

HAMIL SEHAT DAN BUGAR DENGAN PRENATAL GENTLE YOGA KOMBINASI DENGAN METODE RELAKSASI HYPNOBIRTHING

Yusri Dwi Lestari*¹, Devia Rosa Amalinda², Cahya Wahyuni Putri³

¹Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid

^{2,3}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik, Universitas Nurul Jadid

*e-mail: yusrifkes@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a physiological condition. During pregnancy there is discomfort which is a result of the physiological adaptation process of the mother's body system to her pregnancy. Discomfort that is still within normal limits can turn out to be abnormal due to the mother's unpreparedness for her pregnancy. Healthy pregnant women will have an impact on optimal fetal development. Labor preparation also starts from pregnancy. Prenatal yoga and relaxation is a promotive and preventive effort to improve the health of the mother so that she can adapt to physical and psychological changes during pregnancy and prepare for labor. This activity will be carried out in the Karanganyarpolindes area where pregnant women in the Karanganyarpolindes area have never been trained in prenatal yoga to overcome discomfort, what pregnant women do when experiencing discomfort during pregnancy is to come to the midwife or health center and get medicine. The services will be in the form of physical exercise and relaxation with prenatal gentle yoga combined with relaxation techniques from hypnobirthing which aims to reduce physical discomfort and reduce anxiety, especially during pregnancy and childbirth.

Keywords: Yoga, relaxation, pregnancy

Abstrak

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis. Selama kehamilan terjadi ketidaknyaman yang merupakan akibat dari proses adaptasi fisiologis sistem tubuh ibu terhadap kehamilannya. Ketidaknyaman yang masih dalam batas normal dapat berubah menjadi tidak normal karena ketidaksiapan ibu menjalani kehamilannya. Ibu hamil yang sehat akan berdampak pada perkembangan janin yang optimal. Persiapan persalinan juga dimulai sejak kehamilan. Prenatal yoga dan relaksasi merupakan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu agar dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Pengabdian ini akan dilaksanakan di wilayah polindes karanganyar dimana ibu hamil di wilayah polindes karanganyar yang ada saat ini belum pernah dilatih prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan, hal yang dilakukan oleh ibu hamil ketika mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan adalah dengan datang ke bidan atau puskesmas dan mendapat obat. Pengabdian yang akan dilaksanakan berupa latihan fisik dan relaksasi dengan prenatal gentle yoga yang dikombinasikan dengan teknik-teknik relaksasi dari hypnobirthing yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik dan mengurangi kecemasan terutama dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan.

Katakunci: Yoga, relaksasi, kehamilan

I. PENDAHULUAN

Wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan pada dirinya, baik secara fisik maupun psikologis. Kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan dialami oleh hampir semua ibu hamil baik selama masa kehamilannya, saat menghadapi persalinan maupun setelah persalinan. Adaptasi terhadap stres diatur oleh kapasitas hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) untuk mensekresikan hormon seperti kortisol. Adanya stress emosional menyebabkan peningkatan kortisol pada masa kehamilan dan dapat berpengaruh pada kehamilannya dan pada persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan tingkat stress adalah dengan berlatih prenatal gentle yoga (Dewi, 2016).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah

mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan (Rafika, 2018). Hal ini juga selaras dengan yang dinyatakan oleh (Wulandari & Wantini, 2021) bahwa yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang Low Back Pain (LBP) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko. Gangguan psikologis pada ibu hamil juga dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik meskipun dengan asupan nutrisi yang baik. Gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, kukuh tetapi luwes dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Relaksasi akan menghambat peningkatan syaraf simpatetik, sehingga memicu hormon serotonin dan endofrin yang merupakan hormon untuk merelaksakan tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan pengeluaran gelombang alfa pada tubuh terjadi penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (healing), penguatan (restoration), dan peremajaan (rejuvenation) sehingga ibu hamil akan merasa rileks seiring dengan menurunnya gejala kecemasan (Rafika, 2018). 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 (Maharani, 2020).

Yoga menciptakan keseimbangan antara emosional, mental, fisik dan dimensi spiritual. Yoga merupakan suatu sistem yang komprehensif antara fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) dan kontemplatif praktek (Zuhrotunida 2020). 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 energi (Priharyanti Wulandari, 2018). Prenatal yoga memiliki efek yang signifikan terhadap kecemasan, denyut jantung janin dan tekanan darah sistolik, akan tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah diastole. Perasaan takut dan cemas menghadapi persalinan tidak saja pada wanita yang baru saja hamil, tetapi pada wanita yang pernah melahirkanpun mengalami kedua perasaan tersebut. Disinilah metode relaksasi hypnobirthing berperan besar, membantu mempersiapkan mental dan keyakinan untuk dapat melahirkan secara alami dengan rasa sakit yang minimal.

Prenatal gentle yoga memiliki efek signifikan pada penurunan tekanan darah terutama sistolik, hal ini dikarenakan latihan Prenatal gentle yoga berguna untuk kesehatan ibu hamil selama kehamilan, yang dapat memperbaiki aliran darah, mengoptimalkan penyerapan oksigen dan nutrisi, serta memperkuat otot paru paru dan jantung yang

berguna untuk mengoptimalkan kapasitas paru-paru untuk menarik oksigen agar disebarkan dan diserap oleh seluruh tubuh (Hamdiah, dkk., 2017).

Pranayama merupakan unsur terpenting dalam yoga yang melatih teknik pernafasan. Teknik pernafasan dalam yoga pranayama memberikan asupan oksigen lebih banyak pada ibu hamil dan janin, menurunkan efek stres yang melibatkan saraf parasimpatis sehingga ibu hamil menjadi rileks (Shopie, et al., 2018). Teknik relaksasi progresif merupakan rangkaian dalam gerakan prenatal yoga, hal ini bertujuan agar ibu hamil dapat merelaksasi diri sendiri, terutama saat menghadapi kondisi yang menyebabkan ibu stres atau cemas, seperti saat menghadapi kelahiran. Efek dari teknik relaksasi progresif dapat membuat seseorang lebih rileks dan teknik ini juga digunakan untuk mengendalikan kecemasan. (Mariyana, 2019). Yoga memberikan hasil yang signifikan terhadap parameter kardiovaskuler yang salah satu parameternya adalah tekanan darah dengan melihat nilai HRV melalui ECG. Melakukan yoga secara rutin dan mendengar murotal mampu memberikan efek signifikan terhadap penurunan kecemasan dan kestabilan tekanan darah pada ibu hamil (Thanuja & Suganthi, 2017).

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan, asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai, serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan, tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan, berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah yoga hamil yang bermanfaat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab yoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil, ibu hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya, ibu hamil dapat melakukan yoga hamil secara mandiri di rumah. Manfaat Pengabdian Masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil, meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin, meningkatkan kebugaran ibu hamil, terjalannya komunikasi ilmiah antara Universitas Nurul Jadid khususnya Fakultas Kesehatan dengan masyarakat.

Berdasarkan wawancara dengan bidan polindes Karanganyar, ibu hamil di wilayah polindes Karanganyar yang ada saat ini belum pernah dilatih prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil, hal yang dilakukan oleh ibu hamil ketika mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan adalah dengan datang ke bidan atau puskesmas dan mendapat obat.

2. METODE

a. Tahapan Pelaksanaan

Tahapan Kegiatan program pengabdian kepada masyarakat

Tahap Persiapan	
Survey	Identifikasi permasalahan dan kebutuhan mitra
Pembentukan Tim PKM	Pembentukan Tim untuk menyelesaikan permasalahan mitra
Pembuatan Proposal	Pembuatan proposal untuk menawarkan solusi permasalahan
Pengurusan Administrasi dan Perijinan	Mengurus perijinan ke Universitas Nurul Jadid dan Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo
Koordinasi Tim dan Mitra	Perencanaan pelaksanaan program secara konseptual, operasional dan <i>job description</i> dari Tim dan Mitra
Persiapan Alat dan Bahan	Persiapan peralatan yoga, materi dan peralatan penunjang lainnya
Tahap Pelaksanaan	
Pemaparan materi	Pemaparan materi tentang prenatal gentle yoga serta manfaatnya untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan
Pranayama dan posisi	Latihan bernapas dalam yoga dengan beberapa teknik pranayama dan posisi
Latihan pemanasan	Latihan pemanasan sebelum melakukan yoga dengan teknik-teknik peregangan otot
Pelaksanaan yoga	Gerakan yoga menggunakan <i>sun salutation</i> dan <i>moon salutation</i> yang merupakan jenis prenatal gentle yoga paling mudah yang dapat diterapkan mandiri oleh ibu hamil dirumah
Relaksasi	Penerapan teknik-teknik relaksasi dalam hypnobirthing sebagai tahap penyelesaian gerakan prenatal gentle yoga
Tahap Evaluasi	
Dilakukan dengan membandingkan kondisi mitra sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan. Indikator keberhasilan dengan adanya perubahan positif dari mitra dan diukur dengan kuisioner dengan tipe soal terbuka sehingga klien/ peserta dapat menjelaskan rutin/ tidak mengikuti kelas prenatal yoga dan menjelaskan keluhan-keluhan yang dialami sebelum dan sesudahnya.	
Pembuatan Laporan	
Penyusunan laporan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan program untuk selanjutnya dilakukann publikasi	

b. Partisipasi Mitra

Mitra menyediakan tempat dan sumber daya manusia yang siap dilatih dan bersedia monitoring dan evaluasi, pendampingan dan penilaian atas capaian program yang telah dilaksanakan antara tim pengusul terhadap mitra. Mitra terlibat secara keseluruhan dalam program PKM meliputi perumusan permasalahan, perencanaan program, penjadwalan kegiatan, pelaksanaan program hingga tahap evaluasi kegiatan. Tim pengusul memfasilitasi dan mendampingi mitra dari mulai awal hingga akhir program.

c. Metode dan Media

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dalam bentuk :

- 1) Pemeriksaan fisik dan pemeriksaan tanda vital ibu hamil sebelum pelaksanaan yoga
- 2) Pemaparan materi dengan metode ceramah atau penyuluhan
- 3) Diskusi atau Tanya jawab.
- 4) Melakukan yoga hamil

5) Pengisian kuisioner

Media yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah timbangan, tensi meter, Doppler, matras, gym Ball, strap yoga, balok yoga, pemutar musik, musik relaksasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Prenatal yoga termasuk olahraga yang tidak berat namun mampu membuat tubuh menjadi lebih fit dan fleksibel. Oleh karena itu, prenatal yoga menjadi salah satu olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang termasuk ibu hamil. Prenatal yoga pun dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Ada begitu banyak manfaat dalam mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil dapat membantu tubuh untuk tetap kuat, sehat dan aktif selama kehamilan. Kemudian meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang persalinan, membantu keseimbangan tubuh, mengurangi sakit pinggang, mempersiapkan area panggul, meningkatkan komunikasi dengan bayi, mempelajari teknik pernafasan yang baik, mengurangi keluhan –keluhan seperti susah tidur, mengurangi resiko depresi dan kelahiran prematur, meningkatkan sirkulasi darah (Rong et al., 2020).

Kegiatan *prenatal gentle yoga* dilakukan pada bulan Juli 2022 di ruang komplementer Laboratorium Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid dan pelaksanaan dimulai dari pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. kegiatan berjalan dengan lancar dan ibu hamil sangat senang dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ibu hamil dapat memahami materi yang telah disampaikan dan mampu memberikan pertanyaan serta tanggapan dan saran, serta mampu melakukan praktik prenatal yoga, dan merasa lebih rileks dengan teknik relaksasi yang diberikan di akhir sesi yoga.

Sebelum melakukan kegiatan, fasilitator memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar ibu hamil tentang *prenatal gentle yoga*. Fasilitator mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian *prenatal gentle yoga*. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi singkat mengenai *prenatal gentle yoga*. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Diskripsi Kegiatan :

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di ruang komplementer Laboratorium Fakultas Kesehatan Universitas Nurul Jadid. Sasaran kelas ibu hamil adalah ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Polindes Karanganyar sebanyak 13 ibu hamil.

Persiapan pelaksanaan kelas *Prenatal Gentle Yoga* yaitu melakukan identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang ada di wilayah kerja Polindes Karang anyar, melakukan koordinasi dengan Bidan Penanggung Jawab Polindes Karanganyar, mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan

Awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum tentang *Prenatal Gentle Yoga* dan perkenalan dari bidan fasilitator, narasumber dan mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu. Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir. Bidan melakukan anamnesa dan pemeriksaan tanda-tanda vital untuk menapis adanya resiko atau komplikasi kehamilan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab singkat untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil tentang *Prenatal Gentle Yoga*, kemudian fasilitator memberikan penjelasan singkat

tentang *Prenatal Gentle Yoga* dan teknik relaksasi serta menjelaskan singkat tentang gerakan yang akan dilakukan

Kegiatan inti *Prenatal Gentle Yoga* dilakukan dalam 1 sesi selama 60 menit yang dibagi menjadi 3 sub sesi yaitu Warming UP selama 15 menit, inti *Prenatal Gentle Yoga* dengan rangkaian gerakan yoga *Sun Salute A* selama 30 menit. Gerakan dibuat selembut mungkin dan sesuai dengan kemampuan ibu hamil dan diakhiri dengan *Cooling down* dengan teknik relaksasi dari hipnobirthing selama 15 menit.

Kegiatan ditutup dengan membagikan snack dan minum pada ibu hamil. Fasilitator membuka sesi diskusi dengan ibu hamil terkait yang dirasakan setelah melakukan *Prenatal Gentle Yoga*, sebagian besar ibu hamil menjawab bahwa tubuh terasa lebih rileks dan lentur. Karena selama hamil jarang berolahraga sehingga tubuh sering kaku dan nyeri dibagian tubuh tertentu seperti pinggang dan kaki.

Kendala pelaksanaan adalah ibu hamil yang datang terlambat dari jadwal yang telah ditentukan . Dari semua kegiatan yang telah dilakukan pada kelas *Prenatal Gentle Yoga* dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan kelas *Prenatal Gentle Yoga* berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam memberikan pertanyaan. dengan diadakannya kelas ibu hamil ini dapat juga diambil kesimpulan kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil.

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan pengumpulan kuisioner dengan tipe pertanyaan terbuka tentang rutin atau tidaknya ibu hamil melakukan gerakan yoga mandiri dirumah dan keluhan-keluhan yang dialami sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dan didapatkan hasil ibu hamil menjadi lebih rileks, dan keluhan keluhan kaki kram dan nyeri pinggang berkurang dan tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu hamil setelah mengikuti kelas yoga hamil didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Latihan Yoga Terhadap Keluhan Kehamilan

	Keluhan berkurang		Keluhan tetap		Total	
	f	%	f	%	f	%
Rutin melakukan prenatal yoga dan relaksasi	8	61,54	1	7,69	9	69,23
Tidak rutin melakukan prenatal yoga dan relaksasi	0	0	4	30,77	4	30,77
Total	8	61,54	5	38,46	13	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 13 ibu hamil terdapat 9 (69,23%) orang yang rutin latihan yoga dan 4 orang (30,77%) yang tidak rutin latihan. Dari 9 orang yang rutin latihan terdapat 8 orang (61,54%) yang keluhannya berkurang dan 0 orang (0%) yang keluhannya tetap. Dari 4 orang yang tidak rutin latihan terdapat 0 orang (0%) yang keluhannya berkurang dan 4 orang (30,77%) yang keluhannya tetap. Berdasarkan data diatas sebagian besar ibu hamil yang melakukan yoga secara rutin mendapatkan manfaat dengan berkurangnya keluhan yang dialami selama kehamilan.



Gambar 1: Sesi Warming Up.



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5

Gambar 2,3,4, dan 5 adalah beberapa gerakan inti prenatal gentle yoga *Sun Salute A*



Gambar 6 : Sesi Cooling down dengan teknik relaksasi hipnobirthing

4. KESIMPULAN

Setelah dilaksanakan kegiatan yoga hamil pada ibu hamil kerjasama Universitas Nurul Jadid dengan Polindes Karang anyar diharapkan:

- a) Ibu hamil bertambah pengetahuannya tentang manfaat yoga hamil
- b) Ibu hamil mengalami peningkatan kesehatan dan penurunan keluhan dan ketidaknyamanan selama kehamilan
- c) Ibu hamil mampu melakukan gerakan-gerakan yoga dan relaksasi sederhana di rumah

DAFTAR PUSTAKA

- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1–8.
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Hamdiah, H., Suwondo, A., Hardjanti, T. S., Soejoenoes, A., & Anwar, M. C. (2017). Effect of prenatal yoga on anxiety, blood pressure, and fetal heart rate in primigravida mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(3), 246-254.
- Maharani, N. P. R. A. (2020). Pranayama Sebagai Sains Spiritual. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 2(2), 110-117.
- Mariyana, R. (2019). Efektivitas teknik relaksasi progresif dalam mengurangi kesulitan tidur pada remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(1), 80-88.
- Nurbaiti. (2019). Edukasi Kesehatan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 206.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86.
- Rong, L., Dai, L. J., & Ouyang, Y. Q. (2020). The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39
- Sophia, S., Septriliyana, N., & Nuzulmi, A. (2018). Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding PIN-LITAMAS 1*, 1(1), 432-438.