



<http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/JYK>

Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif

Kadek Sri Ariyanti¹, Made Dewi Sariyani², Siti Zakiah³, I Nyoman Dharma Wisnawa⁴

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan

²Prodi DIII Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan

³Prodi DIII Kebidanan, STIKES Advaita Medika Tabanan

⁴ Prodi S1 Keperawatan Ners, STIKES Advaita Medika Tabanan

Diterima 24 Mei 2022, direvisi 01 Juli 2022, diterbitkan 26 September 2022

e-mail: ariyanthi.midwife@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy causes physical and psychological changes. Changes that occur in pregnant women cause physical discomfort such as back pain, cramps and swelling, as well as psychological changes such as anxiety in facing childbirth. The Covid-19 pandemic condition causes psychological problems for pregnant women such as anxiety to come to health services. One of the interventions that can be done to reduce the complaints, discomfort and anxiety experienced by pregnant women in this new normal era is physical exercise, such as meditation/yoga. Prenatal yoga is believed to be able to reduce physical complaints and anxiety of pregnant women in the face of childbirth. This study aims to explore the perception of pregnant women about the benefits of prenatal yoga. The research design used is qualitative with a phenomenological approach. The research location was at PMB Jaba Denpasar, in April 2022. The informants in this study were third trimester pregnant women who did prenatal yoga with a total of 10 people. For data validation, researchers used key informants, namely midwives and husbands of pregnant women. Data processing is carried out through several stages, namely: reduction, data presentation and drawing conclusions. The results showed that pregnant women's perceptions of the benefits of prenatal yoga include: 1) Reducing physical complaints; 2) Reduce anxiety; 3) Increase readiness in facing childbirth. It is necessary to improve the implementation of prenatal yoga in the implementation of ANC, so that the benefits can be felt by pregnant women in order to reduce maternal and infant morbidity and mortality.

Keywords: pregnant women, perception, prenatal yoga

ABSTRAK

Masa kehamilan menimbulkan perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram dan bengkak, serta perubahan psikologis seperti kecemasan dalam menghadapi persalinan. Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis ibu hamil seperti kecemasan untuk datang ke tempat layanan kesehatan. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era new normal ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga prenatal dipercaya mampu mengurangi keluhan fisik dan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi ibu hamil tentang manfaat yoga prenatal. Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Lokasi penelitian di PMB Jaba Denpasar, pada bulan April 2022. Informan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan yoga prenatal dengan jumlah 10 orang. Untuk validasi data, peneliti menggunakan informan kunci yaitu bidan dan suami ibu hamil. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: reduksi, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian didapatkan bahwa persepsi ibu hamil tentang manfaat yoga prenatal antara lain: 1) Mengurangi keluhan fisik; 2) Mengurangi kecemasan; 3) Meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Perlu meningkatkan pelaksanaan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

Kata kunci: ibu hamil, persepsi, yoga prenatal

I. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayi setelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (Wulandari & Wantini, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan di Gianyar Bali menunjukkan bahwa: prenatal gentle yoga yang dilakukan secara rutin yaitu sebanyak 4 kali dengan durasi 60 menit dapat mereduksi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Dewi & Febriyanti, 2022).

Kondisi pandemi Covid-19 merupakan kondisi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan pelayanan kesehatan, termasuk kesehatan ibu hamil dan pelayanan maternal neonatal. Pandemi Covid-19 menyebabkan permasalahan psikologis seperti kecemasan pada ibu hamil meningkat. Sumber kecemasan ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 antara lain kecemasan untuk melahirkan di rumah sakit serta kecemasan dengan kondisi kehamilannya dalam situasi pandemi Covid-19 (Citra et al., 2021). Hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular Covid-19 (Veftisia et al., 2020). Kecemasan pada ibu hamil di masa pandemi Covid-19 dipengaruhi oleh kesiapan ibu

dalam menghadapi persalinan, dukungan sosial dan keluarga, risiko penularan Covid-19, aktivitas fisik, ketersediaan pelayanan kesehatan, status ekonomi dan perasaan khawatir terhadap dampak dan penularan Covid-19 (Fauziah, 2016).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan-keluhan, ketidaknyamanan dan kecemasan yang dialami ibu hamil di era *new normal* ini adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III (Indiarti, 2009). Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran bahkan pengasuhan anak. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Kegiatan dilakukan dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes RI, 2015).

Yoga pada kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Krisnadi & Rifayani, 2010). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2009 menunjukkan bahwa terdapat efek menguntungkan dari dilakukannya yoga pada wanita hamil yaitu dapat mengurangi stres dan kecemasan (Amy et al., 2008). Penelitian lain yang dilakukan oleh Fauziah pada tahun 2016 menunjukkan bahwa ibu primigravida yang melakukan prenatal yoga mengalami penurunan kecemasan terkait proses persalinan, menambah keyakinan dan kemampuan diri terkait persalinan, serta mengurangi keluhan fisik (Fauziah, 2016).

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Jaba P. Rahguslyani Budarsana bertempat di Jl. Gandapura III D No. 11 Denpasar Bali. Jenis pelayanan yang diberikan anatara lain pemeriksaan kehamilan, pelayanan KB dan konseling, pemberian imunisasi dan persalinan. PMB Jaba memiliki kunjungan ibu hamil setiap bulannya rata-rata sebanyak 50 ibu hamil. PMB Jaba juga memiliki jenis pelayanan lainnya yaitu pelayanan. asuhan komplementer seperti mom and baby spa, pijat bayi, kelas senam ibu hamil, prenatal yoga dan postpartum care. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan persepsi ibu hamil terkait dengan manfaat yoga prenatal.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, yaitu studi yang bertujuan untuk menggali kesadaran subjek penelitian mengenai pengalamannya dalam

suatu peristiwa. Dimana peristiwa yang dimaksud dalam penelitian ini persepsi ibu hamil terkait dengan manfaat yoga prenatal. Tempat penelitian dilakukan di PMB Jaba Denpasar pada Bulan April 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil TW III yang melakukan yoga prenatal di PMB Jaba yang berjumlah 10 orang. Untuk validasi data, peneliti menggunakan informan kunci yaitu suami dari ibu hamil dengan jumlah lima orang, serta Bidan Jaba sendiri. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu: reduksi/kategorisasi data, display/penyajian data dan penarikan kesimpulan.

III. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Informan

Karakteristik Informan dapat dijelaskan pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Informan

	Umur	Umur Kehamilan
Informan		
IN-1	41 tahun	36 minggu 3 hari
IN-2	33 tahun	29 minggu 1 hari
IN-3	27 tahun	33 minggu
IN-4	22 tahun	39 minggu 1 hari
IN-5	19 tahun	39 minggu 2 hari
IN-6	29 tahun	28 minggu 3 hari
IN-7	26 tahun	32 minggu 1 hari
IN-8	41 tahun	37 minggu 6 hari
IN-9	22 tahun	39 minggu 3 hari
IN-10	24 tahun	35 minggu 2 hari
Informan Kunci		
	Umur	Pendidikan
BD	36 tahun	Profesi Bidan
IK-1	45 tahun	
IK-2	30 tahun	
IK-3	28 tahun	
IK-4	25 tahun	
IK-5	22 tahun	

(Sumber: data primer)

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa: sebaran umur informan mulai dari 19 sampai dengan 41 tahun dengan UK mulai dari 28 sampai dengan 39 minggu. Informan kunci memiliki sebaran umur mulai dari 22 sampai dengan 45 tahun.

2. Persepsi Ibu Hamil tentang Manfaat Yoga Prenatal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa informan menyatakan bahwa manfaat yang diperoleh dari pelaksanaan yoga pada kehamilan ini antara lain:

a. Mengurangi Keluhan Fisik

Salah satu manfaat yoga prenatal yang dapat digali dari informan pada penelitian ini adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, seperti beberapa pernyataan informan di bawah ini:

“....saya rutin melakukan yoga niki sesuai dengan yang dijadwalkan oleh ibu Bidan bu, karena setelah niki sakit pinggang tiyang berkurang” (IN-3)

“...yoga ini bagus sekali Bu, biasanya tiyang sakit pinggang kalo sore-sore niki, setelah ikut yoga sakit pinggang saya berkurang” (IN-5)

“....mulai ikut yoga saya pas hamil 6 bulan Bu, manfaat yang saya rasakan setelah itu nyeri-nyeri di punggung saya berkurang, tidur malam jadi lebih lelap” (IN-7)

Hal ini diperkuat dengan pernyataan informan kunci berikut ini:

“...nggih Bu, salah satu manfaat yoga prenatal adalah dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil TW III, misalnya sakit pinggang, nyeri punggung dan keluhan-keluhan fisik lain yang dapat muncul pada kehamilan TW III...” (BD)

“...nggih Bu, istri saya biasanya ikut yoga sesuai jadwal periksa di Bu Bidan. Dulu sering sekali mengeluh sakit pinggang, sekarang sudah bisa tidur lebih lelap malem-malem niki Bu...” (IK-3)

“...istri saya biasanya bilang sakit terus punggungnya Bu, mungkin karena lelah bawa bayi di perutnya. Lalu dapet yoga pas periksa di Ibu Bidan dia, enakan sudah katanya” (IK-1)

Terjadinya perubahan keluhan fisik setelah latihan prenatal yoga, disebabkan karena tubuh mengalami peregangan dan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan lebih baik. Pada saat melakukan yoga, tubuh memproduksi hormon Endorphin. Menurut Widiastini (2016) bahwa Endorphin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit. Endorphin dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*.

Berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan dan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, memiliki ketidaknyamanan selama kehamilan lebih rendah dan penyembuhan lebih cepat daripada yang tidak berolahraga selama kehamilan (Sindhu, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lainnya yang sudah dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani di Puskesmas Pekkatoba pada tahun 2020 didapatkan hasil: yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Fitriani, 2018). Penelitian lain yang dilakukan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada tahun 2020 ditemukan hasil: terdapat pengaruh prenatal care yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu dengan $p\text{-value} < 0,000$ (CI 95%). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rafika yang menyatakan bahwa: prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III (Rafika, 2018).

b. Mengurangi Kecemasan

Beberapa informan menyatakan bahwa manfaat yoga pada kehamilan ini adalah mengurangi kecemasan pada ibu hamil TW III, seperti yang dinyatakan oleh informan di bawah ini:

“...tiyang hamil pertama niki Bu, nggih lumayan sih, diajarin cara-cara atur nafas, biar ga cemas, apalagi banyak kasus Covid Bu, macem-macem cerita dari teman” (IN-9)

“...lumayan Bu, cemas berkurang, dulu saya takut periksa, karena banyak kasus Covid. Apalagi ini bentar lagi saya uda mau melahirkan” (IN-1)

“tiyang dumun takut sekali Bu, karena mau melahirkan niki. Setelah yoga mulai bisa atur perasaan, biar ga takut-takut lagi menghadapi Covid dan persalinan” (IN-2)

Pernyataan informan tersebut diperkuat dengan pernyataan informan kunci berikut ini:

“...manfaat yoga prenatal yang lainnya adalah dapat mengurangi kecemasan menghadapi persalinan. Dalam yoga ini, kami mengajarkan ibu untuk mengendalikan perasaan cemas, melalui cara-cara pengaturan nafas untuk memperoleh perasaan yang lebih tenang dan nyaman” (BD)

“...dulu sering bilang takut Bu, takut melahirkan katanya, apalagi banyak yang diisolasi karena kena Covid. Pas periksa disuru ikut yoga, abis itu sudah lebih tenang katanya” (IK-5)

Pao-Ju Chen (2017) di Taiwan menyatakan bahwa saat stress atau cemas, tubuh ibu hamil akan memproduksi hormon stres yang bernama kortisol. Ketika jumlah hormon stres tersebut meningkat, pembuluh darah didalam tubuh akan menyempit. Hal ini membuat aliran darah dan aliran oksigen ke janin menjadi berkurang dan membuat tumbuh kembangnya terganggu. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan

prenatal yoga dapat menurunkan kadar kortisol di dalam tubuh sehingga ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara teratur dapat mengurangi stress dan kecemasan serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Chena et al., n.d.). Penelitian yang dilakukan di Kudus menyebutkan bahwa prenatal yoga memiliki efek 83% dalam mengurangi kecemasan apabila dilakukan secara rutin dan bertahap (Yulianti et al., 2018).

Hasil penelitian lain yang sejalan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Setiani pada tahun 2020 menunjukkan: hasil analisis yang signifikan antara kelompok intervensi yang berarti bahwa yoga ibu hamil berpengaruh pada turunnya rasa cemas pada ibu hamil pada masa pandemi Covid-19 (Setiani & Resmi, 2020). Penelitian lain yang dilakukan oleh Danti pada tahun 2020 menunjukkan bahwa: yoga prenatal memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil, yaitu meningkatkan respon saraf dan kelenjar pituitari untuk menurunkan kadar kortisol dan memperbaiki suasana hati. Suasana hati yang baik akan menimbulkan pikiran positif, penurunan kecemasan, stres dan depresi. Hal ini dapat berdampak baik untuk meningkatkan kemandirian ibu hamil dan kesiapannya menjalani persalinan dan masa nifas (Danti, 2020). Demikian pula yang dinyatakan oleh Putri dkk dalam penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2020 menyebutkan bahwa: prenatal yoga yang dilakukan seminggu dua kali dapat mengurangi ketidaknyamanan selama hamil, memberikan ketenangan pikiran sehingga dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil TM III (Putri et al., 2022).

c. Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan

Manfaat yoga prenatal lainnya yang dapat digali dari informan dalam penelitian ini adalah meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan, seperti yang dinyatakan oleh responden di bawah ini:

“...sekarang rasanya sudah nggak takut lagi melahirkan Bu, sedikit lebih tenang” (IN-4)

“...sedikit lebih tenang Bu, diajarin atur nafas biar ga takut nanti melahirkan” (IN-6)

“...rasa takutnya sudah berkurang Bu, semenjak ikut yoga diajarin cara-cara atur perasaan melalui pengaturan nafas” (IN-10)

Pernyataan informan tersebut diperkuat oleh pernyataan informan kunci seperti yang dikutip di bawah ini:

“...karena kecemasan sudah berkurang, otomatis ibu-ibu hamil akan lebih siap untuk menghadapi proses persalinan” (BD)

“...astungkara Bu, sekarang sudah siap istri saya untuk melahirkan” (IK-2)

“...dapet saya Tanya Bu, sudah ga takut untuk melahirkan dia sekarang” (IK-4)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, dkk menyatakan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi keluhan fisik persiapan persalinan. Hal ini akan meningkatkan kesiapan ibu untuk menjalani proses persalinan (Pasaribu et al., 2020). Penelitian lainnya menyatakan bahwa ada pengaruh latihan senam prenatal care yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan dengan $p\text{-value} < 0,000$ (Gustina, 2020). Pada saat melakukan gerakan yoga, hipotalamus akan mempengaruhi sistem saraf otonom yaitu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, yang mengakibatkan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon penyebab kecemasan atau stres. Prenatal care yoga mempengaruhi hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorfin (Wahyuni, 2020). Hasil penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan di Yogyakarta yang menyebutkan bahwa: ada hubungan yang signifikan ($p < 0,001$) antara olahraga yoga pada fisik dan psikologis persiapan ibu hamil untuk menghadapi persalinan. Yoga kehamilan dapat membantu ibu hamil untuk mempersiapkan fisik dan psikologi selama persalinan.

IV. PENUTUP

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa persepsi ibu hamil tentang manfaat melakukan yoga prenatal antara lain: 1) Mengurangi keluhan fisik; 2) Mengurangi kecemasan; 3) Meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal memberikan dampak yang baik bagi kehamilan, persalinan dan masa nifas. Perlu ditingkatkan kegiatan yoga prenatal pada pelaksanaan ANC, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh ibu hamil dalam rangka menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi.

PUSTAKA PUSTAKA

- Amy, E., Beddoe, & Kathryn, A. (2008). *Mind-Body Interventions During Pregnancy*.
- Chena, P., Choud, C., Chang, C., Liawe, J., & Liawe, J. (n.d.). Effects of Prenatal Yoga on Women's Stress and Immune Function across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial.

Complementary Therapies in Medicine.

- Citra, A., Nurbaiti, M., Surahmat, R., & Putinah, P. (2021). Kecemasan pada Ibu Hamil di Masa Pandemi Covid 19 di RSUD Ibnu Sutowo Baturaja. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1). <https://doi.org/10.34310/jskp.v8i1.452>
- Danti, R. R. (2020). Efektivitas Prenatal Yoga: Sistematis Literatur Review. *Healthy*, 8(2), 45–61.
- Depkes RI. (2015). *Strategi Akselerasi Pencapaian Target MDGs 2015*.
- Dewi, A. A. S., & Febriyanti, N. M. A. (2022). Reduksi Nyeri Punggung Bawah Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester III Di Gianyar Bali Tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), 10–16.
- Fauziah, L. (2016). *Efektivitas Latihan yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III*.
- Fitriani, L. (2018). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Gustina. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 31–36. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.212>
- Indiarti, M. (2009). *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan dan Perawatan Bayi*. Diglossia Media.
- Krisnadi, & Rifayani, S. (2010). *Sinopsis Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. [Http/www.bukukita.com](http://www.bukukita.com)
- Pasaribu, R. S., Situmorang, T. S., & Tarigan, I. (2020). Pengaruh Perbedaan Prenatal Yoga dan Senam Hamil Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Persiapan Persalinan pada Ibu Hamil di Klinik Pera Kota Medan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(2), 605–613. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i2.690>
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(April), 86–92.
- Setiani, F. T., & Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Terapi Non Farmakologi Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Era Pandemi Covid 19 : Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(Mei), 26–32. <http://ojs.udb.ac.id/index.php/icohetech/article/view/752/690>

- Sindhu, P. (2009). *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Qonita, Mizan Pustaka.
- Veftisia, V., Annisa, Rahmasanti, A., Puspanagar, A., Mayola, D., & Sawiti, P. (2020). Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nasional Kebidanan*, *1*(1), 112–120. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/652>
- Wahyuni, R. (2020). *Mempersiapkan Persalinan dengan Yoga Pregnancy*. 2, 2014–2017.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *Vol 12 No 2. Juli 2021 (18 - 27)*, *12*(2), 18–27.
- Yulianti, I., Respati, S., & Sudiyanto, A. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety and Depression in Kudus, Central Java. *Journal of Maternal and Child Health*.