehamilan

Abstract

The first trimester of pregnancy is an early phase characterized by various physiological changes, one of which is nausea and vomiting (morning sickness) that can disrupt the comfort and daily activities of pregnant women. Lack of knowledge regarding proper management and the suboptimal implementation of pregnant women's classes contribute to worsening conditions. One effective non-pharmacological approach is the combination of education through pregnant women's classes and prenatal yoga exercises. This activity is a community service program aimed at improving the knowledge and skills of pregnant women in managing nausea and vomiting during the first trimester. The methods include participant identification, pre-test assessment, educational sessions on first trimester pregnancy and management of nausea and vomiting, prenatal yoga practice focusing on breathing and relaxation techniques, and post-test evaluation. The program was conducted in the working area of Salimbatu Health Center targeting first trimester pregnant women. The activity results showed an increase in skills, indicating that education accompanied by direct practice of prenatal yoga is highly effective in helping pregnant

women understand and practice the movements correctly. The breathing and relaxation techniques in yoga are proven to help reduce stress, improve physical comfort, and stabilize the emotional condition of pregnant women. In conclusion, the combination of pregnant women's classes and prenatal yoga is effective in improving knowledge, skills, and overall physical and psychological comfort of pregnant women in the first trimeste.

Abstrak

Kehamilan trimester I merupakan fase awal yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis, salah satunya adalah mual dan muntah (morning sickness) yang dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu hamil. Kurangnya pengetahuan ibu mengenai penanganan yang tepat serta belum optimalnya pelaksanaan kelas ibu hamil menjadi faktor yang memperberat kondisi tersebut. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah melalui kombinasi edukasi kelas ibu hamil dan latihan prenatal yoga. Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan pada trimester I. Metode pelaksanaan meliputi identifikasi sasaran, pelaksanaan edukasi mengenai kehamilan trimester I dan prenatal yoga, praktik prenatal yoga yang berfokus pada teknik pernapasan dan relaksasi, serta evaluasi melalui post-test. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Salimbatu dengan sasaran ibu hamil trimester I. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan keterampilan ,bahwa edukasi yang disertai praktik langsung yoga prenatal sangat efektif dalam membantu ibu hamil memahami dan mempraktekkan gerakan yang benar.Teknik pernapasan dan relaksasi dalam yoga terbukti membantu mengurangi stres, meningkatkan kenyamanan fisik, serta menstabilkan kondisi emosional ibu hamil. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa kombinasi kelas ibu hamil dan prenatal yoga efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kenyamanan ibu hamil trimester I secara fisik dan psikologis.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang memerlukan adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Pada trimester I, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan akibat perubahan hormonal, salah satunya adalah mual dan muntah (morning sickness). Keluhan ini dialami oleh sebagian besar ibu hamil dan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, pola makan, kualitas istirahat, serta kondisi psikologis ibu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Salimbatu, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester I masih mengalami kesulitan dalam mengatasi mual muntah secara mandiri dan belum memahami metode nonfarmakologis yang aman untuk mengurangi keluhan tersebut. Selain itu, kegiatan kelas

ibu hamil belum berjalan secara optimal dalam memberikan edukasi mengenai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan trimester I. Temuan ini sejalan dengan penelitian Armalini dan Prasetyaningsih (2020) yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil berhubungan dengan kemampuan dalam menghadapi mual muntah pada trimester pertama. Selain itu, Kholid (2024) menemukan bahwa edukasi yang tepat dapat meningkatkan pemahaman ibu mengenai cara mengatasi mual muntah selama kehamilan. Kelas ibu hamil merupakan salah satu sarana edukasi yang direkomendasikan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan nyata masyarakat terhadap program edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penyelenggaraan kelas ibu hamil yang dipadukan dengan praktik prenatal yoga. Kelas ibu hamil merupakan sarana belajar kelompok bagi ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, serta upaya menjaga kesehatan ibu dan janin (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Sementara itu, prenatal yoga merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan fisik, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang dirancang khusus bagi ibu hamil untuk membantu adaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan (Corrigan et al., 2022).

Pelaksanaan kelas ibu hamil dan prenatal yoga sejalan dengan upaya promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan maternal. Prenatal yoga merupakan latihan yang mengombinasikan postur fisik, teknik pernapasan, dan relaksasi yang terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikologis ibu hamil. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, meningkatkan kualitas hidup, serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Selain itu, yoga kehamilan juga berhubungan dengan perbaikan fungsi sistem saraf otonom, kenyamanan, dan toleransi terhadap nyeri. (Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022).

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan edukatif dan praktik langsung yang difokuskan pada penyelenggaraan kelas ibu hamil dan latihan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester I. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester I yang berada di wilayah kerja Puskesmas Salimbatu, Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara. Program berlangsung selama tiga minggu dan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring, serta evaluasi hasil.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan identifikasi peserta melalui koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat dan pendataan ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC). Dari proses tersebut diperoleh 20 ibu hamil trimester I yang bersedia mengikuti program. Selanjutnya, peserta diberikan edukasi awal mengenai perubahan fisiologis pada trimester I, penyebab dan penanganan mual muntah, pentingnya pengaturan pola makan, hidrasi, serta manfaat prenatal yoga sebagai metode nonfarmakologis yang aman bagi ibu hamil.

Kelas ibu hamil dilaksanakan dengan pemberian materi edukasi yang interaktif mengenai manajemen mual muntah, perawatan diri selama kehamilan, serta pentingnya dukungan keluarga. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti praktik prenatal yoga yang dipandu langsung oleh instruktur. Kegiatan yoga meliputi pemanasan ringan, gerakan inti seperti cat-cow pose, child’s pose, dan butterfly pose, latihan pernapasan diafragma, relaksasi, serta pendinginan. Setiap tahapan dilakukan secara bertahap sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) prenatal yoga untuk memastikan keamanan dan kenyamanan peserta.

Evaluasi dilakukan menggunakan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan prenatal yoga. Selain itu, keterampilan peserta dinilai melalui lembar checklist yang mencakup aspek pelaksanaan yoga, pemanasan, gerakan inti, teknik pernapasan, relaksasi, dan pendinginan. Monitoring dilakukan secara berkala selama program berlangsung untuk menilai kehadiran peserta, partisipasi dalam kegiatan, serta perubahan keluhan mual muntah yang dirasakan ibu hamil.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan diketahui bahwa kegiatan tersebut dilaksanakan Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu:

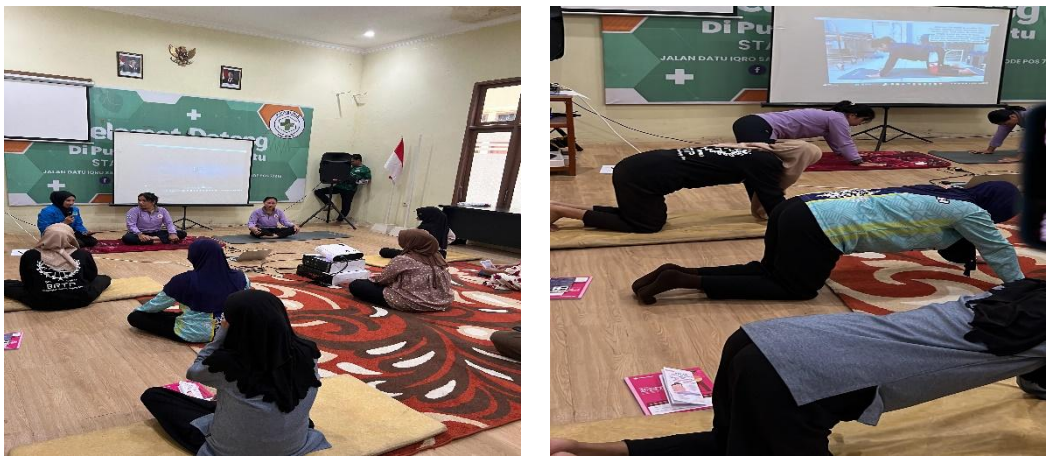
Tahap 1 Mencari Peserta Sasaran Pengabdian Masyarakat yaitu Ibu Hamil Trimester I

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan identifikasi peserta sasaran, yaitu ibu hamil trimester I yang berdomisili di wilayah kerja yang telah ditentukan. Proses ini dilakukan melalui koordinasi dengan tenaga kesehatan setempat serta pendataan ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care (ANC).

Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga hari dan diperoleh sebanyak 20 ibu hamil yang bersedia mengikuti program. Tahap ini merupakan langkah awal yang sangat penting karena ibu hamil trimester I merupakan kelompok yang rentan mengalami mual dan muntah akibat perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon HCG dan estrogen. Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil.

Tahap 2 : Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat – Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga serta Kelas Ibu Hamil

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian edukasi melalui kelas ibu hamil mengenai penyebab mual muntah, pengaturan pola makan, pentingnya hidrasi, dan cara mengatasi keluhan secara mandiri serta pengetahuan tentang yoga prenatal. Selain itu, dilakukan praktik yoga prenatal yang berfokus pada teknik pernapasan dan relaksasi untuk membantu mengurangi mual dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil.



Gambar 1.1 Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga serta Kelas Ibu Hamil

Adapun karakteristik responden yang mengikuti kegiatan adalah sebagai berikut :

Tabel 5.1 Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
Reproduksi sehat (20 tahun – 35 tahun)	14	70,0%
Reproduksi beresiko (< 20 tahun dan > 35 tahun)	6	30,0
Total	20	100,0

Berdasarkan Tabel 5.1, sebagian besar responden berada pada rentang usia Reproduksi sehat. Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin bertambah usia, maka tingkat kematangan berpikir juga meningkat, sehingga kemampuan dalam memahami informasi kesehatan menjadi lebih baik (Rachmawati, 2019).

Dalam konteks ini, ibu hamil usia muda cenderung memiliki pengalaman dan pemahaman yang lebih terbatas terkait penanganan mual muntah, sehingga memerlukan edukasi yang lebih intensif. Selain faktor usia, sumber informasi juga memengaruhi tingkat pengetahuan responden. Sebagian besar responden memperoleh informasi dari media elektronik seperti televisi dan media sosial, sementara hanya sebagian kecil yang mendapatkan informasi langsung dari tenaga kesehatan. Hal ini menunjukkan pentingnya peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi yang akurat dan terarah.

Tabel 5.2 Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
Rendah (SD/SMP)	13	65,0%
Tinggi (SMA/Sarjana)	7	35,0%
Total	20	100,0%

Berdasarkan Tabel 5.2, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan rendah. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi. Semakin tinggi pendidikan, maka semakin baik kemampuan dalam mengolah informasi menjadi pengetahuan (Astuti et al., 2022).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih aktif dan mudah memahami materi terkait penanganan mual muntah dan praktik yoga prenatal. Sebaliknya, responden dengan pendidikan rendah memerlukan pendekatan edukasi yang lebih sederhana, visual, dan interaktif agar materi dapat dipahami dengan baik.

Selain pendidikan, faktor lain yang turut memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang meliputi usia, pekerjaan, dan pengalaman (Nurmala et al., 2018). Dalam konteks kehamilan, ibu dengan pengalaman kehamilan sebelumnya (multigravida) umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan primigravida..

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi dan praktik yoga prenatal pada ibu hamil trimester I, dilakukan penilaian keterampilan responden dalam mengikuti gerakan yoga prenatal menggunakan lembar checklist yang terdiri dari 6 komponen penilaian.

Penilaian dilakukan setelah pelaksanaan praktik yoga prenatal intervensi untuk mengetahui peningkatan keterampilan ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal.

Tabel 5.4 Distribusi Keterampilan Yoga Prenatal Sebelum Intervensi (Pre-Test)

No	Butir yang Dinilai	Skor 0	Skor 1	Skor 2	Total
1	Pelaksanaan yoga prenatal	5	12	3	20
2	Pemanasan	6	11	3	20

No	Butir yang Dinilai	Skor 0	Skor 1	Skor 2	Total
3	Gerakan yoga	7	10	3	20
4	Teknik pernapasan	8	9	3	20
5	Relaksasi	7	10	3	20
6	Pendinginan	6	11	3	20

Keterangan:
0 = Tidak dilakukan
1 = Dilakukan kurang sempurna
2 = Dilakukan dengan sempurna

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden masih berada pada kategori dilakukan kurang sempurna (skor 1). Bahkan masih terdapat responden yang tidak melakukan beberapa tahapan yoga prenatal, terutama pada teknik pernapasan dan gerakan inti. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan ibu hamil dalam melakukan yoga prenatal masih rendah.
Setelah diberikan edukasi dan praktik langsung, dilakukan penilaian kembali.

Tabel 5.5 Distribusi Keterampilan Yoga Prenatal Sesudah Intervensi (Post-Test)

No	Butir yang Dinilai	Skor 0	Skor 1	Skor 2	Total
1	Pelaksanaan yoga prenatal	0	4	16	20
2	Pemanasan	0	3	17	20
3	Gerakan yoga	0	5	15	20
4	Teknik pernapasan	0	4	16	20
5	Relaksasi	0	3	17	20
6	Pendinginan	0	3	17	20

Berdasarkan hasil post-test, terlihat bahwa sebagian besar responden sudah mampu melakukan setiap tahapan yoga prenatal dengan sempurna (skor 2). Tidak ditemukan lagi responden yang tidak melakukan (skor 0), yang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan yang signifikan.

Tabel 5.6 Distribusi Kategori Keterampilan Yoga Prenatal Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum (f)	Sebelum (%)	Sesudah (f)	Sesudah (%)
Baik	3	15%	16	80%
Cukup	12	60%	4	20%
Kurang	5	25%	0	0%
Total	20	100%	20	100%

Berdasarkan tabel di atas, terjadi peningkatan keterampilan yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori cukup (60%) dan masih terdapat kategori kurang (25%). Namun setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori baik (80%) dan tidak ada lagi kategori kurang.

Peningkatan keterampilan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai praktik langsung yoga prenatal sangat efektif dalam membantu ibu hamil memahami dan mempraktikkan gerakan dengan benar. Melalui demonstrasi dan latihan langsung, ibu hamil dapat lebih mudah mengikuti setiap tahapan yoga, mulai dari pemanasan, gerakan inti, teknik pernapasan, relaksasi, hingga pendinginan.

Teknik pernapasan dan relaksasi merupakan aspek yang mengalami peningkatan signifikan, karena sebelumnya sebagian besar responden belum memahami cara mengatur napas dan melakukan relaksasi dengan benar. Setelah diberikan pelatihan, ibu hamil

mampu melakukan teknik tersebut dengan lebih baik, sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Yoga prenatal memiliki berbagai keuntungan yang mendukung kesehatan ibu hamil secara menyeluruh, baik fisik maupun psikologis. Secara fisik, yoga prenatal dapat membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi keluhan umum pada kehamilan seperti mual muntah, nyeri punggung, dan kelelahan. Teknik pernapasan dalam yoga juga berperan dalam meningkatkan oksigenasi tubuh sehingga membantu mengurangi rasa mual. Dari aspek psikologis, yoga prenatal terbukti dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan rasa nyaman serta kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan.

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa metode pembelajaran berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dibandingkan hanya pemberian informasi secara teori. Dengan adanya pengalaman langsung, responden dapat memahami dan mengaplikasikan teknik yoga prenatal secara mandiri (Experiential Learning Theory dari Kolb (1984).

Hasil ini dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa edukasi dan praktik yoga prenatal efektif dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil trimester I dalam melakukan yoga prenatal sebagai salah satu upaya mengatasi mual muntah, sekaligus memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan kelas ibu hamil dan pelatihan prenatal yoga di Puskesmas Salimbatu terbukti berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester I dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan, khususnya mual dan muntah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan prenatal yoga, di mana kategori keterampilan baik meningkat dari 15% sebelum intervensi menjadi 80% setelah intervensi. Selain itu, tidak ditemukan lagi peserta dengan kategori keterampilan kurang setelah mengikuti program.

Metode yang diterapkan, yaitu kombinasi antara edukasi melalui kelas ibu hamil dan praktik langsung prenatal yoga, dinilai efektif dalam menjawab permasalahan mitra, terutama rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai penanganan mual muntah secara nonfarmakologis serta kurangnya keterampilan dalam melakukan teknik prenatal yoga. Kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu hamil, seperti berkurangnya ketidaknyamanan selama kehamilan, meningkatnya kemampuan relaksasi dan pengaturan pernapasan, serta meningkatnya rasa percaya diri dalam menghadapi perubahan selama kehamilan.

Manfaat kegiatan dirasakan secara langsung oleh ibu hamil, keluarga, dan tenaga kesehatan karena memberikan alternatif intervensi yang aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Selain itu, program ini dapat menjadi salah satu model pelayanan kebidanan komplementer yang dapat dikembangkan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil di masyarakat.

Rekomendasi: Disarankan agar kegiatan kelas ibu hamil dan prenatal yoga dapat dijadikan program rutin di fasilitas pelayanan kesehatan, khususnya puskesmas, sebagai bagian dari pelayanan antenatal terpadu. Selain itu, perlu dilakukan pengembangan media edukasi, modul pembelajaran, serta panduan praktik prenatal yoga yang mudah dipahami sehingga dapat digunakan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan maupun ibu hamil dalam mendukung kesehatan dan kenyamanan selama masa kehamilan.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Puskesmas Salimbatu dan Kepala Puskesmas, yang telah memberikan izin, fasilitas, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. Ibu Risma Aliviani Putri. S.Si.T., MPH., selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dukungannya selama perencanaan hingga pelaporan kegiatan.
3. Seluruh ibu hamil peserta kelas, yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama sesi edukasi dan latihan prenatal yoga berlangsung.
4. Rekan-rekan tim pelaksana, yang telah bekerja sama dengan semangat dan komitmen tinggi demi suksesnya program ini..

Daftar Pustaka

Armalini, R., & Prasetyaningsih. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil dengan kejadian mual muntah pada kehamilan trimester pertama di Poskesdes Ampalu Kota Pariaman. Jurnal Surya Medika, 6(1), 1–8.

Astuti, D., Handayani, S., & Wulandari, R. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan kesehatan pada ibu hamil. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 115–123.

Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth, 22(250), 1–23.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil. Jakarta: Direktorat Kesehatan Keluarga, Kementerian Kesehatan RI.

Kholid, N. (2024). Pengaruh pemberian edukasi terhadap sikap ibu hamil tentang cara mengatasi mual muntah pada trimester I di Puskesmas Condong. ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(1).

Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). Promosi kesehatan. Surabaya: Airlangga University Press.

Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu kebidanan (Edisi ke-5). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

Rachmawati, W. C. (2019). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Malang: Wineka Media.