

PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL IBU HAMIL MELALUI PRENATAL YOGA

¹⁾Dewi Susilawati, ²⁾Novria Hesti, ³⁾Nur Fadri Nilakesuma

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Sarjana Bidan Program Sarjana dan Program Studi Profesi Bidan
Program Profesi, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

^{1,2,3)} Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi –Siteba. Padang-Sumatera Barat

E-mail : dewisusilawati39@gmail.com , novriahesti@gmail.com , nurfadriink@gmail.com

ABSTRAK

Hasil wawancara dengan Ketua Kelompok Ibu Hamil di PMB Bidan Silvia Nova Sari, didapatkan jumlah ibu hamil adalah 26 Ibu hamil, ibu hamil yang berujung sering mengeluhkan rasa sakit di badan, badan terasa lemas, sesak nafas, dan kadang juga merasa cemas dengan kehamilannya. Adapun solusi yang diberikan bidan terkait permasalahan ibu hamil tersebut hanya baru sebatas edukasi biasa kenapa hal-hal tersebut bisa dialami oleh ibu hamil, bidan belum memberikan sebuah edukasi yang sangat efektif dalam mengatasi masalah tersebut salah satunya edukasi dengan teknik yoga prenatal. Bidan juga mengatakan pada kelas ibu hamil belum pernah dilakukan prenatal yoga karena tidak ada bidan mengikuti pelatihan prenatal yoga. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 23-24 september 2021 di PMB Silvia Nova Sari Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin dengan jumlah sasaran adalah 8 orang ibu hamil. Kegiatan ini diawali dengan pemberian edukasi kemudian diakhir dengan praktik yoga ibu hamil. Hasil pengabdian ini terjadi peningkatan kesehatan fisik maupun mental ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga. Hasil wawancara dengan ibu hamil dimana mereka mengatakan setelah mengikuti kegiatan ini, perasaan mereka terasa senang, bahkan pegal-pegal yang biasa mereka rasakan tidak begitu terasa. Diharapkan dengan kegiatan ini ibu hamil bisa menerapkan nya di rumah sehingga kesehatan ibu tetap terjaga.

Kata kunci : Kesehatan Fisik dan Mental, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

ABSTRACT

The results of interviews with the Chair of the Pregnant Women's Group at PMB Midwife Silvia Nova Sari, it was found that the number of pregnant women was 26 pregnant women, pregnant women who visited often complained of body pain, felt weak, short of breath, and sometimes also felt anxious about their pregnancy. The solutions given by midwives regarding the problems of pregnant women are only limited to ordinary education why these things can be experienced by pregnant women, midwives have not provided an education that is very effective in overcoming these problems, one of which is education with prenatal yoga techniques. The midwife also said that the class for pregnant women had never done prenatal yoga because there were no midwives who attended prenatal yoga training. This activity was carried out on September 23-24, 2021 at PMB Silvia Nova Sari, the Working Area of the Air Cold Health Center with a target number of 8 pregnant women. This activity begins with providing education and then ends with the practice of yoga for pregnant women. The result of this service is an increase in the physical and mental health of pregnant women after prenatal yoga is carried out. The results of interviews with pregnant women where they said that after participating in this activity, they felt happy, even the aches they used to feel we're not so pronounced. It is hoped that with this activity pregnant women can apply it at home so that maternal health is maintained.

Keywords : Physical and Mental Health, Pregnant Women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Praktik Mandiri Bidan (PMB) Silvia Nova Sari, Amd.Keb merupakan salah satu Praktek Mandiri Bidan yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tangah Padang. Jumlah Ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas Air dingin adalah 513 ibu hamil [1]. Sedangkan untuk kunjungan Ibu hamil di PMB Bidan Silvia tiap bulannya berkisar antara 15 sampai 20 orang ibu hamil.

Hasil wawancara dengan Ketua Kelompok Ibu Hamil di PMB Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb , didapatkan jumlah ibu hamil adalah 26 Ibu hamil. Saat ini ibu hamil yang

berkunjung ke PMB Bidan Silvia Nova sari, Amd.Keb sudah mulai teratur sesuai dengan standar yang diharapkan, namun dari diskusi yang dilakukan dengan ketua kelompok ibu hamil, didapatkan bahwa ibu hamil yang berujung sering mengeluhkan rasa sakit di badan, badan terasa lemas, sesak nafas, dan kadang juga merasa cemas dengan kehamilannya ditambah lagi kondisi Pandemi COVID 19 Saat ini.

Selain dengan keluhan yang dijelaskan oleh ketua kelompok ibu hamil tersebut juga mengeluhkan kecemasan menghadapi persalinannya nanti. Adapun solusi yang diberikan bidan terkait permasalahan ibu hamil tersebut hanya baru sebatas edukasi biasa kenapa hal-hal tersebut bisa dialami oleh ibu hamil, atau ibu hamil disuruh untuk mengatur posisi ketika duduk dan tidur, bidan belum memberikan sebuah edukasi yang sangat efektif dalam mengatasi masalah tersebut salah satunya edukasi dengan teknik yoga prenatal.

Selain beberapa keluhan diatas, Bidan juga mengatakan kelas ibu hamil belum ada yang dilaksanakan di PMBnya yang salah satu kegiatannya dapat dilakukan yaitu prenatal yoga, hal ini dipengaruhi banyak faktor, masih terbatasnya tenaga bidan di PMB, belum ada bidan mengikuti pelatihan prenatal yoga. Dari beberapa diskusi yang dilakukan dengan pemilik PMB, bidan sangat senang jika kegiatan pengabdian tahun lalu ditempatnya bisa kembali dilanjutkan, Dengan beberapa alasan yaitu Permintaan ibu-ibu hamil untuk melaksanakan prenatal Yoga, dimana ibu hamil ingin dilatih ditempat bidan, setelah itu harapannya adalah adanya video yang bisa di share ke Whats App ibu hamil sehingga ibu hamil dapat melaksanakannya di rumah masing-masing tanpa harus datang ke PMB, hal ini juga didukung oleh Kondisi Pandemi COVID 19 dimana adanya pembatasan kunjungan Ibu Hmail ke Fasilitas Kesehatan.

Pengabdian dan Bidan PMB, ingin melanjutkan kegiatan ini nantinya dengan membuat Whats App Grup (WAG) Ibu hamil, dimana WAG ini dapat dimanfaatkan sebagai wadah komunikasi ibu-ibu hamil dengan Bidan dan pengabdian di era digital ini, Selain wadah komunikasi WAG ibu hamil juga dapat dimanfaatkan untuk memantau kondisi ibu hamil, pemberian informasi terkait kehamilan dan persalinan dan dapat mengirimkan Video Prenatal Yoga bagi ibu hamil.

Upaya pencapaian target MDGs di bidang kesehatan, salah satunya yaitu penyelenggaraan upaya kesehatan ditingkatkan intensitasnya dengan tetap memberikan perhatian khusus pada penyelenggaraan pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). KIA dilakukan selama kehamilan diawali konsepsi hingga usia kehamilan mencapai 40 minggu. Selama proses tersebut, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis salah satunya [2]. Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood.

Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu yoga antenatal. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Beberapa penelitian mengenai pengaruh senam hamil terhadap ibu dan janin, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Rafika [2]

menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III.

Salah satu intervensi kebidanan yang dilakukan adalah latihan fisik, seperti meditasi/yoga. Berlatih senam hamil yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir [3].

Sebaiknya kegiatan prenatal yoga dilakukan secara berkelanjutan, setidaknya dilakukan seminggu sekali dengan durasi sekitar satu jam. Pelaksanaannya juga sebaiknya di bawah pengawasan instruktur yoga sehingga lebih aman dan tepat gerakannya. Selain manfaatnya bisa dilakukan secara langsung, sehingga bisa mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi seperti nyeri punggung, pinggang, dan pinggul, serta permasalahan otot lainnya, mampu mengurangi bengkak daerah ekstremitas, mengurangi kesulitan tidur dan lain-lain. Dalam jangka panjang, prenatal yoga juga dapat melancarkan proses persalinan. Hal ini dikarenakan dengan prenatal yoga maka otot-otot dia daerah panggul menjadi elastis dan lentur, dan latihan pernafasan juga membantu merilekskan ibu sehingga bisa mempercepat proses pembukaan. Secara psikis, prenatal yoga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu mengenai kehamilan dan persalinan [4].

Solusi Permasalahan

Hasil identifikasi masalah pada analisis situasi yang telah dilakukan sebelumnya, maka solusi atau bentuk intervensi yang ditawarkan ialah : Promosi kesehatan berupa pemberian informasi dan edukasi terhadap ibu-ibu hamil tentang cara mengatasi keluhan selama hamil dan Prenatal Yoga dan manfaatnya bagi ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental ibu hamil dan Pelaksanaan yoga pada ibu hamil dengan melibatkan tenaga/instruktur yoga terlatih dan bersertifikat.

METODE PELAKSANAAN

Pada tahap persiapan yang dilakukan TIM pengabdian adalah berkoordinasi dengan dengan tim dan mahasiswa terhadap apa saja yang harus di siapkan untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini, seperti instrument pengabdian (Modul Yoga Prenatal), administrasi pengabdian, berita acara pelaksanaan pengabdian, daftar hadir, spanduk dan sebagainya dan berkoordinasi dengan mitra terkait wtu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebanyak 2 tahap diamna tahap pertama pada tanggal 23 September 2021 ini dihadiri oleh 5 orang ibu hamil trimester I dan II dan tahap ke dua pada tanggal 24 Septembar 2021 juga dihadiri oleh 5 orang ibu hamil Trimester III di PMB Silvia Nova Sari. Kegiatan diawali dengan melakukan tes kesehatan baik fisik dan metal ibu hamil kemudian dilanjutkan pemberian edukasi tentang prenatal yoga dan praktik yoga ibu hamil, diakhir dengan melakukan tes kesehatan fisik dan mental ibu hamil kembali dengan tetap menjaga protokol kesehatan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan sebanyak 2 tahap dimana tahap pertama pada tanggal 23 September 2021 ini dihadiri oleh 4 orang ibu hamil trimester I dan II dan tahap kedua pada tanggal 24 September 2021 juga dihadiri oleh 4 orang ibu hamil Trimester III di PMB Silvia Nova Sari

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan Fisik dan Mental Ibu

Gambar 1 merupakan kegiatan pemeriksaan fisik dan mental kepada ibu yang dilakukan oleh pengabdian sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat kondisi kesehatan ibu sebelum melakukan prenatal yoga, karena ada syarat-syarat tertentu untuk melakukan prenatal yoga salah satunya adalah peserta harus dalam kondisi sehat.



Gambar 2. Pelaksanaan Prenatal Yoga

Gambar 2 merupakan kegiatan pelaksanaan prenatal yoga. Gambar sebelah kiri pesertanya adalah ibu hamil trimester I dan II dan gambar sebelah kanan pesertanya adalah ibu hamil trimester III. Pengabdian melakukan pemisahan pelaksanaan prenatal yoga antara ibu hamil trimester I dan II dengan Ibu Hamil Trimester III karena gerakan yoganya berbeda-beda.

Tabel 1 Hasil Tes Kesehatan Ibu Hamil Sebelum Prenatal YOGA

No	Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Usia Kehamilan	TD (mmHg)	N (Menit)	P (Menit)	S (°C)	R.Penyakit	Perasaan yang dirasakan
1	Ny.LH	20	5 bulan	110/70	84	20	36,6	Tidak ada	Kurang enak badan
2	Ny. S	23	4 bulan	120/80	85	19	36	Tidak ada	Baik
3	Ny RM	25	6 bulan	120/80	90	20	36,5	Tidak ada	Baik
4	Ny. E	37	6 bulan	110/80	71	23	36,5	Varises (kaki)	cemas
5	Ny. ET	19	8 bulan	130/90	98	25	36,2	Tidak ada	Cemas
6	Ny.Sa	27	6 bulan	120/70	78	20	36,3	Tidak ada	Baik
7	Ny AY	37	10 bulan	90/70	90	25	36,4	Tidak ada	Cemas dan sakit pinggang
8	Ny. Em	40	7 bulan	120/90	80	25	36,3	Tidak ada	Pegal

Berdasarkan tabel 1, dimana hasil tes kesehatan fisik dan mental ibu hamil sebelum melaksanakan prenatal yoga. Dari 8 ibu hamil yang mengikuti kegiatan 6 ibu hamil memiliki kesehatan fisik yang baik dan hanya 2 orang ibu hamil yang kesehatan fisiknya kurang ini dapat terlihat dari hasil TD, Nadi dan pernapasan ibu dimana satu ibu hamil memiliki TD 130/90 mmHg, Nadi 98 x/menit, pernapasan 25 x/i dan satu ibu hamil lagi memiliki TD 90/70 mmHg, nadi 90 x/menit pernapasan 25 x/i. Hasil wawancara dengan ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga mengatakan mereka sering merasakan kurang enak badan, sakit pinggang, pegal-pegal terkadang cemas terhadap kondisi kehamilannya.

Tabel 2. Hasil Tes Kesehatan Ibu Hamil Sebelum Prenatal YOGA

No	Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Usia Kehamilan	TD (mmHg)	N (Menit)	P (Menit)	S (°C)	R.Penyakit	Perasaan yang dirasakan
1	Ny.LH	20	5 bulan	110/80	87	21	36,4	Tidak ada	Segar
2	Ny. S	23	4 bulan	110/70	88	22	36,2	Tidak ada	Bahagia
3	Ny RM	25	6 bulan	120/80	78	22	36,5	Tidak ada	Baik
4	Ny. E	37	6 bulan	120/80	82	23	36,5	Varises (kaki)	Cemas
5	Ny. ET	19	8 bulan	120/70	80	24	36	Tidak ada	Bahagia, cemas berkurang
6	Ny.Sa	27	6 bulan	120/70	76	21	36	Tidak ada	Baik
7	Ny AY	37	10 bulan	110/70	85	24	36,4	Tidak ada	Cemas masih teras dan

sakit
pinggang
berkurang

Berdasarkan tabel 2, dimana hasil tes kesehatan fisik dan mental ibu hamil setelah melaksanakan prenatal yoga adalah semua ibu hamil memiliki kesehatan fisik yang baik, ini terlihat dari hasil tenana darah, nadi, pernapasan dan suhu ibu. Hasil wawancara dengan ibu hamil yang mengikuti kegiatan prenatal yoga, mereka mengatakan setelah mengikuti kegiatan ini, perasaan mereka terasa senang, bahagia, segara bahkan pegal-pegal yang biasa mereka rasakan tidak begitu terasa kali tetapi ada 2 ibu hamil masih merasakan cemas setelah melaksanakan prenatal yoga ini disebabkan karena ibu tersebut memiliki penyakit yang dia alami seperti varises dan juga di sebabkan karena kehamilannya sudah 10 bulan tetapi belum ada tanda-tanda kelahiran. Ibu tersebut berharap dengan mengikuti kegiatan ini dia bisa menerapkan yoga sehari-hari sehingga proses persalinannya lancar.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre dan Post Edukasi Prenatal Yoga pada Ibu Hamil

No	Nama (Inisial)	Jumlah Soal Yang Benar	
		Pre Edukasi	Post Edukasi
1	Ny.LH	6	7
2	Ny. S	5	5
3	Ny RM	5	9
4	Ny. E	4	6
5	Ny. ET	6	6
6	Ny.Sa	5	8
7	Ny AY	4	6
8	Ny. Em	5	7

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan yaitu tentang pengertian pranatal yoga, manfaat prenatal yoga, Standar Prosedur pelaksanaan prenatal yoga dan teknik pelaksanaan prenatal yoga.

HASIL

Latihan yoga pada kehamilan dapat membantu pernapasan ibu lebih stabil, keseimbangan tubuh dan membuat otot-otot menjadi kuat dan reaksi sehingga membantu dalam proses kehamilan sampai persalinan. Beberapa pose yang dilakukan selama yoga ini berguna untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan. Selain bisa meningkatkan kesehatan fisik ibu, yoga juga dapat mengurangi stress yang ibu rasakan selama kehamilan. Kecemasan pada ibu hamil dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengetahuan ibu tentang proses kehamilan, sosial ekonomi, perubahan fisik serta penerimaan keluarga terhadap kehamilan [5].

Hasil pengabdian masyarakat ini sama yang dilakukan oleh Astuti dkk dimana hasilnya adalah semua ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan kriteria ringan sampai berat. Setelah mengikuti prenatal yoga menunjukkan penurunan skala nyeri yang dirasakan. Hal

ini membuktikan bahwa latihan senam yoga prenatal yang diberikan dapat berpengaruh dalam penurunan keluhan nyeri punggung yang biasa dirasakan oleh ibu hamil [6].

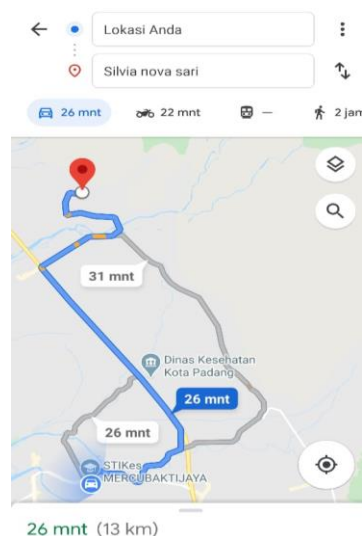
Berdasarkan hasil pelaksanaan prenatal yoga ini terjadi perubahan kesehatan fisik ibu terutama terhadap keluhan yang ibu rasakan. Perubahan keluhan fisik tersebut disebabkan karena tubuh mengalami perubahan peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh menghasilkan hormon *endorphin* dimana hormon ini merupakan penghilang rasa sakit terbaik. *Endorphin* dapat diproduksi secara alamiah dengan cara melakukan pernapasan dalam. Salah satu teknik yoga adalah penapasan dalam makanya dengan melakukan yoga bisa menghasilkan hormon *endorphin* (Rafika, 2018).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga setelah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan yaitu tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, Standar Prosedur pelaksanaan prenatal yoga dan teknik pelaksanaan prenatal yoga.

Hasil ini sama dengan hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Astuti dkk didapatkan data bahwa ada peningkatan pengetahuan ibu tentang prenatal yoga setelah dilakukan edukasi terhadap ibu hamil tersebut. Menurut Mubarak tahun 2027, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain pendidikan dan pekerjaan. Semakin tinggi pendidikan yang dipunyai akan semakin mudah dalam menerima informasi, orang yang memiliki pekerjaan akan banyak relasi yang dimilikinya sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya [8].

Usia juga mempengaruhi pengetahuan, seseorang yang usianya sudah sangat dewasa cenderung pemikirannya lebih luas dan pengalamannya lebih banyak [9]. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, hampir semua usia ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga ini sudah tergolong pada usia dewasa, makanya terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan suatu sikap dan tindakan. Pengetahuan yang cukup tentang prenatal yoga merupakan salah satu faktor pendukung dalam mengikuti prenatal yoga [9]. Karena ibu hamil sudah tahu manfaat dari prenatal yoga itu sendiri. Dimana manfaat terbesar dari prenatal yoga adalah meningkatkannya kesehatan fisik dan mental ibu hamil.



Gambar 3. Roadmap Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan ini berada di PMB Silvia Nova Sari dengan alamat jalan bandes baringin no 49 kelurahan balai gadang kecamatan koto tengah kota padang. PMB silvia nova sari merupakan dibawah wilayah kerja Puskesmas Air Dingin.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Terjadi peningkatan kesehatan fisik maupun mental ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga, ini terlihat dari hasil tekanan darah, nadi, pernapasan dan suhu ibu. Hasil wawancara dengan ibu hamil dimana mereka mengatakan setelah mengikuti kegiatan ini, perasaan mereka terasa senang, bahagia, segera bahkan pegal-pegal yang biasa mereka rasakan tidak begitu terasa kali tetapi ada 2 ibu hamil masih merasakan cemas setelah melaksanakan prenatal yoga ini disebabkan karena ibu tersebut memiliki penyakit yang dia alami seperti varises dan juga disebabkan karena kehamilannya sudah 10 bulan tetapi belum ada tanda-tanda kelahiran

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. P. Dinkes, "Profil Kesehatan Kota Padang." Dinkes Kota Padang, Padang, 2020.
- [2] R. Rafika, "Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, p. 86, 2018, doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- [3] E. Rusmita, "Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Persalinan Di Rsia Limijati Bandung," *J. Ilmu Keperawatan*, vol. III, no. 2, pp. 80–86, 2015.
- [4] A. Ismiyati, "Prenatal yoga sebagai solusi mengatasi keluhan fisik dan melancarkan proses persalinan pada ibu hamil," *J. Kesehat. Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 40–46, 2020.
- [5] Islami and T. Ariyanti, "Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil," *J. Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol. 10, no. 1, p. 49, 2019, doi: 10.26751/jikk.v10i1.623.
- [6] Y. Astuti and Y. R. Afsah, "Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga," *J. SOLMA*, vol. 8, no. 1, p. 47, 2019, doi: 10.29405/solma.v8i1.2966.
- [7] Rafika, "Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kesehat.*, vol. 9, no. 1, p. 86, 2018, doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- [8] H. P. Astuti, T. Umarianti, and E. N. Pratiwi, "Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik," *J. Pengabdi. Harapan Ibu*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2021.
- [9] N. Nurbaiti and S. R. Nurita, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi," *Nurbaiti Nurita, Suci Rahmani*, vol. 9, no. 1, p. 49, 2020, doi: 10.36565/jab.v9i1.179.