

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA DI PRAKTEK MANDIRI BIDAN SILVIA NOVA SARI, Amd.Keb

Novria Hesti¹, Dewi Susilawati²

^{1,2}Prodi S1 Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

*Email korespondensi: novriahesti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Tujuan penelitian ini mengetahui gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini telah dilakukan dari bulan Juni – Oktober 2021. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb berjumlah 38 ibu hamil.. Teknik pengambilan sampel secara *accidental sampling*. Analisa data menggunakan analisa univariat.

Kesimpulan dan Saran : Lebih dari separoh ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga, secara khusus didapatkan lebih separuh dari ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, prinsip prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, kontraindikasi prenatal yoga, teknik prenatal yoga, dan syarat prenatal yoga. Diharapkan bagi Bidan dan tenaga kesehatan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang kegiatan prenatal yoga melalui kegiatan penyuluhan di tempat pelayan kesehatan/Praktek Mandiri Bidan dan klinik bersalin serta pemberian leaflet atau video tentang materi prenatal yoga dan memfasilitasi kegiatan prenatal yoga melalui kelas ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Prenatal Yoga, Tingkat Pengetahuan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun, bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang dialami ibu akan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur,

istirahat yang cukup dan olah tubuh. Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan.

Kehamilan merupakan proses fisiologi yang diawali dengan konsepsi hingga lahirnya janin. Menurut (Walyani, 2015). Kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai dengan bertemunya sperma dan ovum. Hasil pembuahan antara sperma dan ovum kemudian berkembang di dalam uterus selama 37 minggu atau sampai 42 minggu. Proses kehamilan mengakibatkan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologi. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil

diantaranya yaitu mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, nyeri punggung, dan kram pada kaki (Irianti, 2015).

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang bermanfaat dan aman untuk kesehatan ibu dan janin ialah yoga. Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat mengatasi ketidaknyamanan kehamilan. Prenatal yoga adalah jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Pratignyo, 2014). Prenatal yoga bermanfaat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ketidaknyamanan yang di rasakan selama masa kehamilan serta membantu melancarkan proses persalinan (Wulandari, 2019).

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb dari hasil wawancara dengan bidan didapatkan jumlah ibu hamil berjumlah 38 orang ibu hamil. Dari Hasil wawancara langsung kepada 5 orang ibu hamil, diapatkan 4 orang ibu hamil tidak mengetahui tentang prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, teknik prenatal yoga dan indikasi dan kontraindikasi prenatal yoga dan

1 orang yang mengetahui tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga serta indikasi dan kontraindikasi prenatal yoga.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam pnelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mendapatkan bagaimana gambaran tingkat pengetahuan tentang prenatal yoga. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan ibu hamil sebanyak 38 rang di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non-Probability sampling* dengan teknik *Accidental Sampling* yaitu metode penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada disuatu tempat sesuai konteks penelitian. Responden yang mengisi kuesioner adalah yang ditemui atau kebetulan ada di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb untuk melakukan pemeriksaan Antenatal.

Teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan data kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan menyebarkan kuesioner yang tentang Gambaran Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. Langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah memasukkan surat izin penelitian ke Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb, Peneliti menemui Pimpinan PMB untuk meminta izin dan menjelaskan tujuan penelitian, peneliti memilih sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi.. Pengolahan data dilakukan melalui tahap-tahap *Editing, Coding, Entry, Claening* dan mengecek kembali untuk memastikan data tersebut telah bersih dari kesalahan. Kemudian data dianalisis secara univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian kuantitatif dilakukan analisis univariat untuk melihat bagaimana distribusi frekuensi dari tingkat pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	18	58.1
Tinggi	13	41.9
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 18 (58,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga

dan sebanyak 13 (41,9%) responden memiliki tingkat pegetahuan yang tinggi tentang prenatal yoga.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	16	51.6
Tinggi	15	48.4
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 16 (51.6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang pengertian prenatal yoga

Dan sebanyak 15 (48.4%) responden memiliki tingkat pegetahuan yang tinggi tentang pengertian prenatal yoga.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Pengeahuan ibu hamil tentang manfaat prenatal yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	17	54.8
Tinggi	14	45.2
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 17 (54.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang manfaat prenatal yoga.

dan sebanyak 14 (45.2%) responden memiliki tingkat pegetahuan yang tinggi tentang manfaat prenatal yoga.

Tabel 4. Distribusi frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prinsip Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	18	58.1
Tinggi	13	41.9
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 18 (58.1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prinsip prenatal yoga

dan sebanyak 13 (41.9%) responden memiliki tingkat pegetahuan yang tinggi tentang prinsip prenatal yoga.

Tabel 6. Distribusi frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kontraindikasi Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	16	51.6
Tinggi	15	48.4
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 16 (51.6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang Kontraindikasi prenatal yoga

dan sebanyak 15 (48.4%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang Kontraindikasi prenatal yoga.

Tabel 7. Distribusi frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Persiapan Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	18	58.1
Tinggi	13	41.9
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 18 (58.1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang Persiapan prenatal yoga

dan sebanyak 13 (41.9%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang Persiapan prenatal yoga.

Tabel 8. Distribusi frekuensi Pengetahuan Tentang Teknik Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	21	67.7
Tinggi	10	32.3
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 21 (67.7%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang Teknik prenatal yoga

dan sebanyak 10 (32.3%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang Teknik prenatal yoga.

Tabel 9. Distribusi frekuensi Pengetahuan Syarat Melakukan Prenatal Yoga

Tingkat Pengetahuan	F	%
Rendah	19	61.3
Tinggi	12	38.7
Total	31	100

Berdasarkan tabel diatas dilihat bahwa dari 31 responden 19 (61,3%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang syarat melaukan prenatal yoga

dan sebanyak 12 (38,7%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang prenatal yoga.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa lebih separuh (58.1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga. hal ini hampir sama dengan penelitian (Setyani, 2018) tentang pengetahuan ibu hamil tentang *exercise yoga* di kota Yogyakarta didapatkan hasil bahwa didapatkan hasil pengetahuan ibu hamil cukup sebanyak 76%.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga terlihat masih rendah, hal ini disebabkan oleh beberapa hal diantaranya belum adanya ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil, belum adanya penyuluhan tentang prenatal yoga ibu hamil yang didapatkan oleh ibu hamil baik dari tenaga kesehatan ataupun media elektronik. Pada saat kunjungan atau pemeriksaan ibu hamil baru mendapatkan edukasi tentang tanda-tanda bahaya kehamilan, pemenuhan nutrisi selama hamil, pola istirahat ibu hamil, untuk hal mengatasi kecemasan, ketidaknyaman ibu hamil bidan hanya menyampaikan untuk beristirahat dan mengatur posisi tidur, sedangkan untuk senam hami atau prenatal yoga ini belum dijelaskan dan dilaksanakan.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoadmodjo, 2007). Pengetahuan memegang peranan penting dalam menentukan suatu sikap dan tindakan seseorang dengan pengetahuan yang dimiliki oleh ibu hamil tentang prenatal yoga akan membuat ibu termotivasi untuk melaksanakan prenatal yoga.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang pengertian prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu tentang pengertian

prenatal yoga yaitu sebanyak 16 (51,6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga dan sebanyak 15 (48.6 %) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan Ibu tentang pengertian prenatal yoga masih rendah dikarenakan sebagian besar ibu hamil belum mengetahui atau pernah mendengar istilah dari prenatal yoga. ibu hamil juga belum pernah mendapatkan informasi atau edukasi tentang prenatal yoga dari tenaga kesehatan ditempat ibu hamil melakukan pemeriksaan kehamilannya. Ibu hamil juga tidak pernah mengikuti kelas ibu hamil dimana salah satu kegiatan di kelas ibu hamil tersebut adalah senam hamil/yoga ibu hamil.

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Dimana tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang Manfaat prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu tentang manfaat prenatal yoga yaitu sebanyak 17 (54.8%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang manfaat prenatal yoga dan sebanyak 14 (45.2%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang manfaat prenatal yoga.

Manfaat prenatal yoga adalah membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh, adapun

manfaat lain dari prenatal yoga ini adalah meningkatkan sirkulasi darah serta relaksasi dan mengatasi stress (Mandriwati 2011, Sunanda 2018).

Menurut Apriliani dalam (Ashari, 2019) cara berfikir positif ibu hamil yang dibangun oleh ibu hamil terkait dengan persalinan merupakan salah satu bentuk manfaat yang didapatkan dari senam yoga pada tahap relaksasi yang dalam. Dengan relaksasi ini diharapkan menghindarkan ibu hamil dari rasa tegang maupun rasa cemas dan rasa takut terkait persalinan dapat dihilangkan dan memunculkan perasaan optimis serta berani untuk melalui proses alamiah yang akan dilewati oleh perempuan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Rafika, 2018) bahwa dengan melaksanakan prenatal yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu upaya yang sangat bermanfaat sebagai sarana self help.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang Prinsip prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu tentang prinsip prenatal yoga 18 (58.1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prinsip prenatal yoga dan sebanyak 13 (41.9%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang prinsip prenatal yoga.

Sesuai dengan teori (Pratignyo, 2014) prinsip prenatal yoga salah satunya adalah gerakannya lembut dan menjadikan tubuh ibu lebih lembut lentur dan kuat, gerakan prenatal yoga focus pada otot-otot dasar panggul, pinggul, paha dan punggung. waktu pelaksanaan prenatal yoga adalah bisa dipagi hari sebelum pukul sebelas dan di sore hari direntalng pukul Empat samapi pukul enam sore.

Dari hasil penelitian ini seperuh ibu hamil tidak mengetahui prinsip prenatal yoga diantaranya waktu pelaksanaannya, bagaimana keamanan dan kenyamanan ibu hamil saat melakukan prenatal yoga. Hal ini disebabkan oleh belum adanya sosialisasi

atau iformasi yang mereka dapatkan tentang prinsip prenatal yoga.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang kontraindikasi prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu (51.6%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang Kontraindikasi prenatal yoga Dan sebanyak 15 (48.4%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang Kontraindikasi prenatal yoga.

Kontraindikasi dari prenatal yoga adalah Anemia, Hyperemisis gravidarum, kehamilan ganda, sesak nafas, Tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, Mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung, Preeklamsia Berat (Mufdillah, 2009). Pada penelitian ini lebih dari separuh ibu hamil belum mengetahui kontraindikasi yoga diantaranya sesak nafas, tekanan darah tinggi dan perdarahan.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang persiapan prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu tentang persiapan prenatal yoga yaitu lebih separoh 18 (58.1%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang persiapan prenatal yoga dan kurang dari separoh 13 (41.9%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang Persiapan prenatal yoga.

Pengetahuan responden tentang persiapan latihan prenatal yoga masih kurang baik, hanya separoh responden yang megarahui persiapan ketika melakukan latihan prenatal yoga membutuhkan pakaian yang nyaman, menyiapkan matras, bantal atau kursi untuk membantu melakukan postur yoga dan lebih separuh dari ibu hamil hanya mengeathui persiapan prenatal yoga yaitu hanya dengan menyiapkan matras. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Pratignyo, 2014) persiapan prenatal yoga

yaitu memakai pakaian yang longgar dan nyaman, berlatih tanpa alas kaki di atas matras yoga dan perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar, berlatih di pagi hari atau di sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan, gunakan bantal, guling, atau kursi untuk melakukan postur yoga, minum air yang banyak sesudah berlatih.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang teknik prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebahagian besar ibu memiliki pengetahuan yang rendah tentang teknik prenatal yoga yaitu 22 (71,0%) dan sebanyak 9 (29,0%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang teknik prenatal yoga.

Dari hasil penelitian ini sebahagian besar ibu hamil tidak menngetahui teknik dalam melakukan prenatal yoga, hal ini didukung dari hasil pengetahuan ibu dalam hal pengertian prenatal yoga. Beberapa ibu hamil mengetahui teknik prenatal yoga dimana mereka mengetahui dari internet seperti gerakan duduk bersila diatas matras dan tidur dengan posisi miring kesamping dan teknik pernafasan.

Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang syarat prenatal yoga di Praktek Mandiri bidan Silvia Nova Sari, Amd.Keb

Pada Penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan ibu tentang syarat prenatal yoga yaitu 22 (71,0%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga dan sebanyak 10 (29,0%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi tentang syarat prenatal yoga.

Dalam penelitian ini syarat prenatal yoga yang belum diketahui oleh ibu hamil diantaranya sebelum melakukan prenatal yoga harus melakukan pemeriksaan

kesehatan dan minta nasihat dokter atau bidan, latihan dimulai di usia kehamilan 22 minggu, latihan dilakukan secara teratur dan disiplin dalam batas kemampuan ibu hamil dan latohan sebaiknya dilakukan di rumah sakit atau klinik bersalin.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada

Secara umum hasil dari penelitian ini adalah Lebih dari separoh ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang prenatal yoga, secara khusus didapatkan lebih separuh dari ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang pengertian prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, prinsip prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, kontraindikasi prenatal yoga, teknik prenatal yoga, dan syarat prenatal yoga. Diharapkan bagi Bidan dan tenaga kesehatan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang kegiatan prenatal yoga melalui kegiatan penyuluhan di tempat pelayan kesehatan/Praktek Mandiri Bidan dan klinik bersalin serta pemberian leaflet atau video tentang materi prenatal yoga dan memfasilitasi kegiatan prenatal yoga melalui kelas ibu hamil.

SARAN

Diharapkan bagi Bidan dan tenaga kesehatan untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan edukasi tentang kegiatan prenatal yoga melalui kegiatan penyuluhan di tempat pelayan kesehatan/Praktek Mandiri Bidan dan klinik bersalin serta pemberian leaflet atau video tentang materi prenatal yoga dan memfasilitasi kegiatan prenatal yoga melalui kelas ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada kepada semua pihak yang telah terlibat dan mendukung kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, d. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*.
- Dinkes, K. P. (2020). *Profil Kesehatan Kota Padang*. Padang: Dinkes Kota Padang.
- Irianti, d. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: TIM.
- Kemenkes, R. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Baru*. Jakarta: Kemenkes,RI.
- Manuaba. (2012). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC.
- Notoadmodjo, s. (2007). *Promosi Kesehatan*
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus PostNatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rafika. (2018). Efektivitas prenatal Yoga Terhadap Prngurangan Keluhan Fisik pada ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 86-92.
- Rahmadani , R., & Utami, F. S. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesiapan persalinan di puskesmas Banguntapan II Bantul Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bnadung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 80-86.
- Setyani, R. A. (2018). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga Exeecise di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Ar-Rum Salatiga*, 1-7.
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- WHO. (2018). *Maternal Mortality*. WHO.