

Peningkatan Pengetahuan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil di Desa Gogodalem

Shinta Lutfiani¹, Masruroh², Risha Nur Elviatun Nisa³, Vistra Vefisia⁴

¹ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, shintalutfiani01@gmail.com

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

³ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rishadelisia1702@gmail.com

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

Korespondensi Email : shintalutfiani01@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Prenatal Yoga, The Physical and Psychological Discomfort, Pregnant Women

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi, Ibu Hamil

Abstract

In pregnant women there are physical and psychological changes and even the emergence of complaints in the body. Discomfort that is considered trivial can endanger the safety of the mother and baby's soul. This can be prevented by doing prenatal yoga, the advantage of which is to reduce physical complaints. This community service activity is carried out through direct counseling in the village of Gogodalem carried out in several stages, namely observing prenatal yoga training, licensing for village midwives, carrying out activities for pregnant women. Yoga is an ideal way to stay fit during pregnancy because almost any yoga pose can be easily modified to suit the needs of the pregnant woman and the abilities of the pregnant woman, yoga helps build muscle strength and flexibility, and teaches a pregnant woman to listen to her own body (Sun et al. al. 2010). This community service activity is carried out through direct counseling in Gogodalem Bringin Village. Participants in this activity totaled 7 pregnant women. All pregnant women do prenatal yoga well. Pregnant women can follow instructions from servants to do yoga exercises and can practice them at home.

Abstrak

Pada ibu hamil terjadi perubahan fisik maupun psikologis dan bahkan timbulnya keluhan pada tubuhnya. Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan prenatal yoga, keuntungannya yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di desa Gogodalem dilaksanakan beberapa tahapan yaitu pengamatan pelatihan prenatal yoga, perizinan kepada bidan desa, pelaksanaan kegiatan pada ibu hamil. Yoga adalah cara yang ideal untuk tetap bugar selama kehamilan karena hampir semua pose yoga dapat dengan mudah dimodifikasi agar sesuai dengan

kebutuhan saat hamil serta kemampuan wanita saat hamil, yoga membantu membangun kekuatan otot dan fleksibilitas, dan mengajar wanita hamil untuk mendengarkan tubuhnya sendiri (Sun et al. 2010). Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan langsung di Desa Gogodalem Bringin. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 7 ibu Hamil. Semua ibu hamil melakukan prenatal yoga dengan baik. Ibu hamil dapat mengikuti instruksi dari pengabdian untuk melakukan senam yoga dan dapat mempraktikkannya saat dirumah.

Pendahuluan

Wanita hamil selama kehamilannya sering mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut meliputi perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kejadian ini terus dialami oleh ibu hamil selama kurang lebih 9 bulan 10 hari di masa kehamilannya. (Wulandari, dkk, 2018). Seorang ibu selama proses kehamilannya akan mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisiologis maupun psikologis. Adanya perubahan tersebut disebabkan karena adanya peningkatan hormon yaitu hormon estrogen dan progesterone, sehingga mengakibatkan aspek-aspek psikologis dan timbullah berbagai masalah pada ibu hamil yaitu kecemasan (Suristyawati, dkk, 2019).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Stres atau kecemasan tersebut terkait dengan berbagai hasil kehamilan, rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi dengan gangguan mood pada ibu hamil. (Ariyanti, 2019)

Gangguan fisik dan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. (Erlin, 2015)

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Yoga prenatal merupakan salah satu upaya agar ibu hamil melakukan latihan fisik agar berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan dan mengurangi gangguan ketidaknyamanan selama masa kehamilan. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) adalah salah satu olahraga yang memodifikasi dari gerakan yoga secara umum yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan melakukan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil baik secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Yoga Prenatal dapat dilakukan di rumah atau di tempat bidan. Teknik Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah selama kehamilan seperti meningkatkan stamina tubuh saat hamil, melancarkan sirkulasi darah dan

O2 ke janin, mengatasi sakit punggung dan pinggang, sembelit dan melatih otot dasar panggul agar lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran (Pratiwi, dkk, 2018). Tujuan senam yoga pada ibu hamil adalah mempersiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan sehingga siap secara fisik, mental dan spiritual. Dengan persiapan yang matang, ibu akan merasa percaya diri dan yakin dapat menjalani proses persalinan dengan nyaman dan lancar (Pratigny, 2014).

Berdasarkan Penelitian (Mardiyana, dkk.2022) Setelah peserta mengikuti kelas prenatal yoga sebanyak 2 kali, berikut ini adalah hasil pengkajian melalui kuisioner yang disebarkan post kelas prenatal yoga pada 7 peserta ibu hamil: Dari 7 orang peserta yang mengikuti kelas prenatal yoga, didapatkan sebanyak 5 orang (71%) merasakan bahwa ketidaknyamanan berkurang, sedangkan 2 orang (29%) mengatakan ketidaknyamanan menetap. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil bahwa prenatal yoga mampu membantu ibu hamil mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan pada kehamilan. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Darwitri & Rahmadona, 2022) menunjukkan hasil dari uji dependent samples t test didapatkan p value 0.000. Simpulan penelitian tersebut adalah prenatal yoga dapat menurunkan keluhan fisik Ibu hamil Trimester II dan III. Selain itu, Pada Penelitian (Surstiyawati, dkk. 2019) Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada enam instruktur yoga di Kota Denpasar didapatkan hasil bahwa meditasi dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil. Implikasi Yang Ditimbulkan Setelah Melakukan Meditasi Pengakuan dari 28 ibu hamil yang mengitu meditasi disimpulkan bahwa ibu hamil merasakan kenyamanan pada masa kehamilan, lebih relaks dan aktif dalam beraktivitas sehari-hari, pikiran ibu lebih positif, kualitas tidur lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa Prenatal Yoga dapat digunakan sebagai Terapi Komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik maupun psikologi ibu hamil.

Ibu hamil di Desa Gogodalem sendiri banyak yang mengeluhkan bahwa mereka mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologi mulai dari ibu hamil TM I, TM II dan TM III. Ketidaknyamanan yang dialami berupa susah tidur, panik, dan takut menghadapi persalinan, mual muntah, sakit kepala, perut tegang, nyeri pinggang bahkan sering BAK. Dan banyak ibu hamil yang belum mengenal yoga pada kehamilan yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Masih banyak ibu hamil yang masih ragu, dikarenakan khawatir apakah dapat melakukan olahraga ketika sedang hamil dan takut akan membahayakan janin ketika melakukan olahraga. Padahal olahraga sangat diperlukan untuk ibu hamil. Keselamatan janin maupun ibu hamil itu sendiri akan dijamin aman dikarenakan senam yoga ini selalu diawasi oleh instruktur yang berpengalaman dan gerakan pada yoga tidak lah membahayakan. Sehingga perlu adanya komunikasi visual untuk memberikan info kepada ibu hamil mengenai informasi akan pentingnya melakukan olahraga terutama senam yoga saat masa kehamilan.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah berupa pemberian penyuluhan dan pelatihan pada ibu hamil yang sering mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologi ibu hamil. Kegiatan pelatihan dilakukan di Desa Gogodalem Kab. Semarang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan praktik pelaksanaan prenatal yoga. Peserta dari kegiatan ini ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di PMB Bidan Ummi Anisah, S.Tr.Keb sebanyak 7 orang ibu hamil trimester I, II dan III dengan kehamilan normal tanpa ada riwayat penyakit tertentu. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Juni 2023.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tahap persiapan

Tahap persiapan berupa survei pendahuluan dengan mengunjungi bidan desa untuk mengetahui karakteristik responden, lokasi penelitian, mengumpulkan data-data yang diperlukan dalam penelitian, dan penyusunan rencana eksperimen yaitu membuat proposal,

menyusun instrumen penelitian, menguji instrumen penelitian, dan mengurus perizinan.
Tahap Pelaksanaan.

1. Dilakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil yang berlangsung 30 menit. Selanjutnya kelompok diberi Pendidikan Kesehatan.
2. Pemberian Pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan fisik dan psikologis ibu hamil dan cara penanganannya kemudian pemberian materi senam yoga mencakup pengertian, tujuan, manfaat, langkah-langkah senam yoga dan kontraindikasi.
3. Pelaksanaan senam yoga bersama dilakukan oleh peneliti dan seluruh ibu hamil kemudian ibu hamil diberikan afirmasi positif.
4. Post-test dilakukan 30 menit setelah pendidikan kesehatan dan simulasi yaitu pada kelas mengetahui pertambahan pengetahuan ibu hamil.
5. Dilanjutkan dengan acara penutupan dan ucapan terima kasih peneliti.

Tahap Akhir

Setelah data terkumpul melalui Pre-test dan Post-test, Selanjutnya dilakukan analisis datadengan menggunakan fasilitas komputer.

Hasil dan Pembahasan

Telah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Peningkatan Pengetahuan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil kepada 7 orang ibu Ibu hamil trimester I, II dan III di desa Gogodalem pada 17 Juni 2023.

Terdapat aktor- Faktor yang mempengaruhi gangguan fisik dan psikologi ibu hamil Menurut (Romaui, 2021) faktor psikologis yang mempengaruhi kehamilan yaitu: Perubahan hormonal, perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan membuat kondisi tubuh ibu memerlukan adaptasi, dimana efek yang ditimbulkan dari adaptasi ini sedikit menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu, Stressor internal Stressor internal merupakan faktor pemicu stres ibuhamil yang berasal dari diri ibu sendiri. Adanya beban psikologi yang ditanggung oleh ibu dapatmenyebabkan gangguan perkembangan bayi dan nantinya akan terlihat ketika bayi lahir. Anak akan tumbuh menjadi seseorang yang kepribadian tidak baik, tergantung pada kondisi stres yangdialami oleh ibunya, seperti anak yang menjadi seorang yang berkepribadian temperamental, autis atau orang yang terlalu rendah diri. Kemudian Stressor eksternal Stressor eksternal adalah stres yang timbul dari luar yang memberikan pengaruh baik maupun pengaruh buruk terhadap psikologi ibu hamil.

Untuk mengetahui apakah penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang senam yoga pada ibu hamil, diadakan pretest sebelum penyuluhan dan post test setelah penyuluhan. Didapatkan perbedaan hasil yang signifikan dari hasil pre test dan post test setelah penyuluhan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat pada tabel dimana sebelum penyuluhan dan simulasi (pretest) pengetahuan responden memiliki rata rata 7,5 dan terjadi peningkatan dalam rata rata posttest dengan rata rata 10,7. Hal ini membuktikan bahwa pretest dan posttest dilakukan untuk menguji adanya perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya penyuluhan.

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest Responden Hasil Pre Test Dan Post Test Responden Pengabdian Masyarakat

Responden	Skor Pretest	Skor Post Test
Responden 1	7	9
Responden 2	7	10
Responden 3	7	10
Responden 4	7	11
Responden 5	8	11
Responden 6	8	12
Responden 7	9	12



Gambar 1.1 Diskusi Materi Prenatal Yoga

Bila dilihat dari hasil pre test dan post test, terjadi kenaikan jumlah ibu hamil yang berpengetahuan baik setelah diberikan penyuluhan tentang senam yoga pada ibu hamil di Desa Gogodalem. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang kesehatan senam yoga pada ibu hamil memiliki peran menambah tingkat pengetahuan tentang senam yoga pada ibu hamil. Dari 12 pertanyaan yang diberikan kepada ibu hamil di Desa Gogodalem saat pretest rata-rata ibu hamil kurang memahami tentang manfaat dan kontraindikasi prenatal yoga, Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yagga sebagai berikut: Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamentligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selamakehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi.

Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga prenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari (Devi,dkk.2014) Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. (sulaiman, 2014)

Dapat diketahui bahwa Gambar 1 dan 2 didapatkan hasil terdapat peningkatan keterampilan dalam melaksanakan gerakan prenatal yoga. Sebelum diberikan demonstrasi prenatal yoga masih banyak ibu hamil yang belum bisa, atau gerakannya kurang sebanyak 10%, sedangkan setelah diberikan demonstrasi prenatal yoga meningkat jumlahnya menjadi 70%. Prenatal yoga ini terdiri dari tiga gerakan, yaitu relaksasi, pengaturan postur tubuh, dan pengolahan pernafasan. Dalam pelaksanaan prenatal yoga instruktur memberikan aba-aba gerakan dengan suara lembut dan kata-kata yang mudah dimengerti kemudian diiringi oleh musik yang lembut. Dalam gerakan ini ada pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Pada gerakan pendinginan, ibu hamil melakukan gerakan dengan cara berbaring miring kiri dan memejamkan mata, kemudian mengatur nafas dalam yang dipandu oleh instruktur (Aryani,dkk, 2018)



Gambar 1.2 Gerakan Yoga



Gambar 1.3 Gerakan Yoga

Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yoga sebagai yaitu Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his.

Menurut Mandriwati & Suananda, (2018), manfaat prenatal yoga sebagai yaitu Membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, Membentuk sikap tubuh. Sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin dapat mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, mengharapkan letak janin normal, mengurangi sesak nafas akibat bertambah besarnya perut, Relaksasi dan mengatasi stres. Memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan, Menguasai teknik-teknik pernafasan yang mempunyai peran penting dalam persalinan dan selama hamil untuk mempercepat relaksasi tubuh yang diatasi dengan nafas dalam, selain itu juga untuk mengatasi nyeri saat his.

Dengan diadakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan setiap ibu hamil bisa mengerti dan memahami tentang prenatal yoga, baik tujuan, manfaat serta kontraindikasi pada pelaksanaan prenatal yoga. Sehingga ibu hamil dapat merasa nyaman selama masa kehamilannya dan siap menghadapi persalinannya nanti tanpa adanya komplikasi (Nurbaiti, 2019). Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai target untuk meningkatkan pemahaman serta ketrampilan ibu hamil tentang prenatal yoga serta manfaat yang ditimbulkan dari pelaksanaan prenatal yoga. Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Balas Klumprik Kecamatan

Wiyung Surabaya (Anggasari dan Mardiyanti, 2017). Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini rata-rata keluhan dan kecemasan ibu hamil pada pengukuran awal sebelum dilakukan kegiatan dan setelah dilakukan kegiatan prenatal yoga mengalami penurunan dari tingkat kecemasan dan keluhan fisiknya.

Kesimpulan dan Saran

Banyak kegiatan olahraga yang baik untuk ibu hamil, salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Dengan melakukan prenatal yoga ini ibu hamil dapat merasa nyaman, rileks dan mengurangi rasa cemas ketika mengalami beberapa keluhan fisik yang

ibu hamil rasakan. Dengan prenatal yoga ini juga dapat mengurangi keluhan fisik salah satu contohnya nyeri punggung, kram kaki ataupun pusing selama kehamilan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan bersama PMB Bidan Umami Anisah, S.Tr.Keb telah terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada ibu hamil dan kader mengenai Yoga Rileksasi Untuk Ibu Hamil di Desa Gogodalem mendapatkan respon yang antusias dari para ibu hamil dan kader di Desa Gogodalem. Adanya peningkatan pengetahuan dari Ibu Hamil di Desa Gogodalem tentang gangguan fisik psikologis pada ibu hamil dan yoga rileksasi untuk ibu hamil diketahui dari meningkatnya skor rata-rata pretest dan post test. Dan diharapkan kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil yang benar-benar membutuhkan pelayanan kesehatan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih untuk Universitas Ngudi Waluyo, Dosen Pembimbing Praktik, PMB Bidan Umami Anisah, Kader Posyandu Desa Gogodalem, Ibu Hamil Desa Gogodalem yang telah membantu proses penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan semestinya.

Daftar Pustaka

- Anjelina, R., Asmara, B., Putri, D. C., Putri, R. A., & Vefisia, V. (2022). Peningkatan Pengetahuan Yoga Rileksasi Ibu Hamil untuk Mengurangi Gangguan Psikologis (Kecemasan) di Desa Bringin. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 399–407.
- Aryani, R. Z., Handayani, R., Handayani, R., & Susilowati, D. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Klinik Bidan Kita Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(2), 78–83. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i2.85>
- Ashari, A., Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 55. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554>
- Dini, A. (2018). Mp Asi. *Journal Keperawatan*, 9(1), 25–34.
- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Penyuluhan Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Community Reinforcement and Development Journal*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.35584/reinforcementanddevelopmentjournal.v2i1.105>
- Harahap, I. F., Sintia, M., Pohan, M., Harahap, R. Y., & Nainggolan, R. (2023). Pengaruh Yoga Prenatal dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Suryani. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 312–318.
- Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305–312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>

Marhamah, A. (2013). Kecemasan Dan Problem Focused Ibu Hamil Dalam Menjelang. *Psikoborneo*, 1(3), 171–177.

Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Anxiety Level Differences Between The Face Of Labour And Multigravida Primigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141. <https://doi.org/10.20473/jbe.v2i1.2014.141-150>

Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Widya Kesehatan*, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.46>