

Prenatal Yoga di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila

Nur Azizah¹, Heni Setyowati², Gusliyana³

¹*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurazizahbpp77@gmail.com.*

²*Kebidanan Program Sarjana. Universitas Ngudi Waluyo, heni.setyo80@gmail.com*

³*Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, gusliy.ana88@gmail.co.id*

Korespondensi Email: gusliy.ana88@gmail.co.id

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2022-12-18</i> <i>Accepted, 2022-12-23</i> <i>Published, 2023-01-11</i>	<i>Yoga exercise is an old method that is still used in pregnancy services where yoga is also a method of relaxation and exercise for pregnant women which is a permanent program in antenatal care, aiming to make pregnant women healthy, mentally and physically ready to face the birth process. The purpose of this activity is to increase interaction and share experiences between participants (pregnant women and pregnant women) and between pregnant women and health workers/midwives and to increase the understanding, attitude and behavior of pregnant women about yoga. Method: direct community service by providing information and practice 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 that it was found that the mother's knowledge before education about prenatal yoga had the most good knowledge of 4 people (44.4%), enough for 3 people (33.3%) and there were still 2 people (22.2). %) less knowledgeable. The results of the post test showed an increase in knowledge Good 7 people (77.8%), Knowledge enough 2 people (22.2%). Conclusion From the results of this activity there was an increase in knowledge before and after the intervention.</i>
<i>Kata Kunci : Prenatal Yoga, Pregnancy</i>	
<i>Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy</i>	

Abstrak

Senam yoga merupakan sebuah metode lama yang sampai sekarang masih digunakan dalam pelayanan kehamilan dimana yoga juga merupakan metode relaksasi dan latihan pada ibu hamil yang menjadi program tetap pada pelayanan antenatal, bertujuan agar ibu hamil sehat, siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan serta meningkatkan pemahaman, sikap

dan perilaku ibu hamil tentang senam yoga. Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan secara langsung dengan memberikan informasi dan praktik kepada ibu hamil melalui kelas ibu hamil. Peserta sebanyak 9 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pretest dilanjutkan pemberian materi dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Hasil pretest di dapatkan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga adalah didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak pengetahuan baik sebanyak 4 orang (44,4%), cukup sebanyak 3 orang (33,3%) dan masih ada 2 orang (22,2%) berpengetahuan kurang. Hasil post test terjadi peningkatan pengetahuan Baik 7 orang (77,8%), Pengetahuan cukup 2 orang (22,2%). Simpulan dari hasil kegiatan ini terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi.

Pendahuluan

Mual muntah yang terjadi pada saat hamil pada wanita yang sedang hamil muda mengalami mual dan 9,2% wanita mengalami muntah Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

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). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa wanita yang mengalami kecemasan sewaktu hamil akan lebih banyak mengalami penyulit persalinan. Kecemasan pada ibu bersalin kala I bisa berdampak meningkatnya sekresi adrenalin. Salah satu efek adrenalin adalah konstiksi pembuluh darah sehingga suplai oksigen ke janin menurun. Penurunan aliran darah juga menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat memanjangnya proses persalinan hingga dapat menyebabkan persalinan lama. Rasa tidak nyaman dan nyeri akan dirasakan oleh wanita seiring kemajuan persalinan. Lamanya waktu yang diperlukan pada kala I dan Kala II akan menambah bahaya kematian janin, sehingga perlu menyelesaikan persalinan dengan tindakan segera baik induksi maupun Sectio Cesarea (Varney, 2008).

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 menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Berdasarkan survey pendahuluan ibu hamil sebanyak 10 ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 20 minggu yang mengikuti kelas ibu hamil di Kelas Prenatal yang dibentuk oleh Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila, terdapat 9 ibu hamil yang mengatakan bahwa selama mengikuti kelas ibu hamil hanya 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). Rakhsani melakukan penelitian di India

untuk meneliti efek yoga terhadap kehamilan dengan resiko tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan secara signifikan bahwa lebih sedikit kehamilan yang diinduksi oleh hipertensi, preeklampsia, diabetes gestasional serta kasus intrauterine growth restriction (IUGR) pada kelompok yoga (Rakhsani A, Nagarathna R, Mashkar R, et al., 2012).

Kelas prenatal merupakan salah satu sarana yang tepat untuk belajar tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. (Leeds and Lanark, 2009, Nemours, 2009) Melalui kelas ibu hamil, penyuluhan dan pendidikan kesehatan dapat dilakukan secara komprehensif, berkesinambungan, dan terencana. Hal tersebut bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil

Sehingga melihat potensi dan kondisi ibu hamil di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila dan untuk mendukung program pengabdian masyarakat tersebut agar ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat, maka perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC melalui kelas prenatal dengan kegiatan berlatih senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan.

Berdasarkan hasil diskusi yang dilakukan dengan bidan di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila mengatakan bahwa Kurangnya pengetahuan ibu tentang pemeriksaan kehamilan (ANC), Kurangnya pengetahuan ibu tentang kapan waktu ANC, Kurangnya pengetahuan ibu tentang program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K). Berdasarkan permasalahan tersebut maka pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada ibu yang memiliki bayi dan balita. Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil yang melakukan ANC di Klinik Kesehatan Ibu dan Anak Nabila dan masyarakat sebanyak 9 ibu hamil.

Metode

Berdasarkan permasalahan mitra tersebut maka pengabdian masyarakat ini memberikan solusi kepada mitra dalam bentuk penyuluhan Kesehatan kepada ibu hamil. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Pelatihan dilakukan secara Hybrid. Pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Media yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah power point dan leaflet. Teknik yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi serta diskusi.

Adapun tahap kegiatan ini adalah pertama memberikan penjelasan teknis pelaksanaan kegiatan, melakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang yoga prenatal dan melakukan demonstrasi. Setelah demonstrasi selesai dilakukan post test untuk mengukur pemahaman ibu setelah kegiatan. 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 kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Klinik Nabila Balikpapan yang dilaksanakan tanggal 14 Desember 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 di bawah ini :



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat prenatal yoga

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

Tabel 1.1 Usia

Usia	Frequency	Percent
15-20 tahun	2	22,2%
21-25 tahun	2	22,2%
26-30 tahun	2	22,2%
31-35 tahun	3	33,4%
Total	9	100,0%

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil Sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan kurang dikarenakan beberapa factor yaitu pada data umur ibu Sebagian besar responden berusia 31 - 35 tahun berjumlah 3 orang (33.3%) dan rentang usia 15-30 tahun sama berjumlah 2 orang (22.2%).

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 mendapati 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 factor diantaranya afaktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan.

Tabel 2. Pendidikan

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

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan tingkat Pendidikan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan. Terdapat 2 responden(22.2%) yang memiliki

Pendidikan terakhir SMP dan terdapat 7 orang (77.8%) yang memiliki pendidikan terakhir SMA.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah pendidikan, pekerjaan, usia, minat, pengalaman, kebudayaan lingkungan sekitar (Mubarak,2009).

Tabel 3. Pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan promosi Kesehatan tentang prenatal yoga

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

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi tentang prenatal yoga paling banyak 4 orang (44.4%) berpengetahuan baik, ada 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 4. Distribusi pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi

No	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentas i	Salah	Presentas i
1	Prenatal yoga adalah suatu teknik atau gerakan fisik yang dipadukan dengan teknik pernapasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yoga memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil	8	93%	1	7%
3	Prenatal yoga dilakukan untuk mempermudah 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 diatas 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 Pratignyo (2014) manfaat yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meningkatkan aliran darah dan nutrisi janin secara akuat 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 menitikberatkan 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).

Prenatal yoga adalah salah satu olah raga bagi ibu hamil karena prenatal yoga adalah olah raga 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
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. Didapatkan sebanyak 7 orang (77,8%) yang berpengetahuan baik dan sebanyak 2 orang (22,2%) yang berpengetahuan cukup.

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 untuk meneruskan pesan pesan 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. Distribusi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Benar	Presentasi	Salah	Presentasi
1	Prenatal yoga adalah suatu Teknik atau Gerakan fisik yang dipadukan dengan Teknik pernapasan untuk merelaksasikan otot dan pikiran yang tegang selama kehamilan	9	100%	0	0%
2	Prenatal yoga 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%

Berdasarkan Tabel 6. Dari hasil post tes diatas bahwa seluruh responden yaitu 9 orang (100%) telah mengetahui bahwa prenatal yoga dapat menurunkan kecemasan dan persiapan persalinan. Artinya 9r esponden 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 ibuhamil 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. Selainitu, 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 ibuhamil

Setelah ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil dan mendapatkan edukasi, ibuhamilsecaramandirimelakukan prenatal yoga dirumah yang mana didampingi oleh tim pengabdian masyarakat dirumah responden masing-masing. Pendampingan ini 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

Evaluasi dari kegiatan ini dilakukan pada sesi akhir kegiatan pengabdian masyarakat melalui link google form. Setelah diberikan materi melalui whatshapp 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. Dan 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 kecemasa selama kehamilan dan dapat mempersiapkan pesalinannya. Pada tahapan selanjutnya adalah pendampingan melakukan evaluasi terhadap penyampaian informasi dari pelatihan prenatal yoga.

Kesimpulan

Ibu hamil sudah menyadari pentingnya meningkatkan pengetahuan tentang kehamilan sampai persiapan persalinan. Memberikan dukungan kepada ibu hamil tentang pentingnya yoga/olahraga saat hamil terutama berlatih yoga saat hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan saat hamil dan harapan persalinan spontan. 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 mortalitasibu dan anak.

Saran

Diharapkan adanya program tentang kelas ibu hamil secara berkesinambungan di tempat yang lebih luas cakupannya agar peserta lebih banyak. Meneruskan dan mengembangkan kelas ibu hamil sebulan sekali dan latihan prenatal yoga secara rutin seminggu sekali dan bertambah jumlah pesertanya serta melibatkan suami. Tenaga Kesehatan khususnya bidan lebih berperanaktif dalam mengerakkan kelas ibu hamil dan melatih prenatal yoga pada ibu hami luntuk mengurangi keluhan pada ibu hamil.

Ucapan Terimakasih

1. Prof.Dr. Subyantoro,,M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo.,SKp.,Ns.M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani.,S.SiT.,M.Kes selaku Ketua Program studi S1 Kebidanan UNW
4. Ibu Nabila selaku pimpinan Klinik Nabils
5. Seluruh Ibu Hamil peserta PKM

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. *KeperawatanMaternitas*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Dewi, RatihSetyo, 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). *JurnalP engaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimestert III*
- Mubarak, W, I &Chayatin, N (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta :SalembaMedika.
- Notoatmojo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta :RinekaCipta
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodolog ipenelitian ilmuk eperawatan*. Jakarta: SalembaMedika
- 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
- 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>
- ShinduPujiastuti. 2015. *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Bandung:Qanita

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

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>