



## Edukasi Kesehatan *Prenatal* Yoga Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III

Rifzi Devi Nurvitasari\*<sup>1</sup>, Descha Giatri Cahyaningrum<sup>2</sup>, Endah Sri Utami<sup>1</sup>, Fanada Adella<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKES BHAKTI AL-QODIRI

<sup>2</sup>POLITEKNIK NEGERI JEMBER

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan

<sup>2</sup>Program Studi D3 Produksi Tanaman Perkebunan Jurusan Produksi Pertanian

\*e-mail: [rifzidevinurvitasari@stikesalqodiri.ac.id](mailto:rifzidevinurvitasari@stikesalqodiri.ac.id)

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081331133692

### Abstrak

Seorang ibu akan mengalami suatu peristiwa yang alami yang biasa disebut dengan kehamilan. Perubahan dimulai dari fisik sampai mental akan dialami ibu selama fase ini. Ibu hamil yang rutin berolahraga, dilaporkan secara teratur ibu hamil mengalami ketidaknyamanan lebih sedikit daripada mereka yang tidak berolahraga selama kehamilan. *Prenatal* yoga merupakan salah satu bentuk olahraga dalam kehamilan sebagai upaya dalam menghadapi persalinan dimana olahraga ini dapat menimbulkan efek relaksasi bagi ibu hamil dalam menghadapi kehamilan. Pengetahuan tentang *prenatal* yoga masih sedikit dikarenakan minimnya pengetahuan ibu hamil akan hal tersebut, sehingga perlunya edukasi Kesehatan *prenatal* yoga sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan yang merupakan topik fokus dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Dampak positif latihan *prenatal* yoga yang dapat meningkatkan informasi dan wawasan tentang cara menghadapi persalinan, mendorong ibu hamil berlatih *prenatal* yoga secara teratur. Kegiatan ini dilakukan di kelas ibu hamil Wilayah Kerja Puskesmas Pakusariyang diikuti oleh 15 ibu hamil. Media yang digunakan adalah video dan Power Point. Hasil penilaian sebelum dan setelah dilakukannya edukasi kesehatan, didapatkan adanya perubahan pengetahuan ibu hamil mengenai *prenatal* yoga ke arah positif.

**Kata kunci:** edukasi kesehatan, *prenatal* yoga, persiapan persalinan

### Abstract

A mother will experience a natural event commonly known as pregnancy. Changes from physical to mental will be experienced by the mother during this phase. Pregnant women who exercise regularly report that pregnant women experience less discomfort than those who do not exercise during pregnancy. *Prenatal* yoga is a form of exercise in pregnancy as an effort to deal with childbirth where this exercise can have a relaxing effect on pregnant women in dealing with pregnancy. Knowledge about *prenatal* yoga is still small due to the lack of knowledge of pregnant women about it, so the need for *prenatal* yoga health education as an effort to prepare for childbirth which is the focus topic in the implementation of this community service activity. The positive impact of *prenatal* yoga practice which can increase information and insight on how to deal with childbirth, encourages pregnant women to practice *prenatal* yoga regularly. This activity was carried out in the class of pregnant women in the Pakusari Health Center Work Area, which was attended by 15 pregnant women. The media used are video and PowerPoint. The results of the assessment before and after conducting health education showed that there was a change in the knowledge of pregnant women about *prenatal* yoga in a positive direction.

**Keywords:** health education, *prenatal* yoga, preparation for childbirth

## 1. PENDAHULUAN

Dunia sekali lagi membentuk komitmen selama 15 tahun di seluruh dunia dalam bidang perawatan kesehatan yaitu *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada tahun 2030. Target Angka Kematian Ibu (AKI) dari segi SDGs sebesar 70/100.000 kelahiran hidup [1]. Penyebab kematian ibu yang terjadi di Indonesia adalah 40,8% penyebab lain-lain, 30,3% perdarahan, 27,1% hipertensi dan sisanya 7,3% disebabkan oleh infeksi. Peningkatan terjadinya hipertensi

dikaitkan dengan kecemasan yang dirasakan oleh ibu hamil. Sedangkan perlu diketahui bahwa hipertensi merupakan salah satu faktor penyumbang terjadinya kematian ibu di Indonesia [2].

Kecemasan dalam kehamilan yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko yang memberikan dampak negatif tidak hanya pada ibu saja melainkan pada bayi yang ada dalam kandungannya [3]. Dampak dari kecemasan yang dialami ibu hamil sering dikaitkan dengan masa gestasinya yang lebih pendek, tidur menjadi kurang berkualitas (insomnia), risiko terjadinya persalinan dengan metode seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural [4]. Kecemasan selama prenatal akan mengalami peningkatan sesuai dengan penambahan usia kehamilan. Pada trimester I menjadi 13,1%, trimester II menjadi 12,2% dan trimester III meningkat menjadi 18,2%. Hal ini menunjukkan bahwa pada trimester III sebagian besar ibu hamil mengalami kecemasan dalam kehamilan [5][6].

Peristiwa alami yang dialami sebagian besar ibu adalah masa kehamilan. Tetapi untuk wanita yang baru pertama mengalami hamil pasti sering menganggap peristiwa tersebut sebagai sesuatu hal yang mengkhawatirkan. Dengan adanya kekhawatiran yang dirasakan sehingga menyebabkan ketidakfleksibelan otot dan sendi dikarenakan pengurangan pekerjaan yang membutuhkan kekuatan maupun otot dan persendian yang dilakukan oleh ibu hamil [7][8]. Sehingga akan timbul nyeri punggung, kaki pegal, rasa gelisah dan lain-lain yang dirasakan ibu selama kehamilan. Tubuh dengan kondisi yang sehat bugar maupun secara psikologis juga sehat merupakan suatu kebutuhan yang wajib dipenuhi bagi ibu yang sedang hamil. Menjaga kesehatan ibu hamil sangatlah penting yaitu dengan cara melakukan perawatan kehamilan.

Kecemasan yang dirasakan atau dialami oleh ibu selama kehamilan dapat diatasi dengan cara *supported self-help*. Perawatan kehamilan sudah termasuk dalam olahraga salah satunya adalah senam. *Supported self-help* dibagi menjadi 2 yaitu senam hamil dan yoga [9][10]. Pemulihan yang lebih cepat setelah melahirkan, ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan menjadi berkurang dilaporkan bahwa memberikan dampak yang positif pada ibu hamil yang melakukan senam dibandingkan yang tidak melakukan senam selama kehamilan. Selain senam hamil, juga terdapat salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan selama kehamilan yaitu prenatal yoga [11][12].

Yoga merupakan salah satu jenis latihan tubuh, pikiran dan jiwa dengan baik yang membantu ibu hamil untuk melenturkan sendi termasuk menenangkan pikiran. Dengan adanya ketenangan dalam berpikir menyebabkan penurunan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil selama kehamilan maupun dalam menghadapi persalinan [13]. Ada beberapa hal yang mendorong ibu hamil untuk bisa mengikuti dan menjadi peserta dalam kelas prenatal yoga yaitu minat. Selain itu juga keyakinan (*self efficacy*), kepribadian, tingkat pengetahuan dan Pendidikan juga turut mempengaruhi. Terdapat 5 cara yang ada pada prenatal yoga, yaitu Latihan fisik, pernafasan (*pranayama*), *position* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang memberikan banyak manfaat selama kehamilan, dalam proses persalinan maupun memberikan manfaat yang positif pada Kesehatan bayi apabila ibu hamil melakukannya [14]. Unsur-unsur yang menjadi titik fokus pada prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam menurunkan kecemasan selama menghadapi kehamilan maupun persalinan pada bagian relaksasi maupun meditasi. Selain itu juga dapat memberikan tingkat fokus yang tinggi pada ibu hamil dalam proses persalinan, mentoleransi rasa nyeri yang timbul serta mengubah kecemasan maupun stress menjadi suatu energi [15][16].

Produk akhir dari proses pemahaman atau tahunya seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimiliki dimulai dari indera pendengaran, penciuman maupun peraba adalah pengetahuan [17]. Pengetahuan ataupun wawasan yang dimiliki oleh ibu hamil tentang prenatal yoga akan mendorong dari segi sikap ibu dalam melakukan prenatal yoga ini. Sehingga selama kehamilan, ketidaknyamanan yang dirasakan akan berkurang dan ibu hamil menjadi lebih siap dalam mempersiapkan dalam menghadapi persalinan.

**2. METODE**

Bulan Juni 2023 merupakan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dengan dibantu oleh mahasiswi prodi Kebidanan STIKes Bhakti Al-Qodiri. Pelaksanaan kegiatan ini ditujukan pada responden terutama ibu hamil pada trimester ketiga berjumlah 15 responden dengan metode penyuluhan, diskusi serta tanya jawab dan demonstrasi termasuk media menggunakan leaflet, laptop, speaker. Mengambil langkah promosi kesehatan terkait dengan edukasi Kesehatan prenatal yoga sebagai upaya persiapan persalinan pada ibu hamil trimester III.

a. Tahap Persiapan

Terlebih dahulu dilakukan observasi tempat yang akan dijadikan sebagai target tempat pengabdian pada tahap ini. Selain itu, mengamati pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. Alat ukurnya menggunakan kuesioner yang berisi data umum dan khusus. Data umum meliputi karakteristik responden, sedangkan data khusus berupa angket pengetahuan ibu hamil. Angket tertutup yang terdiri dari 25 pertanyaan dengan menggunakan skala rasio merupakan jenis pertanyaan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini. Pertanyaan positif jika setuju menerima nilai 1 dan tidak setuju menerima nilai 0. Sebaliknya, kalimat negatif jika setuju menerima nilai 0 dan tidak setuju menerima nilai 1.

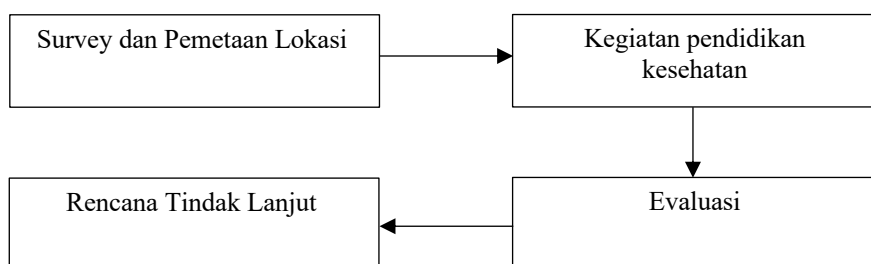
b. Pelaksanaan Program

- a) Melakukan tes sebelum pelaksanaan (menggali pengetahuan pemahaman ibu hamil tentang prenatal yoga)
- b) Melakukan edukasi kesehatan tentang prenatal yoga, manfaat yoga untuk kehamilan, dan untuk persiapan persalinan.
- c) Melakukan demonstrasi latihan prenatal yoga
- d) Diskusi dan tanya jawab.

c. Tahap Evaluasi

Kegiatan asesmen dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki ibu hamil sebelum (pre-test) dan setelah (post-test). Hal ini perlu dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah karena untuk mengetahui peningkatan pemahaman ibu hamil prenatal yoga sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan sudah sejauh mana memahami hal tersebut. Kemudian dilakukan rekapitulasi data.

Dalam kegiatan ini, prosedur pelaksanaannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Program

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagai upaya persiapan menghadapi persalinan. Hasil akhir dari pengabdian masyarakat ini meliputi evaluasi hasil tes sebelum dan sesudah tes dengan angket. Jumlah responden yang hamil sebanyak 15 ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Juni 2023.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kelas ibu hamil wilayah Kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember dipilih sebagai tempat pelaksanaan program. Kemudian disiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan pada langkah selanjutnya. Materi promosi berupa alat dan bahan penunjang pendidikan kesehatan. Leaflet dibagikan dan kemudian dievaluasi. Evaluasi akan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan memberikan penilaian untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelatihan edukasi kesehatan.



Gambar 1. Edukasi Kesehatan mengenai Prenatal Yoga Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Kelas Ibu Hamil Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember

Karakteristik	f	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
<20	4	27
20-35	10	66
>35	1	7
<b>Riwayat Gravida</b>		
1	8	53
2	5	33
3	2	14
>4	0	0
<b>Riwayat Partus</b>		

0	9	60
1	2	13
2	1	7
3	3	20
>4	0	0
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SD	5	33
SMP	4	27
SMA	5	33
PT	1	7
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	7	47
Tidak Bekerja	8	53

Sumber : Data Primer.

Dilihat tabel 1 menunjukkan bahwa peserta kelas ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember 66% ibu berumur 20-35 tahun. Ibu hamil peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagian besar pada gravida 1 sebesar 53%, dengan Riwayat partus 0 kali sebesar 60%. Pendidikan terakhir sebagian besar di tingkat SD dan SMA sebesar 33% (masing-masing) dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja sebesar 53%.

Tabel 2. Rata-rata Sebelum dan Sesudah dilakukan Edukasi Kesehatan tentang Prenatal Yoga Sebagai Upaya Persiapan Menghadapi Persalinan

Variabel Penelitian	f	Persentase (%)
<b>Tingkat Pengetahuan (Pre-Test)</b>		
Baik	3	20
Cukup	7	47
Rendah	5	33
<b>Tingkat Pengetahuan (Post-Test)</b>		
Baik	9	60
Cukup	4	27
Rendah	2	13

Sumber : Data Primer.

Pengabdian kepada masyarakat tujuannya agar ibu hamil mengetahui dan memahami mengenai pengertian, tujuan, kelebihan dan kekurangan prenatal yoga. Aksi ini memakan waktu sekitar 30 menit dan terlaksana secara sistematis dan diterima dengan baik. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan, yaitu pengabdian kepada masyarakat mengenai pemberian edukasi tentang prenatal yoga dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah penilaian pada peserta guna melihat sejauh mana pengetahuan ibu mengenai prenatal yoga sebagai upaya persiapan persalinan.

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil sebelum tes yang dilakukan sebelum melakukan edukasi kesehatan didapatkan hasil bahwa dari 15 responden, sebagian besar tingkat pengetahuan yang dimiliki responden ada pada klasifikasi cukup yaitu 7 responden (47%) dan tingkat pengetahuan responden yang ada pada klasifikasi rendah yaitu 5 responden (33%). Dari hasil ini, maka disimpulkan bahwa ibu belum sepenuhnya mengetahui tentang prenatal yoga sehingga menyebabkan adanya perbedaan wawasan yang dimilikinya. Pekerjaan memberikan pengaruh terhadap wawasan ibu mengenai prenatal yoga, sebanyak 8 responden (53%) tidak bekerja, sehingga secara kegiatan sehari-hari paling banyak dihabiskan di rumah saja.

Tingkat pengetahuan dan pemahaman responden mengikuti pengabdian masyarakat meningkat sebelum dan sesudah pemberian edukasi kesehatan. Hal ini berarti tingkat pengetahuan ibu hamil sebagian besar cukup, 47% sebelum edukasi kesehatan, 60% membaik

setelah edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan yaitu berupa edukasi kesehatan dengan bantuan leaflet dan demonstrasi pelatihan prenatal yoga dengan menggunakan audio visual. Edukasi kesehatan yang diberikan menggunakan cara penyuluhan menjadi lebih efektif dalam meningkatkan wawasan masyarakat mengenai seputar kesehatan.

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan selama kehamilan yang berfokus pada tubuh, pikiran dan mental, yang sangat berguna bagi ibu hamil yang membuat sendi menjadi fleksibel, maupun menenangkan pikiran [18]. Tujuan prenatal yoga biasanya memberikan semangat dan pendidikan yang dipersiapkan secara fisik dan mental oleh ibu selama kehamilan dalam menghadapi kehamilan maupun persalinan. Manfaat lainnya adalah wajah bisa menjadi lebih rileks, mengurangi rasa sakit, tidur menjadi lebih berkualitas, memperkuat otot, melancarkan proses kelahiran dan mengurangi rasa takut atau kecemasan [19]. Pada saat yang sama, wanita hamil dengan kontraindikasi seperti riwayat aborsi, ibu hamil dengan preeklampsia, plasenta previa total, ibu hamil yang mengalami perdarahan saat hamil dan wanita hamil yang menjalani histerektomi tidak kompeten (serviks lemah) tidak disarankan untuk melakukan prenatal yoga, kecuali dibawah pengawasan dokter yang kompeten [20].

Solusi *self help* yang dapat digunakan sebagai penunjang dalam proses kehamilan, persalinan maupun pola asuh anak adalah Prenatal yoga. Fokus dari prenatal yoga dalam kehamilan adalah dititik beratkan pada ritme pernafasan, mengutamakan rasa kenyamanan maupun keamanan dalam berlatih sehingga dapat memberika banyak manfaat yang positif. Tahapan dan gerakan-gerakan sebagai pembeda antara senam hamil dan yoga [21]. Pada prenatal yoga adanya pemusatan pikiran, posisi tidur berbaring dengan relaksasi akhir serta surya namaskar. Berbeda dengan senam hamil yang tidak ada gerakan tersebut. Prenatal yoga merupakan perpaduan antara pikiran, mental maupun olah tubuh dimana hal ini sangat membantu sekali ibu hamil untuk bisa melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada masa trimester III. Prenatal yoga juga memberikan dampak positif dari segi psikologis, dimana kecemasan ibu hamil akan masa kehamilan maupun persalinan dapat teratasi, juga sebagai bentuk persiapan dalam menghadapi persalinan. Sehingga prenatal yoga sangat penting dilakukan oleh ibu hamil dilihat dari segi kelebihan dan manfaat yang didapatkan.

#### **4. KESIMPULAN**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di kelas ibu hamil wilayah kerja Puskesmas Pakusari Kabupaten Jember. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman prenatal yoga sebagai upaya menghadapi persalinan merupakan salah satu tujuan dilakukannya kegiatan pengabdian ini. Kegiatan dilakukan dalam bentuk pendidikan kesehatan, diskusi, pemberian leaflet dan demonstrasi prenatal yoga pada ibu hamil. Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan dan dievaluasi, pengetahuan ibu hamil terjadi peningkatan setelah dilakukan edukasi kesehatan. Prenatal yoga bisa mengurangi rasa sakit, kecemasan, ketakutan, memperkuat otot, dan tidur lebih nyaman. Dari kegiatan ini, peserta ibu hamil mengerti tentang yoga prenatal dan manfaatnya dalam kehamilannya sehingga ibunya bisa lebih siap menghadapi persalinan dengan nyaman, mengurangi rasa ketidaknyamanan yang timbul selama kehamilan serta ibu dapat melakukan yoga secara teratur dan mandiri.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)**

Kelompok Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pihak LPPM STIKes Bhakti Al-Qodiri atas dana dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga dapat berjalan lancar serta pihak dari tempat pengabdian yang telah mengizinkan dan membantu menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan. Selain itu, disampaikan terima

kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam melaksanakan kegiatan pengabdian sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. MUALIMAH, "the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 12–16, 2021, doi: 10.35890/jkdh.v10i1.183.
- [2] Y. Yuniza, T. Tasya, and S. Suzanna, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Kecamatan Plaju," *J. Keperawatan Sriwij.*, vol. 8, no. 2, pp. 78–84, 2021, doi: 10.32539/jks.v8i2.15951.
- [3] R. B. Situmorang, T. Rossita, and D. T. Rahmawati, "Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III," *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 03, pp. 178–183, 2020, doi: 10.33221/jikm.v9i03.620.
- [4] S. Maharani and F. Hayati, "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan," *J. Endur.*, vol. 5, no. 1, p. 161, 2020, doi: 10.22216/jen.v5i1.4524.
- [5] A. Ashari, G. S. Pongsibidang, and A. Mikhrunnisai, "Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III," *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 15, no. 1, p. 55, 2019, doi: 10.30597/mkmi.v15i1.5554.
- [6] P. A. S. K. Dewi and I. P. Suyoga Hindhuyana, "Pranayama dalam Prenatal Yoga," *J. Yoga Dan Kesehat.*, vol. 4, no. 2, p. 136, 2021, doi: 10.25078/jyk.v4i2.2658.
- [7] 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.
- [8] V. Veftisia, Annisa, A. Rahmasani, A. Puspanagar, D. Mayola, and P. Sawiti, "Prenatal Yoga dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress," *J. Univ. Ngudi Waluyo*, pp. 112–120, 2020.
- [9] N. R. Yuliani and S. Andarwulan, "Efficacy of Prenatal Yoga on Second Stage Progress in Third Trimester Pregnant Women," *Int. J. Clin. Invent. Med. Sci.*, vol. 4, no. 2, pp. 56–61, 2022, doi: 10.36079/lamintang.ijcims-0402.408.
- [10] I. 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.
- [11] P. J. Chen, L. Yang, C. C. Chou, C. C. Li, Y. C. Chang, and J. J. Liaw, "Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial," *Complement. Ther. Med.*, vol. 31, pp. 109–117, 2017, doi: 10.1016/j.ctim.2017.03.003.
- [12] C. L. Battle, L. A. Uebelacker, S. R. Magee, K. A. Sutton, and I. W. Miller, "Potential for prenatal yoga to serve as an intervention to treat depression during pregnancy," *Physiol. Behav.*, vol. 25, no. 1–20, pp. 100–106, 2018, doi: 10.1016/j.whi.2014.12.003.Potential.
- [13] I. H. Lin, C. Y. Huang, S. H. Chou, and C. L. Shih, "Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 9, 2022, doi: 10.3390/ijerph19095368.
- [14] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis, and G. Y. Yeh, "Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study," *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 8, pp. 1–11, 2019, doi: 10.1177/2164956119870984.
- [15] H. Hamdiah, A. Suwondo, T. Sri Hardjanti, A. Soejoenoes, and M. C. Anwar, "Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Blood Pressure, and Fetal Heart Rate in Primigravida Mothers," *Belitung Nurs. J.*, vol. 3, no. 3, pp. 246–254, 2017, doi: 10.33546/bnj.99.
- [16] M. Mu'alimah, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women I N F O A R T I K E L Abstrak," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 12–16, 2021.
- [17] R. Amalia, R. Rusmini, and D. R. Yuliani, "Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan

- Primigravida Trimester Iii,” *J. Sains Kebidanan*, vol. 2, no. 1, pp. 29–34, 2020, doi: 10.31983/jsk.v2i1.5788.
- [18] I. Maryati, F. F. Lestari, M. Khaerunnisa, and N. Novitasari, “the Effect of Prenatal Yoga on Reducing Anxiety in Trimester Iii Pregnant Women : a Narrative Review,” *J. Matern. Care Reprod. Heal.*, vol. 4, no. 3, pp. 223–240, 2021, [Online]. Available: <http://mcrhjournal.or.id/index.php/jmcrh/article/download/198/pdf>
- [19] P. Wulandari, D. Retnaningsih, and E. Aliyah, “PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER II DAN III DI STUDIO QITA YOGA KECAMATAN SEMARANG SELATAN INDONESIA,” *J. Keperawatan*, vol. 9, no. 1, pp. 25–34, 2018.
- [20] suneet Babbar, S Hill, B.J,williams, B. Karen, P. Maria. C.P, “Acute Fetal Behavioral response to prenatal yoga,” *Am. J. Obstet. Gynecol.*, no. March, pp. 214–399, 2016.
- [21] I. Žebeljan *et al.*, “Effect of Prenatal Yoga on Heart Rate Variability and Cardio-Respiratory Synchronization: A Prospective Cohort Study,” *J. Clin. Med.*, vol. 11, no. 19, 2022, doi: 10.3390/jcm11195777.