

OPTIMALISASI KELAS YOGA VINYASA OLEH IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK MUSYASYFAH KARAWANG

Erlin Puspita¹, Rosita Syaripah², Vini Yuliani³✉

Coreponding author: vinny.jeroline06@gmail.com

^{1,3} Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

² Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 30-09-2023, Revised: 02-11-2023, Accepted: 11-11-2023, Available Online: 15-11-2023

Abstrak

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan ini akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilan. Kondisi tersebut menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil dan kecemasan. Yoga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan merangsang nafsu makan. Klinik Musyasyfah merupakan salah satu klinik di Kabupaten Karawang yang memiliki kelas yoga vinyasa dengan cakupan ibu hamil yang mengikuti yoga vinyasa sebanyak 40% dari semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan Kemahilan di klinik Musyasyfah. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan keberadaan kelas yoga vinyasa dengan cara meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu untuk melakukan yoga vinyasa dan mengikuti kelas yoga vinyasa. Adapun peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu ibu hamil trimester III normal yang memeriksakan kehamilannya di Klinik Musyasyfah. Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari tiga tahap. Masing-masing tahap terdiri dari 10 orang, Tahap I pemberian kuesioner pre test dan pemberian penyuluhan dengan menggunakan leaflet, tahap II pelaksanaan yoga vinyasa dan tahap III yaitu evaluasi dan pemberian post test. Kegiatan ini berhasil mengoptimalkan kelas yoga vinyasa dengan meningkatnya pengetahuan dan kemampuan ibu hamil trimester III dalam melakukan yoga vinyasa di Klinik Musyasyfah.

Kata Kunci: Ibu hamil trimester III, Kelas Yoga Vinyasa, Optimalisasi

OPTIMIZATION OF YOGA VINYASA BY PREGNANT MOTHERS IN THIRD TRIMESTER AT MUSYASYFAH CLINIC KARAWANG

Abstract

A pregnancy woman sometimes experience physical and psychological changes. These changes continue during the pregnancy. This condition lasted for nine month and it creates physical discomfort pregnancy and Anxiety. Yoga in pregnant women is to divert attention, reduce anxiety and stress, calm the mind, improve sleep quality, and also reduce constipation and stimulate the appetite. Musyasyfah Clinic is one of the clinic in Karawang that has yoga vinyasa' class, eventhough the presentage is only 40% of pregnant women who have antenatal checked at Musyasyfah Clinic. The purpose of Community Empowerment In Clinic Musyasyfah is to optimize the existence of Yoga Vinyasa, by increasing the knowledge and the ability of Pregnant woman to do the Yoga Vinyasa. The participants of community empowerment are pregnant woman in third trimester pregnancy without any comorbidities, and She attended the Yoga Vinyasa and checked the antenatal care in Musyasyfah Clinic. The Stages of Community empowerment was divided to three stages, And each stages consist of ten respondents, The First Stage of this community empowerment is giving pre-test questionnaires and providing counseling by using leaflets, and the second stage was the implementation of yoga vinyasa and the last stage was evaluation with post-tests. The conclusion is this activity has succeeded in optimizing the Yoga Vinyasa, Indicated by increasing the knowledge and ability of respondent in third trimester pregnancy in Clinic Musyasyfah Karawang.

Keywords: Third trimester pregnant women, Vinyasa Yoga Class, Optimization

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu masa dimana terjadi perubahan dramatis baik fisiologis, psikologis maupun adaptasi pada wanita (Dahro, 2012). Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan ini akan terus terjadi selama 9 bulan masa kehamilan. Kondisi tersebut menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil, ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan, bagaimana keadaan bayi dan kondisi bayinya setelah lahir. Bayangan tersebut umumnya muncul pada ibu hamil trimester III yang baru pertama kali hamil (primigravida) sehingga menimbulkan rasa cemas (Fauziah, 2016).

Faktor-faktor penyebab kecemasan pada ibu hamil yaitu usia, pengalaman melahirkan, pendidikan, pekerjaan, dukungan suami, dukungan keluarga dan kondisi lingkungan. Kecemasan pada ibu hamil akan berpengaruh terhadap timbulnya penyakit serta komplikasi kehamilan dan persalinan pada ibu dan bayi. Olahraga pada ibu hamil bertujuan sebagai pengalihan perhatian, mengurangi kecemasan dan tekanan, menenangkan pikiran, meningkatkan kualitas tidur, membantu mengurangi konstipasi dan meangsangn nafsu makan. Jenis olahraga yang dianjurkan adalah berjalan, bersepeda, berenang (Kamariyah, 2014). Selain olahraga tersebut, di Indonesia terdapat senam yang diperuntukkan bagi ibu hamil yaitu Prenatal Yoga atau Yoga Vinyasa. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang

disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil (Aprilia Y, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil dapat dikurangi dengan menerapkan unsur relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat mengurangi nyeri persalinan, mempercepat persalinan dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziah (2016) bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga menunjukkan penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik. Menurut Urech, dalam (M. Khalajzadeh, Masoumeh Shojaei, 2012) yoga memiliki efek positif pada pengurangan stress, kecemasan, gangguan yang berkaitan dengan kehamilan dan meningkatkan indeks kesehatan mental perempuan (M. Khalajzadeh, Masoumeh Shojaei, 2012).

Pada gerakan prenatal yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Gustina & Nurbaiti, 2020). Sebuah penelitian Novelia tahun 2019, menyatakan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II dan III dengan P value = 0,004 (< 0,005) (Novelia et al., 2019).

Di Kabupaten Karawang terjadi penurunan kunjungan antenatal pada trimester ketiga (K4) pada tahun 2016 yaitu 98,49% dari 99,3% pada tahun 2015. Jumlah ibu yang tidak melakukan

pemeriksaan antenatal sebesar 5,48% pada tahun 2016. Sedangkan untuk pertolongan persalinan sudah memenuhi target nasional yaitu 97,30%. Jumlah persalinan normal pada tahun 2015 tercatat di RSUD Karawang sebanyak 1960 kasus, dan persalinan dengan tindakan sebesar 2390 kasus. Hal ini dapat terjadi akibat adanya komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Faktor lain yaitu atas permintaan pasien untuk dilakukan operasi SC dengan alasan khawatir akan rasa sakit saat persalinan normal (Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang, 2016).

Klinik Musytasyfah merupakan salah satu klinik di Kabupaten Karawang yang memiliki kelas yoga vinyasa. Kunjungan antenatal di Klinik Musytasyfah yaitu 300 ibu hamil/tahun dan yang mengikuti kelas yoga vinyasa sebanyak 40%. Mengingat begitu banyaknya manfaat yoga bagi kesehatan ibu dan bayi, maka selaku tenaga pendidik merasa perlu untuk mengoptimalkan kelas yoga yang sudah ada dengan melakukan penyuluhan dan mengajarkan serta pendampingan praktik yoga vinyasa pada ibu hamil trimester III di Klinik Musytasyfah (Klinik Musytasyfah, 2020).

Salah satu pelayanan komplementer untuk menunjang kebugaran ibu adalah yoga prenatal, yang berguna untuk melatih pernafasan, membantu relaksasi dan melatih diri lebih mudah beristirahat, membantu meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi sakit pinggang, membantu melancarkan proses persalinan (Gunawan et al., 2020).

Selama pandemi kegiatan Yoga prenatal berlangsung dengan protokol Kesehatan yang

ketat, dan membatasi jumlah peserta. Pada studi Pendahuluan yang dilakukan pada Bulan Maret 2021 terjadi penurunan minat dalam pelaksanaan Yoga prenatal, sebanyak 30 (50%) Orang Ibu hamil yang rutin melakukan senam yoga, Adapun alasan nya adalah karena takut tertular virus Corona apabila berkumpul dengan beberapa orang. Berdasarkan permasalahan yang ada maka kami sebagai tim pengabdian masyarakat berinisiatif untuk melakukan penyuluhan mengenai manfaat Yoga Vinyasa bagi ibu hamil, yang dilakukan secara daring dengan menggunakan video, serta mengajarkan dan mempraktekkan yoga vinyasa pada ibu hamil, dengan Protokol Kesehatan ketat, dan untuk ibu hamil yang berhalangan hadir pelaksanaan yoga dilakukan dengan daring.

Metode Pelaksanaan

Metode yang akan digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan penyuluhan, Praktik Yoga Vinyasa yang didampingi oleh bidan yang mempunyai sertifikat pelatihan Yoga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat selama pandemi dilakukan dengan Protokol Kesehatan yang sangat ketat, jumlah ibu hamil dibatasi, sehingga dibentuk menjadi 3 kelompok ibu hamil, yaitu kelompok A, B dan C. Masing-masing kelompok terdiri dari ibu 10 hamil yang diberikan penyuluhan dan praktik yoga vinyasa yang sama. Adapun kelompok A dan B dilaksanakan pada tahap I dan kelompok C dilaksanakan pada tahap II dikarenakan adanya PPKM pandemi covid 19, sehingga total sample sebanyak 30 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Klinik Musytasyfah, Intervensi yang diberikan pada kegiatan ini yaitu penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi oleh instruktur Yoga yang telah tersertifikasi dengan media *leaflet*, video, dan powerpoint. Pengukuran pengetahuan dan minat responden dengan instrument kuesioner yang dilakukan 2 kali pengukuran yaitu pretest dan postest. Untuk peningkatan pengetahuan data di analisis dengan *Uji paired T-test*, dan untuk mengetahui perbedaan pertumbuhan dan perkembangan bayi dengan *uji Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal (Notoadmodjo, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan dan minat ibu untuk melakukan yoga *vinyasa* yang bermanfaat bagi kehamilan dan proses kelahirannya nanti. Karakteristik responden pengabdian masyarakat sebanyak 30 orang di Klinik Musytasyfah.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu hamil Berdasarkan Usia

Variabel	Mean	Min-Max	SD
Usia	28.05	21-35	4.478

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan rerata usia ibu yaitu 28 tahun, dengan minimal usia 21 tahun dan maksimal 35 tahun. Melihat usia ibu masuk kedalam usia reproduktif, merupakan usia yang tepat untuk kehamilan, karena pada usia tersebut organ-organ reproduksi dan panggul berkembang sempurna sehingga telah cukup siap untuk menopang

kehamilan (Mohtar, 2015). Pertambahan usia seseorang akan menyebabkan terjadi perubahan aspek fisik dan psikologis dimana taraf berpikir seseorang semakin matang dan dewasa. Namun dalam penerimaan informasi, semakin muda usia informan maka akan lebih mudah menyerap dan menerima informasi dibandingkan dengan usia yang lebih tua (Dr. Sanjay Kumar Nayak et al., 2015).

Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan Pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu.

Tabel 2 Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Berdasarkan Jenis Pekerjaan, Pendidikan Ibu, dan Paritas

Karakteristik	Frekuensi (n=30A)	%
Jenis pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	19	63,3
Wiraswasta	2	6,7
Karyawan	9	30
Pendidikan		
SMU	20	66,7
Perguruan Tinggi	10	33,3
Paritas		
Primigravida	19	63,3
Multigravida	8	26,7
Grandemultigravida	3	10

Dalam pengabdian masyarakat ini, Sebagian besar merupakan ibu rumah tangga (63,3%), dan Pendidikan ibu SMU (66,7%). Faktor pendidikan seseorang dapat digunakan untuk memperoleh informasi tentang hal-hal yang menunjang kesehatan. Pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang terhadap dirinya dan lingkungannya. Semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka akan menghambat

perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang dianutnya (Notoatmodjo, 2012).

Hasil pengabdian masyarakat mayoritas didapatkan ibu-ibu yang menjadi responden merupakan ibu yang baru hamil pertama kali atau primigravida (63,3%), yang dimana hal ini menunjukkan bahwa ibu-ibu tersebut baru mengetahui tentang yoga dalam kehamilan karena baru pengalaman pertama.



Gambar 1. Peserta Yoga Vinyasa

Tabel 3 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan penyuluhan tentang manfaat Yoga Vinyasa

Pengetahuan	N	Rerata ±SB	Median (Min-Max)	P
Nilai Pre Test	30	67.77±13.940	72 (47-89)	0,001*
Nilai Post Test	30	76.97±13.512	77 (44-98)	

SB : Simpangan Baku, Min = Minimum, Max = Maksimum *Uji paired T-Test

Berdasarkan Tabel 3 diatas Hasil dari Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti penyuluhan nilai pre test tertinggi yaitu 89 dan nilai terendah 47, dengan nilai rerata 72, sedangkan untuk posttest nilai terendah 44 dan tertinggi 98 dengan nilai rerata 77. Pada data hasil tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan dilakukan uji statistik dengan

uji T berpasangan, nilai probabilitas yang didapat adalah 0,001 dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rerata tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah perlakuan.

Faktor pendidikan ibu yang lebih tinggi cenderung pengetahuan ibu juga semakin luas. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berpendidikan SMA atau sederajat. Hal ini sejalan dengan teori Notoadmojo (2012) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan adalah untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan didalam maupun diluar sekolah yang berlangsung seumur hidup. Sehingga jika memiliki pendidikan yang tinggi maka pengetahuannya pun akan tinggi tetapi jika pendidikannya rendah maka pengetahuannya akan rendah (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan responden yang baik tentang yoga 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 mendapat informasi dari tenaga kesehatan dan separuh lagi mendapat informasi dari media elektronik. Menurut Green dalam Notoatmodjo menjelaskan bahwa perilaku pemanfaatan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya faktor pendorong yang terwujud dari sikap dan perilaku petugas kesehatan. Usia responden juga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan responden (Notoatmodjo, 2015).

Tabel 4. Minat Ibu Hamil terhadap Yoga Vinyasa

Minat	N	Rerata ±SB	Median (Min-Max)	P
Nilai Pre Test	30	75.37±12.6 86	74 (50-98)	0,000*
Nilai Post Test	30	83.50±8.63 3	81 (67-98)	

SB : Simpangan Baku, Min = Minimum, Max = Maksimum**Uji paired T-Test*

Dari tabel 4 menjelaskan Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa sebelum mengikuti penyuluhan nilai pre test tertinggi untuk variable minat yaitu 98 dan nilai terendah 47, dengan nilai rerata 75.37, sedangkan untuk posttest nilai terendah 67 dan tertinggi 98 dengan nilai rerata 83.50. Pada data hasil tingkat minat sebelum dan sesudah diberikan dilakukan uji statistik dengan uji T berpasangan, nilai probabilitas yang didapat adalah 0,000 dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara rerata minat responden sebelum dan sesudah perlakuan.

Minat mengandung unsur-unsur yang terdiri dari kognisi (mengetahui), emosi (perasaan), dan konasi (kehendak). Unsur kognisi, dalam arti minat itu didahului oleh pengetahuan dan informasi mengenai objek yang dituju oleh minat tersebut. Unsur emosi karena dalam partisipasi atau pengalaman itu disertai dengan perasaan tertentu (perasaan senang) sedangkan unsur konasi merupakan kelanjutan dari kedua unsur tersebut yaitu yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini berarti untuk meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas prenatal yoga, perlu terlebih dahulu untuk meningkatkan

pengetahuannya mengenai prenatal yoga (Nurbaiti, Suci Rahmani, 2020).

Latihan yoga pada kehamilan dapat membantu pernafasan ibu, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat yang mendukung proses kehamilan berlangsung dengan baik serta mempersiapkan proses persalinan. Beberapa pose yang dilaksanakan selama prenatal yoga ditujukan untuk membantu ibu mengurangi berbagai keluhan kehamilan. Selain meningkatkan kondisi fisik ibu, yoga juga dapat mengurangi stres selama masa kehamilan. Hal ini turut berperan dalam mendukung proses penerimaan perubahan kondisi fisik oleh ibu selama hamil. Yoga mempunyai keuntungan baik pada aspek psikologis maupun fisiologis ibu hamil (Mediarti et al., 2014).

Varney menyebutkan, ibu hamil yang berolah raga secara teratur, tingkat laporan mengalami ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan.8 Bagi yang giat berolahraga, membutuhkan sedikit intervensi Sectio Caesarea (SC) dan dapat memperpendek kala I dan II persalinan dibandingkan dengan yang tidak berolah raga (Nurbaiti, Suci Rahmani, 2020).

Selama proses kehamilan akan terjadi perubahan pada semua sistem tubuh ibu yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama proses kehamilan selain itu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor hormonal (M. Khalajzadeh, Masoumeh Shojaei, 2012).

Ketidaknyamanan fisik yang umumnya dialami oleh ibu antara lain mual, muntah, nyeri pada pinggang, panggul, dan sesak nafas. Yoga merupakan salah satu aktivitas atau latihan yang dapat dilakukan oleh semua orang termasuk ibu hamil. Yoga dalam kehamilan atau sering disebut dengan prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan mampu membuat mood ibu menjadi lebih baik (Fauziah, 2016).

Menurut Yi-Chin Sun dkk perempuan yang mengikuti kelas prenatal yoga mengalami sedikit ketidaknyamanan fisik selama hamil dibandingkan dengan perempuan yang tidak mengikuti kelas prenatal yoga. Rhaksani, dkk mengemukakan bahwa terapi prenatal yoga secara signifikan mampu mengurangi kejadian hipertensi dalam kehamilan, diabetes meliitus gestasional, gangguan pertumbuhan janin, kehamilang kurang bulan dan lahir dengan APGAR score yang rendah. Satyapriya menyatakan bahwa yoga juga mampu mengurangi kecemasan (Gustina & Nurbaiti, 2020).

Senam hamil yoga memiliki pengaruh keterkaitan terhadap kekuatan otot dasar panggul, terdapat peningkatan sebesar 1,75 mmHg pada primigravida dalam kondisi tanpa kontraksi dan 1,5 mmHg saat kontraksi. Jika ibu mampu melakukan relaksasi pada saat datangnya his, maka kemajuan persalinan dapat lebih cepat dan rasa nyeri akan berkurang. Pernafasan tersebut dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan tekanan abdomen (Mota et al., 2015).

Kesimpulan dan Saran

Kunjungan antenatal di Klinik Musyasyfah cukup tinggi, dan ibu hamil yang melakukan kunjungan sangat antusias untuk mengikuti kelas yoga vinyasa. Hasil yang didapatkan adalah perbedaan bermakna antara rerata tingkat pengetahuan dan minat responden sebelum dan sesudah perlakuan, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan praktik yoga yang dilakukan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan minat untuk melakukan yoga vinyasa. Hal ini terjadi karena ibu hamil di Klinik Musyasyfah Karawang sudah lebih paham dengan banyaknya manfaat dari yoga vinyasa untuk kebugaran selama kehamilan serta melancarkan proses kelahirannya.

Daftar Pustaka

- Aprilia Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dahro, A. (2012). *Psikologi Kebidanan: Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang. (2016). *Laporan Kunjungan Antenatal (K4) dan Cakupan Persalinan Tahun 2016*.
- Dr. Sanjay Kumar Nayak, Rinku Poddar, & Dr. Masroor Jahan. (2015). Psychological Problems during Advance Stage of Pregnancy. *International Journal of Indian Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.25215/0202.014>
- Fauziah, L. (2016). *Efektivitas latihan yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester III*. Universitas Padjadjaran.
- Gunawan, A. D., Novia Fransiska Ngo, & Nur Khoma Fatmawati. (2020). Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(1), 8–20. <https://doi.org/10.36998/jkmm.v8i1.67>
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>

- Kamariyah, dkk. (2014). *Buku Ajar Kehamilan*. Salemba Medika.
- Klinik Musytasyfah. (2020). *Laporan Tahunan Kunjungan Antenatal Tahun 2020*.
- M. Khalajzadeh, Masoumeh Shojaei, M. M. (2012). The Effect Of Yoga On Anxiety Among Pregnant Women In Second And Third Trimester Of Pregnancy. *Scholars Research Library*, 1(3), 85–89.
- Mediarti, D., Sulaiman, & Jawiah, R. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Poltekkes Palembang*, 1(1), 47–53.
- Mohtar, R. (2015). *Sinopsis Obstetri*. EGC.
- Mota, M. J., Cardoso, M., Carvalho, A., Marques, A., Sá-Couto, P., & Demain, S. (2015). Women's experiences of low back pain during pregnancy. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 28(2), 351–357. <https://doi.org/10.3233/BMR-140527>
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Edisi 2012*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Novelia, S., Sitanggang, T. W., & Lutfiyanti, A. (2019). The Effect of Yoga Relaxation on Anxiety Levels among Pregnant Women. *Nurse Media Journal of Nursing*, 8(2), 86. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v8i2.19111>
- Nurbaiti, Suci Rahmani, dkk. (2020). Hubungan Tingkat pengetahuan Prenatal Yoga dengan minat ibu hamil tentang prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>