

Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal

Sri Suarni¹, Kinanti Asmara², Heldina Hutahaean³, Ida Sofiyanti⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, srisuarni0101@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, kinantiasmarra@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, heldinahutahaean28@gmail.com

⁴Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

Korespondensi Email : srisuarni0101@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Pregnant Women, Early Second, Third Trimester, Discomfort

Kata Kunci : Wanita Hamil Awal Trimester Kedua, Trimester Ketiga, Ketidaknyamanan

Abstract

The problems that are often experienced by pregnant women in the early II and III trimesters are discomfort due to the physiological and psychological changes experienced by mothers during pregnancy. Therefore, efforts are needed to overcome the discomfort felt by the mother during pregnancy. The purpose of doing this community service is to reduce discomfort in early second and third trimester pregnant women by doing yoga. After doing yoga, the community service team hopes to prevent back pain problems, teach pregnant women to deal with pain or discomfort during pregnancy and increase a sense of relaxation so as to help prepare mothers for childbirth. The target in this community service activity is pregnant women in the early second and third trimesters in the Graha Indah Health Center area, Balikpapan. The implementation method is carried out by counseling pregnant women offline. There are several stages in the implementation of this community service activity, namely the preparatory stage where the team obtains permits from the puskesmas. After obtaining permission, the approach stage is carried out for pregnant women who are carrying out examinations at the puskesmas and preparing a comfortable place for counseling on yoga activities. Furthermore, at the implementation stage before practicing yoga, the community service team provided a little counseling regarding the benefits of pregnant yoga. After the activity was completed, an evaluation was carried out on the participants whether the objectives of implementing this community service activity were achieved..

Abstrak

Permasalahan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester II dan III awal yaitu rasa ketidaknyamanan karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini yaitu untuk

mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dan III awal dengan melakukan yoga. Setelah dilakukan yoga, tim pengabdian masyarakat berharap dapat mencegah masalah nyeri punggung, mengajarkan ibu hamil untuk mengatasi rasa nyeri atau ketidaknyamanan selama kehamilan dan meningkatkan rasa rileks sehingga membantu mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu ibu hamil di trimester II dan III awal di wilayah Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Metode pelaksanaan dilakukan dengan penyuluhan kepada ibu hamil secara luring. Ada beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu tahap persiapan dimana tim melakukan perijinan ke pihak puskesmas. Setelah mendapat ijin dilakukan tahap pendekatan kepada ibu hamil yang sedang melakukan pemeriksaan di puskesmas serta menyiapkan tempat yang nyaman untuk penyuluhan kegiatan yoga. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan sebelum melaksanakan yoga, tim pengabdian masyarakat memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil. Setelah kegiatan selesai dilakukan evaluasi pada para peserta apakah tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tercapai.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu peristiwa bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau di luar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Definisi dari masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid terakhir. Saat kehamilan seringkali dirasakan keluhan tidak enak pada padan, baik karena kaku maupun fisiologis akibat kehamilan itu sendiri (Elsarika et al, 2021). Pada trimester II serta III ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan akibat perubahan yang terjadi. Ketidaknyamanan merupakan sesuatu perasaan yang kurang atau yang tidak menyenangkan untuk situasi raga atau psikologis pada ibu hamil. Bersamaan pembesaran kandungan serta akumulasi berat tubuh pada kehamilan trimester III ibu hamil harus menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialami. (Babbar, 2012).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya sering dengan bertambah usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya (Mu'alimah, 2021). Nyeri punggung bawah saat hamil sering terjadi akibat peregangan tulang, terutama di daerah punggung bawah yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Olahraga dapat menurunkan nyeri pinggang pada ibu hamil. Salah satu upaya dalam mengurangi keluhan yang terjadi adalah dengan rutin berolahraga. Olahraga disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan ibu hamil. Olahraga dapat membantu melancarkan metabolisme dan peredaran darah sehingga oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat disalurkan dengan baik. Beberapa jenis olahraga yang bisa dilakukan oleh ibu hamil diantaranya seperti senam hamil, jalan pagi, berenang, dan yoga hamil. Manfaat yang dirasakan oleh ibu yaitu tubuh menjadi lebih bugar dan sehat (Lestari dan Winarsih, 2022).

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II -III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran

terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin. Yoga hamil merupakan olahraga yang dapat meningkatkan kebugaran dan membantu dalam meningkatkan kesehatan psikis dan spiritual. Yoga juga memiliki efek positif untuk ibu hamil yaitu mengurangi stress, kecemasan, rasa sakit saat kehamilan, ketidaknyamanan dan mengurangi nyeri persalinan (Wulandari dkk, 2020). Yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat. Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lebang, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu saat hamil. Ibu juga merasakan ketidaknyamanan yang diakibatkan oleh nyeri punggung. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melakukan upaya yang dapat mencegah ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil sekaligus menjadi tujuan dilaksanakannya pengabdian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan serta pelatihan tentang yoga pada ibu hamil trimester II dan III awal di Puskesmas Graha Indah Balikpapan.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Peserta yang mengikuti kegiatan ini merupakan ibu hamil yang memasuki usia kandungan trimester I dan trimester II, mereka berasal dari lingkungan sekitar Puskesmas Graha Indah Balikpapan. Terdapat beberapa tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini yaitu tahap persiapan yang meliputi pendekatan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan pendekatan pada tokoh masyarakat setempat untuk meminta izin dan dukungan dalam menggerakkan wanita yang sedang dalam keadaan hamil. Tahap ini, tim juga melakukan izin pada pimpinan Puskesmas Graha Indah dan melakukan identifikasi masalah dan melakukan diskusi terhadap solusi yang akan ditawarkan. Setelah solusi ditetapkan maka dilakukan perancangan kegiatan pengabdian masyarakat baik terkait materi penyuluhan dan tempat terlaksananya kegiatan. Selanjutnya pada tahapan pelaksanaan, tim pengabdian melakukan pendataan jumlah ibu hamil yang bersedia mengikuti yoga, dilanjutkan dengan memberikan sedikit penyuluhan terkait manfaat yoga hamil sebelum akhirnya melakukan yoga Bersama. Pelaksanaan yoga dilaksanakan selama satu hari pada tanggal 26 Mei 2023 di waktu pagi hari. Adapun perlengkapan yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian diantaranya leaflet, speaker, musik, spanduk, dan matras.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan diawali dengan pembukaan dilanjutkan dengan penyuluhan tentang manfaat yoga ibu hamil menggunakan media leaflet, kemudian dilakukan sesi yoga hamil.

Tabel 1 Rundown Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	08.15-09.00	Persiapan dan Gladi Bersih	Seluruh Mahasiswa
2.	09.00-09.05	Mobilisasi peserta dan pengisian daftar hadir	Peserta melakukan pengisian daftar hadir
3.	09.05-09.10	Pembukaan	Heldina Hutahaean,A.Md.Keb (Mahasiswa)

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
4.	09.10-09.12	Pembacaan Doa	Sri Suarni,A.Md.Keb(Mahasiswa)
5.	09.12-09.17	Peyampaian Materi	Melalui media leaflet yang telah dibagikan oleh Sri Suarni,A.Md.Keb
6.	09.17-09.20	Sekilas tanya jawab	Peserta paham mengenai materi yang diberikan
7.	09.20-09.50	Pelaksanaan Yoga Hamil	KinantiAsmara,A.Md.Keb(Mahasiswa)
8.	09.50-09.55	Relaksasi dan pembagian snack	Peserta merelaksasikan diri usai yoga hamil
9.	09.55-10.00	Penutupan	Heldina Hutahaeen,A.Md.Keb (Mahasiswa)

Dalam kegiatan pengabdian ini masyarakat aktif dalam mengikuti kegiatan dari awal dilaksanakan sampai akhir dilaksanakan. Peserta pengabdian masyarakat aktif dalam melaksanakan yoga hamil. Kegiatan pengabdian ini selain memberikan penambahan pengetahuan dan wawasan juga memperbaiki pola pikir ibu tentang manfaat yoga hamil terutama pada ibu hamil trimester II dan III awal.

Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III adalah keadaan tidak nyaman yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan trimester III yang disebabkan karena posisi dan ukuran bayi yang semakin membesar (Susanto, 2019). Memasuki trimester ketiga, panjang bayi dalam kandungan akan mencapai 34cm dan berat badannya lebih dari 1000gr. Sampai akhir trimester ketiga, panjang bisa mencapai 50-55cm dengan berat beragam yang bisa mencapai 4000gr, hal inilah yang menimbulkan berbagai keluhan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III (Hidajati, 2010).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa ketidaknyamanan yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki, 2019).

Yoga merupakan salah satu klasifikasi yang tergolong masuk ke dalam terapi komplementer. Terapi komplementer akhir-akhir ini menjadi isu di banyak negara, banyak jurnal ilmiah (terutama di USA dan Australia) yang dikhususkan terbit membahas tentang model terapi komplementer. Masyarakat mulai beralih menggunakan terapi ini dengan alasan keyakinan, lebih ekonomis, serta reaksi obat kimia terhadap penurunan kekebalan tubuh dan tingkat kesembuhan yang menimbulkan reaksi efek samping (Hidayat, 2020a).

Yoga adalah sebuah gaya hidup, yaitu suatu sistem pendidikan yang terpadu antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Terbentuknya yoga berasal dari kebudayaan India kuno dan telah dilakukan serta dikembangkan sejak 5.000 tahun yang lalu. Penyebaran yoga ke dunia barat berkembang pesat, terjadi sejak abad 18-an akhir, terutama di Amerika Serikat di awal tahun 1900-an, awalnya dunia barat merespon yoga dalam hal penelitian dan penemuan aliran yoga terbaru. Seiring berjalannya waktu, dari berbagai penelitian, dunia barat banyak membuktikan, menyempurnakan, dan menemukan fakta-fakta tentang manfaat yoga untuk kesempurnaan mind, body, dan soul seseorang. Di Indonesia yoga mulai ada sejak tahun 1990, berkembang pesat terutama di Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Kemudian dari tahun 2000 sampai saat ini mulai berkembang di seluruh Indonesia (Kartika, 2019).

Yoga adalah sebuah ilmu yang menjelaskan kaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh yang bertujuan menyatukan atman (diri) dengan brahman (Sang Pencipta) (Sindhu, 2011). Kata yoga berasal dari bahasa Sanskerta *__yuj* artinya menggabungkan atau menyatukan (to join). Penyatuan ini mempunyai makna bersatunya manusia dengan Sang Maha Pencipta atau bermakna keutuhan/keharmonisan diri secara fisik, mental, dan spiritual. Manusia pada hakikatnya mempunyai keinginan untuk memahami dirinya dan mengenal Sang Pencipta. Kebutuhan dasar manusia untuk merasakan keutuhan serta kesatuan tubuh dan pikiran inilah yang melatarbelakangi munculnya gerakan yoga (Pratignyo, 2014).

Gerakan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, dan meningkatkan ketenangan, juga kepuasan (Lučovnik et al., 2021). Senam yoga ibu hamil dapat mengurangi keluhan fisik ibu hamil mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Babbar et al., 2012; Lučovnik et al., 2021).

Yoga memberikan manfaat yaitu dapat meningkatkan daya ingat, konsentrasi, menajamkan tingkat intelektual, menyeimbangkan emosi sehingga membuat hidup lebih kaya dan Bahagia (Nadholt et al., 2020). Yoga membawa kesadaran, kebebasan dan pencerahan. Maka dalam kehidupan modern, tubuh yang menahan beban fisik dan stress keseharian yang akan bertumpuk di bagian tubuh tertentu, dan mengakibatkan berbagai ketidaknyamanan fisik, mental, maupun psikis, sehingga melalui yoga, latihan yoga juga menyentuh fisik sehingga menimbulkan keselarasan antara fisik dan mental manusia (Campbell & Nolan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, dengan angka penurunan nilai rata-rata 26 untuk enam hamil. Sedangkan untuk yoga hamil mengalami penurunan, dengan nilai rata-rata 29. Dapat disimpulkan berdasarkan nilai rata-rata tersebut bahwa yoga hamil memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan senam hamil dalam menurunkan nyeri punggung bawah (Fitriani, 2018). Dalam penelitian lain juga menyebutkan ada penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yoga dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 1,42; yaitu 4,14 sebelum perlakuan dan 2,17 setelah perlakuan (Resmi et al., 2017).

Fokus latihan yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul, baik otot, sendi tulang, ligamen, maupun fascia untuk persiapan menuju kelahiran (Aprillia, 2020). Latihan yoga yang disarankan pada trimester ketiga adalah : a) hip opener; membuka pinggul b) restorative pose; pemulihan c) self relaxation. d) pranayama. e) meditation. f) latihan kegel untuk menguatkan urinary bladder (kandung kemih) (Wahyuni, 2018). Selain itu yang dianjurkan adalah Pranayama (olah napas) yaitu mengatur napas keluar masuk paru-paru melalui lubang hidung dengan tujuan menyebarkan tenaga atau energi (prana) melalui tiga tahap yaitu puraka (memasukkan napas/ udara), kumbaka (manahan napas), dan recaka (mengeluarkan napas) (Hidayat, 2020b).

Nyeri saat kehamilan sering dialami oleh kebanyakan orang wanita, hal ini karena proses fisiologis, namun ketika terjadi nyeri atau ketidaknyamanan yang berlangsung lama perlu diwaspadai, hal ini dapat disebabkan karena ada masalah pada kehamilan atau kaku pada anggota tubuh terutama pada saat hamil. Dengan adanya penyuluhan dan pelaksanaan yoga hamil ini terbukalah wawasan ibu tentang yoga hamil dan manfaatnya. Diharapkan dengan adanya pengabdian ini dapat mengubah kebiasaan ibu untuk sering melakukan olahraga ringan agar dapat mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester II dan III awal serta mempermudah ibu saat bersalin dan agar ibu dapat mempersiapkan fisik dan psikis dalam menghadapi proses persalinan. Faktor pendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pihak puskesmas sangat mendukung kegiatan ini, pelaksanaannya pagi hari sehingga ibu dalam keadaan bugar. Sedangkan faktor penghambat yaitu tempat kegiatan yang sedikit kurang luas. (Resmi et al., 2017).

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada pengabdian masyarakatan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam melakukan yoga hamil. dengan diadakannya pengabdian masyarakat ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil

yang cerdas serta tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.



Gambar 1 Sesi Foto Bersama



Gambar 2 Pelaksanaan Gerakan Pemanasan Yoga Hamil



Gambar 3 Pelaksanaan Gerakan Inti Yoga Hamil

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2023 di Puskesmas Graha Indah Balikpapan berhasil mendapatkan partisipasi aktif dari 11 peserta ibu hamil. Dari hasil kegiatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan yoga

hamil memberikan manfaat yang signifikan bagi peserta, terutama dalam menambah wawasan tentang kehamilan serta memberikan cara-cara efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama trimester I dan II kehamilan. Para peserta menunjukkan antusiasme yang sangat tinggi terhadap kegiatan ini, dan tanggapan positif dari mereka menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat membantu dan memberi dampak positif bagi kesehatan fisik dan psikis para ibu hamil yang terlibat.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan selanjutnya. Pertama, disarankan agar kegiatan yoga hamil di Puskesmas Graha Indah Balikpapan dapat dijadwalkan dan diadakan secara berkala. Kegiatan berkala ini akan memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk mengikuti kegiatan ini dan mendapatkan manfaatnya dalam mempersiapkan diri menghadapi masa kehamilan dan persalinan. Selain itu, dengan pengulangan kegiatan secara rutin, peserta dapat secara konsisten mempraktikkan gerakan-gerakan yoga yang telah dipelajari untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Kedua, penting untuk melibatkan pihak puskesmas atau instansi terkait untuk mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini dengan lebih baik. Pengabdian masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan ibu hamil adalah hal yang sangat penting, dan dengan dukungan penuh dari pihak terkait, kegiatan ini dapat berkembang lebih lanjut dan mencakup lebih banyak peserta yang membutuhkan.

Ketiga, dalam melaksanakan kegiatan, perlu memperhatikan ketersediaan ruang yang memadai bagi peserta. Sebuah ruang yang nyaman dan luas akan memberikan kenyamanan dan konsentrasi yang lebih baik bagi peserta dalam menjalani sesi yoga hamil.

Terakhir, mengenai kelanjutan kegiatan, disarankan untuk memberikan materi tambahan mengenai nutrisi dan perawatan selama kehamilan. Dengan memberikan informasi yang lebih komprehensif tentang aspek kesehatan selama kehamilan, para ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi perjalanan kehamilan dan persalinan mereka.

Dengan mengambil saran-saran ini sebagai panduan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan fokus pada yoga hamil di Puskesmas Graha Indah Balikpapan dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi ibu hamil di wilayah tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Kepala Puskesmas Graha Indah Balikpapan beserta tim. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan fasilitas dan kesempatan bagi tim pengabdian masyarakat untuk dapat melaksanakan kegiatan ini.

Daftar Pustaka

- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: a review. *American journal of perinatology*, 459-464.
- 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.
- Damanik, E., Ety, C. R., & Barus, E. (2021). Pelatihan Senam Yoga Di Klinik Hj. Dewi Sesmera Di Tanjung. Mulia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 283-290.
- Sukmawati, E., & Nurhasanah, N. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 533-539.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).

Lebang, E. (2013). *Yoga: sehari-hari*. Pustaka Bunda.

Lestari, Y. D., & Winarsih, S. (2022). Yoga Hamil Untuk Mengatasi Keluhan Dalam Kehamilan Di Puskesmas Glagah, Pakuniran, Probolinggo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 2(2), 44-51.

Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.

Febryani, T. D. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii: Nyeri Punggung (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).