

Pengabdian Masyarakat untuk Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Janin dengan Metode Senam Prenatal Yoga pada Ibu Hamil di Klinik Tri Karya

Alit Dyaning Arini¹, Mutia Kasih Sani², Lisjarwati³, Intan Zusnita⁴, Cahyaningrum⁵

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, alitdyaningarini@gmail.com

² Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, kasihسانی@gmail.com

³ Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, lisjarwati3@gmail.com

⁴ Program Studi Sarjana Kebidanan Transfer, Universitas Ngudi Waluyo, ayarayumnaelshanum@gmail.com

⁵ Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, cahyaningrum0880@gmail.com

Korespondensi Email: lisjarwati3@gmail.com

Article Info	Abstract
<p><i>Article History</i> Submitted, 2024-12-07 Accepted, 2024-12-10 Published, 2024-12-19</p>	<p><i>One of the efforts to increase the visit of pregnant women to do pregnancy checks is through the activities of pregnant women's classes. In the class of pregnant women, it is useful to teach yoga exercises to pregnant women. So that mothers have a quality pregnancy, safe delivery, and babies are born in good health. Based on this description, Ngudi Waluyo University Midwifery students conduct community activities with the aim of empowering pregnant women to stay comfortable by improving maternal and fetal health with prenatal yoga exercises. This research method is counselling, pre experimental design, demonstration, and evaluation. The participants of this study were pregnant women in the Tri Karya Clinic working area. The activity was carried out with 3 sessions, namely first giving a pretest questionnaire of pregnant yoga exercises in trimester II and III, second giving material about pregnant yoga exercises in trimester II and III, third demonstration of pregnant yoga exercises in trimester II and III and fourth evaluating and filling out the posttest questionnaire. The results of this community service show that there is a difference from the pretest of mothers who do not know prenatal yoga knowledge is still lacking with the participants the average value is 7.4. of 10 pregnant women. Then after counselling about prenatal yoga, the results of the post test found that the average value rose to 8.7 and the highest value was 10. These results show that providing information is very useful for increasing the knowledge of pregnant women. This is because</i></p>
<p><i>Keywords : Midwifery, Community Service, Pregnancy, Prenatal Yoga.</i></p> <p><i>Kata Kunci: Kebidanan, Pengabdian Masyarakat, Kehamilan, Prenatal Yoga</i></p>	

information is very necessary to increase the knowledge of pregnant women about prenatal yoga.

Abstrak

Salah satu upaya meningkatkan kunjungan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan yaitu melalui kegiatan kelas ibu hamil. Pada kelas ibu hamil bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil. Sehingga ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat. Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo melakukan kegiatan komunitas dengan tujuan pemberdayaan diri pada ibu hamil agar tetap nyaman dengan cara meningkatkan kesehatan ibu dan janin dengan metode senam prenatal yoga. Metode penelitian ini adalah penyuluhan, pre experimental design, demonstrasi, dan evaluasi. Peserta Penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Klinik Tri Karya. Kegiatan dilakukan dengan 3 sesi yaitu pertama memberikan kuisioner pretest senam yoga hamil trimester II dan III, kedua memberikan materi mengenai senam yoga hamil trimester II dan III, ketiga demonstrasi senam yoga hamil trimester II dan III dan keempat melakukan evaluasi serta pengisian kuisioner posttest. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dari pretest ibu yang belum mengetahui prenatal yoga pengetahuannya masih kurang dengan peserta nilai rata-ratanya adalah 7.4 dari 10 orang ibu hamil. Kemudian setelah dilakukan penyuluhan tentang prenatal yoga Hasil post test didapatkan bahwa nilai rata-rata naik menjadi 8.7 dan nilai tertingginya adalah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga.

Pendahuluan

Kehamilan adalah periode dimana seorang wanita membawa janin yang sedang berkembang di rahim. Periode ini diawali dari pembuahan hingga melahirkan bayi. Lamanya kehamilan adalah sekitar 280 hari atau 40 minggu atau sembilan bulan dan tujuh hari yang dihitung dari hari pertama siklus menstruasi terakhir (Ebeigbe & dkk, 2011). Masa kehamilan adalah masa yang indah dialami oleh setiap perempuan, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat dapat menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018). Perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan secara fisik maupun psikologis.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi perubahan dan komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu hamil yaitu dengan melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC). Antenatal Care (ANC) merupakan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan untuk memeriksa keadaan ibu dan janin secara berkala yang diikuti dengan upaya koreksi terhadap penyimpangan yang ditemukan (Rukiyah & Yulianti, 2014). Pada hakikatnya pemeriksaan kehamilan bersifat Preventif Care yang bertujuan mencegah hal-hal yang

tidak diinginkan bagi ibu dan janin (Purwaningsih & Fatmawati, 2010). Salah satu upaya meningkatkan kunjungan ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilan yaitu melalui kegiatan kelas ibu hamil.

Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu sampai dengan 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang secara menyeluruh dan sistematis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal, terkoordinir dan pemantauan berkesinambungan. Salah satu manfaat mengikuti kelas ibu hamil diantaranya adalah ibu mendapatkan materi secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman yang di berikan oleh petugas kesehatan, waktu pembahasan materi menjadi efektif karena penyajian materi terstruktur dengan baik, ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan dan dilaksanakan secara berkesinambungan (Ummi & dkk, 2011).

Pada kelas ibu hamil bermanfaat untuk mengajarkan senam yoga pada ibu hamil. Sehingga ibu memiliki kehamilan yang berkualitas, persalinan aman, serta bayi lahir dalam keadaan sehat. Perlu dikembangkan suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan meningkatkan kepatuhan ibu hamil untuk melakukan ANC dengan pendekatan *peer group* melalui kelas prenatal dengan kegiatan non farmakologi seperti senam yoga dalam dua minggu sekali didampingi oleh bidan/pelatih yang sudah pernah mengikuti pelatihan senam yoga dan bersertifikat dan melakukan hipnoterapi pada ibu hamil trimester III. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. (Kamariyah & dkk, 2014).

Pada wilayah kerja Klinik Tri Karya terdapat 56 ibu hamil yaitu trimester 1 terdapat 16 ibu hamil, trimester 2 terdapat 29 ibu hamil, dan trimester 3 terdapat 11 ibu hamil. Setiap bulannya dilakukan yoga ibu hamil minggu pertama dan minggu. Namun tingkat antusias ibu hamil sangatlah rendah setiap pertemuan hanya dua sampai tiga orang yang datang. Padahal, banyak ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan selama kehamilan dan rendahnya pengetahuan ibu tentang prenatal yoga. Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo melakukan kegiatan komunitas dengan tujuan pemberdayaan diri pada ibu hamil agar tetap nyaman dengan cara meningkatkan kesehatan ibu dan janin dengan metode senam prenatal yoga.

Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan di Klinik Tri Karya yang terletak di Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 69, Kecamatan Bandungan, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah. Waktu pelaksanaan bulan November tahun 2024. Peserta pengabdian masyarakat adalah ibu hamil yang ada di wilayah kerja Klinik Tri Karya. Bentuk kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan media powerpoint, leaflet, dan kuesioner pretest-posttest.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berupa pelatihan senam prenatal yoga yang telah berhasil dilakukan pada kelompok ibu hamil di Klinik Trikarya. Berikut hasil dari kegiatan ini :

Tahap Pertama

Kegiatan kelas ibu hamil tentang Prenatal Yoga yang dilakukan pada tanggal 17 November 2024, yang diikuti 10 ibu hamil. Kegiatan diawali dengan pendaftaran peserta, pengenalan anggota dan pemberian pre test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang yoga prenatal. Pre-test ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Kegiatan pre-test kelas ibu hamil tentang prenatal yoga dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 1 Pre-test pada ibu hamil

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum diberikan pemaparan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Pre-test	7.4	7.5	5	10

Hasil pre test ibu hamil didapatkan bahwa nilai terendah adalah 5 dan nilai tertinggi 10 sementara nilai rata-ratanya adalah 7.4. Hasil ini menunjukkan bahwa masih kurangnya pengetahuan ibu tentang yoga prenatal pada kehamilan. Hal ini disebabkan karena ada beberapa ibu hamil yang sudah mendapat informasi dan melaksanakan yoga prenatal sedangkan yang lainnya belum pernah sama sekali. Menurut (Notoatmodjo, 2012) pengetahuan adalah proses mengingat hal-hal yang telah dipelajari melalui pancaindera pada suatu bidang tertentu dengan baik. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami. Pengetahuan responden tentang prenatal yoga dikarenakan cukupnya informasi yang didapat oleh responden baik dari tenaga kesehatan maupun media massa. Menurut Indrawati et al., (2020), pengetahuan adalah kesan didalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya. Pada dasarnya pengetahuan akan terus bertambah dan bervariasi sesuai dengan proses pengalaman manusia yang dialami.

Tabel 2 Distribusi frekuensi jawaban sebelum diberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Mengurangi nyeri punggung bawah	100	0	100
2	Pose berbaring terlentang dengan durasi lama pada TM 2	80	20	100
3	Peregangan otot panggul dan pinggul untuk persiapan persalinan	80	20	100
4	Posisi headstand (kepala di bawah) untuk ibu hamil TM 2 dan TM 3	20	80	100
5	Teknik pernapasan untuk mengurangi kecemasan dan stress	100	0	100
6	Menghindari gerakan yoga yang cepat dan intens pada TM 3	80	20	100
7	Prenatal yoga aman untuk semua ibu hamil tanpa konsultasi dokter	50	50	100
8	Gerakan memperkuat otot paha dan punggung untuk menopang perut yang semakin besar	80	20	100
9	Pose peregangan perut aman untuk ibu hamil TM 2 dan TM 3	50	50	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
10	Teknik pernapasan membantu ibu hamil dalam mengatur pernapasan selama persalinan	100	0	100

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pretest menunjukkan masih kurangnya pengetahuan pada pertanyaan no 4 “posisi yoga”, pertanyaan no 7 “konsultasi dokter dahulu”, pertanyaan no 9 “posisi yoga”. Dapat diartikan para ibu hamil tidak mengetahui seputar macam-macam gerakan yoga dan hal yang diperlukan dalam yoga. Pengetahuan ibu yang kurang ini merupakan bukti bahwa ibu mungkin kurang terpapar dengan informasi mengenai prenatal yoga. Oleh karena itu maka promosi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu.

Menurut Notoatmojo (2012) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik setelah penyuluhan. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinyu akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan (Rahmadini, 2022).

Tahap Kedua

Penyampaian materi dilakukan dengan teknik presentasi dan diskusi secara kelompok dalam satu ruangan, dimana metode ini melibatkan peserta secara aktif dalam kelas ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori menurut (Notoatmodjo, 2012), berdasarkan pendekatan yang ingin dicapai, penggolongan metode pendidikan ada 3 (tiga) yaitu pendekatan kelompok sasaran pendekatan perorangan, metode berdasarkan kelompok, metode dengan pendekatan massa. Metode berdasarkan pendekatan kelompok berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan promosi kesehatan dengan metode ini perlu mempertimbangkan besarnya kelompok serta usia kehamilan dari sasaran. Penyuluhan berhubungan dengan sasaran secara kelompok. Dalam menyampaikan promosi kesehatan dengan metode ini perlu mempertimbangkan besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dari sasaran (Sri, Yulia, 2023).

Proses penyampaian materi dibantu menggunakan media powerpoint dan leaflet dengan harapan dapat membantu proses penyampaian pesan sehingga lebih mudah dipahami oleh ibu hamil. Materi kelas ibu hamil menggunakan bahasa yang disesuaikan dengan sasaran sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dan dimengerti. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat pemaparan materi sangat berperan dalam tersampainya materi. Selain itu, alat bantu atau alat yang digunakan saat pemaparan materi sangat berperan dalam tersampainya materi. Hal ini sesuai dengan teori menurut Notoadmojo (2012), media sebagai alat bantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan, alat-alat bantu tersebut mempunyai fungsi menimbulkan minat sasaran, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu dalam mengatasi banyak hambatan dan pemahaman, memstimulasi sasaran pendidikan untuk meneruskan pesan-pesan yang diterima orang lain, mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, Mempermudah penyampaian bahan atau informasi kesehatan, mempermudah penerimaan informasi oleh sasaran/masyarakat, Mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami, dan akhirnya mendapatkan pengertian yang lebih baik, membantu menegakkan pengertian yang diperoleh (Lusiana, 2017).



Gambar 2 Kelas Ibu Hamil tentang Prenatal yoga

Pelaksanaan yoga dilakukan 2 kelompok, kelompok trimester kedua dan kelompok trimester ketiga dikarenakan gerakan yoga yang berbeda. Total peserta yang mengikuti kegiatan yoga adalah 10 ibu hamil dengan usia kehamilan 20 minggu sampai 35 minggu tingkat kehadiran mencapai 80%, menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Berdasarkan Gambar 2 dapat dilihat bahwa peserta penyuluhan sangat antusias mengikuti penyuluhan. Hal ini juga ditunjukkan dengan responden mengikuti gerakan yoga dengan benar.

Tabel 3 Pembagian kelas yoga sesuai trimester

No	Trimester	Responden
1	TM 2	5
2	TM 3	5



Gambar 3 Pelaksanaan Yoga TM 2



Gambar 4 Pelaksanaan Yoga TM 3

Tahap Ketiga

Kegiatan yang terakhir adalah melakukan post test pada ibu hamil. Post test ini bertujuan untuk mengetahui antusias ibu hamil dalam mendengarkan, memahami dan melaksanakan yoga ibu hamil. Kegiatan post-test kelas ibu hamil tentang prenatal yoga dapat di lihat pada gambar berikut:



Gambar 5 Posttest pada ibu hamil

Tabel 4 Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebelum dan sesudah diberikan pemaparan

	Mean	Median	Minimal	Maksimal
Post-test	8.7	9	6	10

Hasil post test didapatkan bahwa masih terdapat nilai terendah yaitu 6 dan nilai rata-rata naik menjadi 8.7 dan nilai tertingginya adalah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian informasi sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini dikarenakan informasi memang sangat diperlukan untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga. Menurut (Notoatmodjo, 2012) bahwa penyuluhan kesehatan diharapkan pengetahuan dapat berpengaruh terhadap perilaku dan agar penyuluhan mencapai optimal dengan adanya masukan, materi yang sesuai sasaran kemudian alat bantu yang sesuai akan membantu kelancaran hasil yang lebih baik. Selain itu dengan adanya pengalaman seseorang yang dapat memperluas informasi baik melalui hubungan sosial dalam berinteraksi secara kontinyu akan lebih besar terpapar informasi serta adanya paparan media cetak maupun elektronik, sehingga memberikan respon positif maupun negatif pada seseorang yang bisa mempengaruhi tingkat pengetahuan. Melalui peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku kesehatan pada ibu maupun keluarganya (Indrawati et al., 2020).

Tabel 5 Distribusi frekuensi jawaban setelah diberi penyuluhan

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
1	Mengurangi nyeri punggung bawah	100	0	100
2	Pose berbaring terlentang dengan durasi lama pada TM 2	90	10	100
3	Peregangan otot panggul dan pinggul untuk persiapan persalinan	100	0	100
4	Posisi headstand (kepala di bawah) untuk ibu hamil TM 2 dan TM 3	50	50	100

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)	Total (%)
5	Teknik pernapasan untuk mengurangi kecemasan dan stress	100	0	100
6	Menghindari gerakan yoga yang cepat dan intens pada TM 3	100	0	100
7	Prenatal yoga aman untuk semua ibu hamil tanpa konsultasi dokter	80	20	100
8	Gerakan memperkuat otot paha dan punggung untuk menopang perut yang semakin besar	90	10	100
9	Pose peregangan perut aman untuk ibu hamil TM 2 dan TM 3	60	40	100
10	Teknik pernapasan membantu ibu hamil dalam mengatur pernapasan selama persalinan	100	0	100

Berdasarkan tabel 5 setelah ibu hamil diberikan materi tentang prenatal yoga ada peningkatan pengetahuan ibu hamil yang dapat dilihat dari pengisian kuesioner ibu hamil jawaban benar mengalami peningkatan di banding pre test pada seluruh pertanyaan tersebut hal ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan. Menurut (Wawan & Dewi, 2010) faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan antara lain pendidikan dan informasi dari media massa. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap orang lain untuk mencapai tujuan tertentu, sedangkan media massa merupakan salah satu alat untuk memperoleh pengetahuan tentang suatu objek. Keduanya mempunyai peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan tanggal 20 November 2024 di Aula Klinik Tri Karya, pada saat rapat mingguan oleh anggota pengabdian masyarakat ibu Lisjarwati selaku karyawan klinik. Kegiatan ini bertujuan menyampaikan hasil pelaksanaan kegiatan kepada direktur pelayanan dan menyusun rencana tindak lanjut.

Tim pengabdian menyampaikan hasil kegiatan kepada direktur pelayanan, keberhasilan kegiatan dapat dilihat dengan terjadi peningkatan pengetahuan pada ibu hamil. Keberhasilan ini tidak lepas dari peran media promosi kesehatan yang digunakan yaitu powerpoint dan leaflet.

Simpulan dan Saran

Program pengabdian masyarakat dengan fokus pada penerapan metode prenatal yoga untuk ibu hamil telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang positif. Pelatihan ini meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan melalui aktivitas fisik yang aman dan terukur seperti yoga prenatal. Program ini menunjukkan bahwa metode prenatal yoga dapat dijadikan salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan mendukung perkembangan optimal janin.

Disarankan untuk melakukan evaluasi dan pemantauan berkala terhadap ibu hamil yang telah mengikuti program ini untuk memastikan dampak positif terus dirasakan hingga masa persalinan.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih kami sampaikan kepada Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat. LPPM Universitas Ngudi

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Waluyo yang memfasilitasi kegiatan ini. Klinik Tri Karya yang bersedia bekerjasama dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Daftar Pustaka

- Ebeigbe, & dkk. (2011). Intraocular Pressure in Pregnant and Non-Pregnant Nigerian Women. *African Journal of Reproductive Health*, 15-20.
- Indrawati et al. (2020). *Penerapan Metode Penelitian dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap dengan Contoh Proposal*. 2nd edn. CV. Indotama Solo.
- Kamariyah, & dkk. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Lusiana, et al. (2017). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. CV Rumahkayu Pustaka Utama.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwaningsih, W., & Fatmawati, S. (2010). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmadini, A. et al. (2022). Pengabdian kepada Masyarakat RT 03 RW 05 di Desa Pandak Sidoharjo Kabupaten Sragen. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 510–517.
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Sri, Yulia, et al. (2023). Pengabdian Masyarakat Pemberdayaan Masyarakat dalam Meningkatkan Nafsu Makan Melalui Pijat Tui Na di RW II desa Kalirejo Kecamatan Ungaran Kabupaten Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(2), 1061–1067.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas.
- Ummi, H., & dkk. (2011). *Asuhan Kebidanan pada*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wawan, A., & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap*. Yogyakarta: Nuha Medika.