

Article

Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Primigravida Dengan Keaktifan Yoga Prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar

Fatria Patricia Diana Putri¹, Retno Wulan², Puji Hastuti³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKes Bakti Utama Pati

SUBMISSION TRACK

Received: August 28, 2023

Final Revision: September 20, 2023

Available Online: October 21, 2023

KEYWORDS

Pengetahuan, Sikap, Primigravida, Yoga Prenatal

CORRESPONDENCE

Phone: +62 812-3977-1881

E-mail: fatriapatricia1@gmail.com

A B S T R A C T

Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Maka dari itu, salah dua penanganan untuk menangani ketidaknyamanan yaitu dengan adanya pengetahuan dan sikap dalam melakukan senam yoga prenatal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Dalam penelitian ini, yang menjadi variabel independent adalah hubungan Tingkat Pengetahuan (X1) dan Sikap Ibu Hamil Primigravida(X2). Sedangkan, variabel dependent dalam penelitian ini adalah keaktifan yoga prenatal (Y). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan rumus slovin sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel di setiap kelas dengan sistem acak (random sampling). Analisis yang digunakan yaitu uji chi square. Hasil statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ($pvalue=0,000$) dan sikap ($p=0,000$) ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Setelah didapatnya hasil dari penelitian ini ibu primigravida trimester I yang mengalami ketidaknyamanan agar dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan untuk mengikuti senam yoga secara teratur.

I. INTRODUCTION

Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik

sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut setiap ibu pada trimester kehamilan

selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (insomnia), kelelahan (fatigue), sakit punggung, hipersaliva, peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena (Situmorang, Hilinti, Jumita, & Hutabarat, 2021).

Selama proses kehamilan itu berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Chen et al., 2017; Nurhayati, Simanjuntak, & Karo, 2019; Rosa, Arianti, & Akbar, 2023).

Dampak yang ditimbulkan dari ketidaknyamanan ini selama hamil tidak jarang ibu mengalami sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung 70% (Nurhayati et al., 2019). Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil. Maka dari itu, salah dua penanganan untuk menangani ketidaknyamanan yaitu dengan adanya pengetahuan dan sikap dalam melakukan senam yoga prenatal (Jahdi et al., 2017).

Hal ini melatarbelakangi peneliti dalam mengambil pengetahuan dan sikap ibu dalam melakukan prenatal yoga. Pengetahuan ibu yang baik tentang prenatal yoga dapat meningkatkan sikap ibu dalam melakukan prenatal yoga. Sikap ibu yang baik akan mendukung kesiapan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti

menjalani persalinan dengan lancar dan aman (Sun, Hung, Chang, & Kuo, 2020).

Pengetahuan dalam menjalankan kehamilan yang sehat, ibu hamil dapat melakukan senam yoga dengan teratur dimana yoga dapat mengkaji tentang tubuh dan pikiran (Chen et al., 2017). Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Azward, Ramadhany, Pelupessy, Usman, & Bara, 2021; Yekefallah et al., 2021).

Hasil penelitian Noriani, Nurtini, and Dewi (2017) di puskesmas II Denpasar selatan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang yoga bahwa paling banyak dengan minat baik sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang. Hasil penelitian Situmorang, Rossita, and Rahmawati (2020) tentang senam prenatal yoga yaitu Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III. Selanjutnya, sikap ibu yang baik akan mendukung kesiapan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman. Sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi yang berkaitan dengannya. (Sun et al., 2020).

Hal ini didukung dari penelitian Sari, Anggraini, and Turiyani (2021) yang menunjukkan hasil uji *chi square* diperoleh $p\text{ value} = 0.002$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu dengan *prenatal gentle yoga* secara statistik. Semakin tinggi pengetahuan seseorang memiliki kaitan positif kepada

sikap seseorang tersebut. Maka dari itu gerakan senam dapat menenangkan dan mengurangi tingkat stress sehingga ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil dapat berkurang (Chen et al., 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Klini Rumah Sehat Madani, peneliti melakukan wawancara kepada 14 ibu hamil primigravida yang datang ke klinik mulai bulan juli sampai dengan agustus 2022. Dari hasil wawancara diketahui bahwa dari 14 orang terdapat 7 orang belum mengetahui manfaat yoga prenatal, 4 orang sudah memahami namun belum berani melakukan, dan 3 orang sudah melakukan yoga prenatal. Dari 3 orang yang telah melakukan yoga prenatal, 2 orang dilakukan secara mandiri dirumah dengan panduan dari youtube dan 1 orang melakukan di klinik dengan pendampingan dari bidan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Primigravida dengan Keaktifan yoga prenatal di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar"

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil sebanyak 57 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan tentang yoga prenatal, sikap ibu tentang yoga prenatal, dan lembar ceklist pelaksanaan yoga prenatal.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan realibilitas pada kuesioner sehingga layak untuk digunakan. Peneliti melakukan uji validitas dan realibitas pada 15 orang responden. Hasil uji validitas kuesioner pengetahuan ibu tentang prenatal yoga terhadap 15 responden didapatkan jika semua item menunjukkan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu 0,51 yang berarti dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji validitas kuesioner sikap ibu tentang prenatal yoga terhadap 15 responden didapatkan jika semua item menunjukkan nilai r hitung $>$ r tabel yaitu 0,51 yang berarti dapat disimpulkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji realibilitas kuesioner pengetahuan ibu tentang yoga prenatal didapatkan Cronbach alpha sebesar 0,788 dan sikap ibu tentang yoga prenatal didapatkan Cronbach alpha sebesar 0,769 sehingga instrumen dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Analisis yang digunakan yaitu uji chi square untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal di klinik rumah sehat madani dengan pengambilan keputusan Bila p value $<$ α (0,05) berarti ada hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal

III. RESULT

Pada analisa univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi responden yaitu dan persentasi variabel independent adalah hubungan tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida. Sedangkan, variabel dependent dalam penelitian ini adalah keaktifan yoga prenatal yang disajikan dalam bentuk tabel dan teks yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan, sikap, dan keaktifan yoga di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar

Variabel	n	%
Pengetahuan		
Baik	35	61,4
Cukup	15	26,3
Kurang	7	12,3
Sikap		

Positif	46	80,7
Negatif	11	19,3
Keaktifan Yoga Prenatal		
Aktif	39	68,4
Tidak Aktif	18	31,6
Total	57	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan tingkat pengetahuan ibu sebagian besar yaitu baik sebanyak 61,4%, sikap ibu sebagian besar ibu memiliki sikap positif sebanyak 80,7%, dan sebagian besar ibu yang aktif

dalam melakukan yoga prenatal sebanyak 68,4% di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar.

Tabel 2. Hubungan tingkat pengetahuan hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar.

No	Pengetahuan	Keaktifan Yoga Prenatal				total	p value
		Aktif		Tidak Aktif			
		n	%	n	%		
1	Baik	31	88,6	4	11,4	35	0,000
2	Cukup	8	53,5	7	46,7	15	
3	Kurang	0	0	7	100	7	
	Total	39	68,4	18	31,6	57	

Tabel 2 diatas dapat dilihat jika bahwa pengetahuan ibu yang baik memiliki keaktifan dalam melakukan yoga prenatal terdapat 88,6%. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan hasil statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai pvalue=0,000 yang

berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar.

Tabel 3 Hubungan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar

No	Sikap	Keaktifan Yoga Prenatal				total	p value
		Aktif		Tidak Aktif			
		n	%	n	%		
1	Positif	36	78,3	10	21,6	46	0,002
2	Negatif	3	27,3	8	72,7	11	
	Total	39	68,3	18	31,6	57	

Tabel 3 diatas dapat dilihat jika bahwa sikap ibu yang positif memiliki keaktifan dalam melakukan yoga prenatal terdapat 78,3%. Berdasarkan hasil diatas menunjukkan hasil statistik menggunakan uji chi square diperoleh nilai pvalue=0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu sebagian besar yaitu baik sebanyak 61,4% di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang et al. (2021) bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam prenatal yoga yaitu 53,3%.

Secara teoritis, pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang luas khususnya tentang kesehatan maka

IV. DISCUSSION

Distribusi frekuensi pengetahuan ibu hamil Primigravida tentang yoga prenatal

seseorang itu akan cenderung dan senantiasa meningkatkan kesehatan diri, keluarga dan lingkungannya (Akbar, 2019; Idaningsih, 2021).

Pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai cara misalnya dengan belajar dan dari pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuannya sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang masih mempunyai pengetahuan cukup sangat disarankan agar lebih meningkatkan pengetahuannya mengenai senam yoga untuk kehamilan dan dapat menerapkannya. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh maka akan semakin tinggi minat yang akan tumbuh pada diri seorang tersebut (Amyati & Widiyaningsih, 2020).

Bahwa dari hasil penelitian didapat mayoritas ibu berpengetahuan baik dan pada teori dikatakan bahwa pengetahuan didapat dari hasil pengalaman pribadi seseorang berarti semakin banyak pengalaman pribadi seseorang maka akan semakin baik pengetahuannya

1. **Distribusi frekuensi sikap Ibu hamil tentang yoga prenatal**

Hasil penelitian ini menunjukkan sikap ibu sebagian besar ibu memiliki sikap positif sebanyak 80,7% Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) yang mendapatkan jika sebanyak 73,7 % ibu hamil memiliki sikap yang positif tentang prenatal yoga.

Secara teoritis, sikap merupakan keadaan mental dan saraf dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada suatu objek dan situasi yang berkaitan dengannya. Sikap adalah suatu pola perilaku, kesiapan antisifatif, predisposisi untuk menyelesaikan diri dalam situasi sosial, atau sederhana, yang merupakan respon terhadap stimulasi sosial yang telah terkoordinasi. Sikap dapat juga didefinisikan sebagai aspek atau penilaian positif atau negative terhadap suatu objek.

Minat mengandung unsur-unsur yang terdiri dari kognisi (menenal), 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 (Dartiwen & Nurhayati, 2019).

Bahwa dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap yang positif. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin terarah sikapnya untuk merespon sesuatu artinya sikapnya akan semakin baik karna sudah ada hasil pembelajaran dari pengalaman tersebut.

Hubungan tingkat pengetahuan hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan hasil statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $p\text{-value}=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Pengetahuan tentang yoga prenatal merupakan apa yang diketahui oleh ibu hamil tentang yoga prenatal berdasarkan penginderaan yang dapat digunakan untuk melatih fisik, mental dan spiritual ibu selama kehamilan, termasuk didalamnya adalah memperkuat otot punggung supaya terhindar dari cedera dan sakit punggung (Kuswanti, Melina, & Tanebeth, 2022).

Hal ini sejalan dengan temuan pada penelitian Sari et al. (2021) yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan hamil TM III dengan *prenatal yoga* di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang dengan $p=0,000$. Hal ini juga didukung dari penelitian Nurbaiti and Nurita (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara

tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan pelaksanaan dalam mengikuti kelas prenatal yoga ($p=0,006$).

Pengetahuan adalah suatu dasar dari seseorang untuk dapat melakukan sesuatu dan kunci dasar utama dalam menumbuhkan minat seseorang. Contohnya seperti dapat dengan belajar dari pengalaman-pengalaman. Untuk dapat menimbulkan ketertarikan dalam suatu hal maka seseorang membutuhkan suatu pemahaman dalam suatu hal tertentu, sehingga pengetahuan sangat berkaitan dengan minat seseorang. Responden yang memiliki pengetahuan yang baik maka semakin tinggi minat akan tumbuh pada diri seorang tersebut (Armini, Sriasih, & Marhaeni, 2017).

Hubungan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan hasil statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai $pvalue=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Sari et al. (2021) menunjukkan hasil uji *chi square* diperoleh $p\ value = 0.002$ ($p<0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap ibu dengan prenatal gentle yoga secara statistik. Hal ini juga didukung dari penelitian Sumira, Mato, and Hanis (2018) ada hubungan yang bermakna (signifikan) antara sikap terhadap pelaksanaan yoga prenatal di Puskesmas Turikale Maros dengan nilai $p-0,0000$.

Sikap merupakan respon individu yang masih bersifat tertutup terhadap suatu rangsangan dan sikap tidak dapat diamati secara langsung oleh individu lain. Sikap adalah produk dari proses sosial dimana seseorang bereaksi sesuai dengan rangsangan yang diterimanya dan sikapnya belum tentu merupakan tindakan yang aktif, tetapi merupakan tindakan predisposisi dari tingkah laku. Dalam penelitian ini sikap ibu hamil adalah bagaimana ibu hamil bersikap terhadap yoga prenatal (Diana & Mail, 2019).

Secara teoritis, perubahan perilaku dalam hal kerja sama berbagai kegiatan merupakan hasil dari adanya perubahan setelah proses belajar, yaitu proses perubahan sikap yang tadinya tidak percaya diri menjadi lebih percaya diri karena pengetahuan atau keterampilannya yang semakin bertambah (Hatini, 2019). Perubahan perilaku terjadi karena adanya perubahan (penambahan) pengetahuan atau keterampilan serta adanya perubahan sikap yang sangat jelas, jadi sikap yang positif dari ibu hamil akan cenderung untuk melakukan senam hamil, sedangkan sikap yang negatif terhadap senam hamil akan cenderung untuk tidak melakukan senam hamil (Armini et al., 2017).

Penelitian ini mendapatkan hasil jika ada hubungan antara sikap dengan pelaksanaan yoga prenatal karena sikap yang muncul disini bisa diartikan apabila semakin baik (positif) sikap ibu hamil terhadap yoga prenatal, akan cenderung untuk melakukan yoga prenatal, sedangkan sikap yang negatif terhadap yoga prenatal akan cenderung untuk kurang aktif dalam pelaksanaan yoga prenatal.

V. CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan ibu tentang yoga prenatal sebagian besar yaitu baik sebanyak 61,4%, dan sikap ibu tentang yoga prenatal sebagian besar ibu memiliki sikap positif sebanyak 80,7% di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Hasil statistik menggunakan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil primigravida dengan keaktifan yoga prenatal Di Klinik Rumah Sehat Madani Kecamatan Denpasar Barat Kabupaten Denpasar. Setelah didapatnya hasil dari penelitian ini ibu primigravida trimester I yang mengalami ketidaknyamanan agar dapat meningkatkan kesadaran dan kemauan untuk mengikuti senam yoga secara teratur.

REFERENCES

- Akbar, M. A. (2019). *Buku Ajar Konsep-Konsep Dasar Dalam Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Amyati, & Widiyaningsih, D. (2020). *Buku Ajar Dasar Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Armini, N. W., Sriasih, N. G. K., & Marhaeni, G. A. (2017). *Asuhan Kebidanan Neonatus, bayi, balita dan anak prasekolah*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gac Sanit*, 35 Suppl 2, S258-s262. doi:10.1016/j.gaceta.2021.10.030
- Chen, P.-J., Yang, L., Chou, C.-C., Li, C.-C., Chang, Y.-C., & Liaw, J.-J. (2017). Effects of prenatal yoga on women's stress and immune function across pregnancy: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 31, 109-117. doi:10.1016/j.ctim.2017.03.003
- Dartiwen, S., & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Diana, S., & Mail, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan, persalinan, dan bayi baru lahir*. Jakarta: CV Oase Group (Gerakan Menulis Buku Indonesia).
- Hatini, E. E. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Malang: Wineka Media.
- Idaningsih, A. (2021). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complement Ther Clin Pract*, 27, 1-4. doi:10.1016/j.ctcp.2016.12.002
- Kuswanti, I., Melina, F., & Tanebeth, M. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(1), 26-34.
- Noriani, N. K., Nurtini, N. M., & Dewi, K. P. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas li Denpasar Selatan. *Jurnal kesehatan terpadu*, 1(2), 77-82.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49-53.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal*, 1(3), 167-171. doi:10.54771/bsj.v1i3.82
- Rosa, E. F., Arianti, W., & Akbar, M. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Akut Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(2), 104-110.
- Sari, R. P., Anggraini, H., & Turiyani, T. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Minat Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Lismarini Palembang Tahun 2021. *Jurnal Doppler*, 5(2), 128-132.
- Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52. doi:10.37676/jm.v9i1.1347
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178-183. doi:10.33221/jikm.v9i03.620
- Sumira, S., Mato, R., & Hanis, M. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Rumah Bersalin Cuma-Cuma Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 2(5), 121-125.

- Sun, Y. C., Hung, Y. C., Chang, Y., & Kuo, S. C. (2020). Effects of a prenatal yoga programme on the discomforts of pregnancy and maternal childbirth self-efficacy in Taiwan. *Midwifery*, 26(6), e31-36. doi:10.1016/j.midw.2009.01.005
- Yekefallah, L., Namdar, P., Dehghankar, L., Golestaneh, F., Taheri, S., & Mohammadkhaniha, F. (2021). The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth*, 21(1), 351. doi:10.1186/s12884-021-03794-6