

## Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II

Isni Anggraeni Hidayah<sup>1</sup>, Putri Puspita Sari<sup>2</sup>, Ninik Christiani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Ngudi Waluyo, anggraehidayah@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo, putri.puspita5692@gmail.com

<sup>3</sup>Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email: anggraehidayah@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-05-11 Accepted, 2024-06-11 Published, 2024-06-24</p>	<p><i>Pregnancy involves various physiological changes, including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system, musculoskeletal system, and circulation. Physiological changes and psychological adaptations cause discomfort to pregnant women in each trimester. Several preventive measures can be taken during pregnancy so that the mother and fetus remain healthy, and a normal birth process will occur, such as light exercise, morning walks, aerobics, pregnancy exercises, static cycling, dancing, and yoga. Prenatal yoga is a physical activity specifically designed for pregnant women, focusing on yoga principles adapted to the physical and psychological needs of pregnant women. Prenatal yoga can provide benefits for the mental and physical health of pregnant women. The aim of this activity is to increase pregnant women's knowledge about the benefits of prenatal yoga in overcoming discomfort in the second trimester of pregnancy. Community service will be carried out in three stages: the first stage involves making preparations by collaborating with community service partners and obtaining permits from the Ibnu Sina Balikpapan Clinic. The second stage involves conducting outreach and prenatal yoga training to reduce discomfort in the second trimester by providing pretest questionnaires, delivering materials, and practicing prenatal yoga. The third stage involves evaluating pregnant women by administering several posttest questionnaires and conducting direct question-and-answer sessions. From the results of community service, which was attended by 10 pregnant women, it was found that the average level of knowledge of pregnant women before the education was 50, and after the education, it was 93. This shows an increase in knowledge among pregnant women after receiving health education. It is hoped that health workers will carry out prenatal yoga on an ongoing basis to improve the well-being of pregnant women.</i></p>
<p><i>Keywords: Prenatal Yoga, Pregnancy, Second Trimester Discomfort</i></p>	
<p><i>Kata Kunci: Yoga Prenatal, Kehamilan, Ketidaknyamanan Trimester II</i></p>	

### **Abstrak**

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi. Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di setiap trimester. Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobic, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga. Prenatal yoga adalah kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang berfokus pada prinsip-prinsip yoga yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai manfaat prenatal yoga dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester II. Pengabdian Masyarakat akan dilaksanakan dalam 3 Metode yaitu Metode Pertama melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama mitra pengabdian masyarakat dengan cara melakukan perizinan kepada Pihak Klinik Ibnu Sina Balikpapan. Metode Kedua Melakukan sosialisasi dan pelatihan Yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester II dengan cara memberikan kuesioner pretest, pemberian materi dan praktek yoga prenatal. Metode Ketiga Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa kuesioner posttest dan tanya jawab secara langsung. Dari hasil pengabdian Masyarakat yang diikuti oleh 10 ibu hamil didapatkan Rata-rata Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan edukasi adalah 50 dan setelah dilakukan edukasi adalah 93. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil setelah diberikan edukasi kesehatan. Diharapkan tenaga kesehatan untuk melakukan prenatal yoga secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan sebuah proses yang dimulai dari tahap konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari haid pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi, 2017). Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi. Perubahan fisiologis dan adaptasi psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil di setiap trimester (Walyani, 2015).

Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Kehamilan merupakan proses alamiah pada wanita yang akan menimbulkan berbagai perubahan dan menyebabkan rasa tidak nyaman (Muzayyana et al., 2023)

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya ketidaknyamanan pada ibu hamil, misalnya usia kehamilan, hormonal, dan kondisi ibu saat hamil. Salah satu contoh ketidaknyamanan dalam kehamilan adalah nyeri punggung. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan di antaranya perubahan posur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligament (Arummega et al., 2022). Beberapa tindakan pencegahan yang dapat dilakukan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat serta nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ringan jalan pagi, aerobic, senam hamil, bersepeda statis, menari, dan yoga (Darwitri & Rahmadona, 2022)

Senam yoga prenatal adalah modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Ibu hamil mulai banyak mengikuti kelas senam yoga prenatal karena mereka meyakini senam ini akan membantu mereka dalam proses persalinan (Fauziah et al., 2017).

Prenatal yoga adalah kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang berfokus pada prinsip-prinsip yoga yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil (Pertwi, 2019). Prenatal yoga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik ibu hamil (Lestari, 2023). Selain itu, prenatal yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, menurunkan kecemasan, depresi, dan distress, meningkatkan indeks fungsional arteri uterus, menurunkan komplikasi maternal dan neonatal, mempererat hubungan dengan ibu hamil lain dalam kelas yoga, serta mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin. Prenatal yoga juga dapat membantu ibu hamil menikmati proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk setiap proses persalinan, baik persalinan secara normal maupun melalui operasi caesar (Y. L. Astuti et al., 2022)

Penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil, menurut penelitian (Wulandari et al., 2018) tentang pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III di studio Qita Yoga Semarang mendapatkan hasil ada pengaruh Prenatal Yoga terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III.

Banyaknya permasalahan ibu hamil pada trimester II yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam menjalani kehamilan dan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai cara mengatasi ketidaknyamanan pada trimester II, sehingga diperlukan edukasi mengenai yoga prenatal yang dapat dilakukan selama kehamilan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan tentang prenatal yoga kepada ibu hamil agar bisa dipraktikkan dan menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester II.

## Metode

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Ibu Sina Kota Balikpapan. Kegiatan pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 12 Juni 2024 yang diikuti 10 ibu hamil trimester II. Pengabdian masyarakat di laksanakan dalam 3 Metode yaitu: **Metode Pertama** melakukan persiapan dengan cara melakukan kerja sama mitra pengabdian masyarakat dengan cara melakukan perizinan kepada Pihak Klinik Ibnu Sina Balikpapan. **Metode Kedua** Melakukan sosialisasi dan pelatihan Yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester II. Sebelumnya, diberikan kuesioner pretest untuk menggali pengetahuan ibu tentang yoga prenatal. Selanjutnya diberikan materi tentang tata cara pelaksanaan yoga prenatal di trimester II dan praktek pelaksanaan yoga prenatal. **Metode Ketiga** Melakukan evaluasi kepada ibu hamil dengan memberikan beberapa kuesioner post test dan tanya jawab secara langsung. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi leaflet dan lembar penilaian pretest dan posttest.

## Hasil Dan Pembahasan Tahap Persiapan

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan perizinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan perizinan kepada Pihak Klinik Ibnu sina Balikpapan. Kegiatan lain yang dilakukan adalah dengan menyampaikan kegiatan dan manfaat program pengabdian masyarakat untuk mengatasi masalah mengenai kurangnya pengetahuan ibu hamil terhadap pengaruh yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester II. Sasaran primer dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil, sasaran sekundernya yaitu keluarga ibu.

## Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Penyuluhan ini dilakukan pada tanggal 12 Juni 2024, yang diikuti oleh 10 orang. Kegiatan diawali dengan pemberian PreTest untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai materi disampaikan dengan tujuan agar dapat menambah pengetahuan ibu sehingga diharapkan nanti dapat melaksanakan yoga prenatal pada kehamilan trimester II di Klinik Ibnu sina Balikpapan. Kuesioner Pretest terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda dengan memberikan tanda centang “√” pada salah satu jawaban yang benar.

Tabel 1 Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre	50	45	20	90

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa hasil pretest pengetahuan ibu hamil didapatkan nilai terendah 20 dan tertingginya adalah 90 sementara nilai rata ratanya adalah 50. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan selama trimester II. Hal ini disebabkan karena masih banyak ibu hamil yang kurang edukasi, kurang inisiatif dalam mencari informasi seputar kehamilan. Dalam hal ini pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila perilaku didasari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif maka perilaku tersebut akan bersifat jangka panjang (*long lasting*). ‘Berlaku sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka akan berlaku sementara saja. Pengetahuan ibu dan keluarga tentang pelaksanaan yoga prenatal merupakan alasan utama dalam mencapai kenyamanan ibu hamil selama trimester II, selain itu peran keluarga juga sangat membantu dalam tercapainya kenyamanan ibu hamil. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan ibu hamil yaitu usia, pendidikan, pekerjaan serta pengalaman ibu (Ayun,2018).

Selanjutnya dilakukan penyampaian Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan secara langsung ke ibu hamil tersebut yang biasa disebut *small discussion*. Dalam teori yang digunakan *small discussion* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan dengan cara diskusi kelompok kecil yang bertujuan agar peserta didik memiliki keterampilan memecahkan masalah terkait materi pokok dan persoalan yang dihadapi, Ismail (2018). Metode ini memerlukan peserta untuk aktif dalam proses pembelajaran dan berdiskusi guna tersampainya pengetahuan awal yang diberikan.

Proses penyampaian materi menggunakan media dengan Leaflet, harapannya dapat membantu proses penyampain pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu. Materi penyuluhan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan disesuaikan dengan sasaran penyuluhan sehingga pesan tersebut dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat yang digunakan oleh penyuluhan sangat berperan dalam tersampainya materi, seperti leaflet.



Gambar 1 Penyampaian Materi Prenatal Yoga

Setelah penyampaian materi maka tahap selanjutnya adalah demonstrasi praktek prenatal yoga secara langsung. Beberapa posisi yang tepat untuk ibu hamil trimester II ialah

1. *Downward Dog* merupakan posisi yoga yang dilakukan untuk peregangan dan merilekskan otot yang kaku.
2. *Easy pose* merupakan posisi yoga yang bermanfaat untuk melatih otot panggul, tulang punggung, dan area dada.
3. *Mermaid Stretch* yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan nyeri maupun kram punggung.
4. *Cobbler pose* yaitu gerakan yoga yang bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh dan meredakan nyeri punggung bawah selama trimester II kehamilan.
5. *Pelvic Tilt* yaitu gerakan yoga yang bermanfaat untuk melatih otot perut dan meregangkan pangkal tulang belakang, serta membantu meredakan nyeri punggung bawah dan panggul.



Gambar 2 Praktik Prenatal Yoga

### Tahap Evaluasi

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi. Tahap evaluasi dilakukan dengan memeberikan kuesioner postest dan tanya jawab kepada ibu hamil. Hasil posttest dari 10 responden secara keseluruhan dapat dijabarkan dengan nilai terendah dan tertinggi sebagai berikut :

Tabel 2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Penyuluhan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Post	93	85	80	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa ada perubahan nilai terendah menjadi 80 dan tertingginya menjadi 100 sedangkan nilai rata-rata yang diraih yaitu 93, dari hasil ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pada pengetahuan ibu setelah diberikanya informasi mengenai pendidikan kesehatan tentang yoga prenatal untuk mengatasi ketidaknyamanan TM II. Selanjutnya penjabaran penjabaran penilaian jawaban dari 10 responden sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jawaban Ibu Hamil Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban	Jawaban	Presentase (%)
		Benar	Salah	
1	Manfaat utama yoga untuk ibu hamil	10	0	100
2	Posisi yoga yang aman untuk ibu hamil TM II	9	1	90
3	Yang harus dihindari ibu hamil saat melakukan yoga	10	0	100
4	Waktu terbaik melakukan yoga	10	0	100
5	Alasan memberitahu instruktur tentang kehamilan sebelum yoga dimulai	7	3	70
6	Pose yoga yang membantu memperkuat otot-otot dasar panggul	9	1	90
7	Tanda Ibu hamil harus berhenti melakukan yoga	10	0	100
8	Pose yoga yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung bawah	10	0	100
9	Hal yang harus diperhatikan ibu hamil tm II saat melakukan yoga	9	1	90
10	Pengetahuan sebelum melakukan sesi yoga ibu hamil	10	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil pada pertanyaan nomor 1, 3, 4, 7, 8 dan 10 mengenai manfaat yoga, waktu pelaksanaan yoga, dan pose yoga yang tepat serta hal yang harus dihindari selama masa kehamilan. Data tersebut dapat dilihat 93% menjawab dengan benar. Hal ini dapat diartikan bahwa ibu hamil sudah mengetahui bagaimana pentingnya yoga prenatal pada trimester II, waktu yang tepat untuk melakukan yoga dan dampak dari melakukan yoga prenatal selama masa kehamilan setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

Hal ini sejalan dengan hasil pengabdian masyarakat Veftisia et al. (2022) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III dan ketrampilan cara mengatasinya setelah diberikan penyuluhan. Hal ini didukung oleh hasil pengabdian masyarakat Astuti et al. (2023) Setelah diberikan Pendidikan kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan pada kehamilan seperti nyeri punggung dan sebagian besar ibu mengalami kenaikan sikap dan kemampuan dalam melakukan gerakan yoga ibu hamil untuk mengurangi nyeri punggung.

Teori Notoatmodjo (2018), bahwa pendidikan kesehatan merupakan suatu proses belajar untuk mengembangkan pengertian yang benar dan peningkatan pengetahuan individu atau kelompok terhadap kesehatan atas kesadaran dan kemauan sendiri. Tujuan pendidikan kesehatan agar masyarakat tahu, mau, dan mampu untuk berperilaku sehat guna mencapai derajat kesehatan yang baik. Pengetahuan yang dimiliki responden menentukan sikap yang utuh. Pengetahuan ini nantinya akan memberikan dasar pembentukan sikap.

Yoga prenatal adalah kegiatan yang mencakup latihan napas, peregangan dan pose penguatan serta relaksasi. Seorang ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung dan leher kaku. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamanan dan membantu mengendurkan otot selama kehamilan (Aprilia, 2016).

Berlatih yoga pada saat hamil merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media selfhelp yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa kehamilan, membantu proses persalinan dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal

setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Beberapa manfaat yoga untuk ibu hamil secara fisik maupun psikis antara lain: a) membantu tubuh untuk tetap sehat, kuat, dan aktif. b) membantu mengurangi sakit pinggang serta meningkatkan keseimbangan tubuh. c) belajar teknik pernapasan. d) mudah beristirahat karena membantu tubuh menjadi lebih relaks. e) melatih diri dalam mempersiapkan area panggul untuk proses persalinan. f) menjalin ikatan mendalam dengan bayi. g) bersosialisasi dengan ibu hamil lainnya. h) mengurangi risiko terjadinya komplikasi saat kehamilan. i) menurunkan tekanan darah. j) menjaga berat badan (Febryani, 2021).

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang pelatihan Yoga prenatal untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester II adalah dengan Melakukan pemaparan materi, praktek prenatal yoga dan diakhiri dengan pengisian kuesioner posttest di akhir acara. Jadi program pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester II dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil. Dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga dengan hasil rata-rata pretest adalah 50 dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan menjadi 93.

Diharapkan tenaga kesehatan untuk melakukan prenatal yoga secara berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada pihak Institusi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kami waktu dan tempat untuk melakukan praktik lahan sehingga kami dapat melakukan pengabdian masyarakat ini dan dapat mempraktekkan ilmu yang telah kami dapatkan selama masa perkuliahan.

Terima kasih kepada Klinik Ibu Sina Balikpapan yang telah membantu kami dalam memfasilitasi kami dalam pengabdian masyarakat ini yang bertujuan mengatasi ketidaknyamanan kehamilan trimester II dengan prenatal yoga.

Terima kasih kepada ibu Ninik Christiani, S.Si.T.,M.Kes selaku pembimbing kami yang selalu memberikan kami dukungan dan membimbing kami sehingga dapat terlaksananya pengabdian masyarakat ini dengan baik.

Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang sudah memberikan waktunya siang dan malam untuk menyusun jalannya kegiatan ini dari penyusunan proposal hingga terlaksananya kegiatan ini.

### **Daftar Pustaka**

- Aprilia, Y. 2016. Prenatal Gentle Yoga. Trainer Prenatal Gentle Yoga
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Astuti, A. Z., Fitriana, J., Setyowati, H., & Isfaizah. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Umiyati Desa Kalijambe. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1).
- Astuti, Y. L., Khatimah, H., & Yuliani, V. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Ayun, T. K. (2018). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Bayi Terhadap Perilaku Ibu Dalam Melakukan Pijat Bayi Secara Mandiri (Di Desa Ceweng Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang)*.

- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Fauziah, L., Purwono, R. U., & M. Abdurrachman. (2017). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. .
- Febryani, T. D. (2021). *Pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III: nyeri punggung*.
- Muzayyana, Saleh, S. N. H., Agustin, Alhidayah, Hamzah, St. R., Lauma, A. M., & Manoppo, S. H. (2023). Edukasi Mengurangi Stress Kehamilan Dengan Prenatal Massage dan Spa di Ratatotok Muara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2(2). <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/755>
- Pertiwi, T. P. (2019). *Peran Warna Terhadap Psikis Ibu Hamil Pada Ruang Kelas Prenatal Yoga* [Other Thesis]. Universitas Komputer Indonesia.
- Veftisia, V., Khayati, Y. N., Widayaningsih, A., Windayanti, H., Hidayah, T. N., Tiara Herlina, M., & Waluyo, U. N. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan*, 4. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/ijce.v4i2.1940>
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Widatiningsih, S., & Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan* (1st ed.). Trans Medika.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN III DI STUDIO QITA YOGA KECAMATAN SEMARANG SELATAN INDONESIA. *Jurnal Keperawatan*, 9(1). <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>