

Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Menuju Kehamilan Sehat, Bugar Dan Persalinan Nyaman

Sri Hadi Sulistiyaningsih^{1*}, Dian Shofia Reny Setyanti², Elsa Verina Saraswati³, Nopri Padma Nudesti⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati

*Korespondensi

E-mail: srihadi@stikesbup.ac.id

Abstrak

Kelompok Kerja Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Tondomulyo Jakenan Kabupaten Pati merupakan Kelompok kerja yang tugas dan fungsinya mempunyai keterkaitan dalam pembinaan penyelenggaraan/pengelolaan Posyandu. Sampai saat ini Kelompok Kerja Posyandu di Desa Tondomulyo berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatan ibu dan anak seperti pendataan ibu hamil, bayi dan balita. Terdapat permasalahan sekitar 90% ibu hamil mengalami keluhan pada kehamilannya seperti mual muntah, nyeri punggung, sulit tidur, sering buang air kecil, kram pada kaki, sesak nafas, dll. Hal yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan yang dialami dengan datang ke bidan atau puskesmas untuk mendapatkan obat agar keluhan yang dirasakan berkurang. Ibu hamil belum pernah diajarkan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami dalam kegiatan kelas ibu hamil sebagai bentuk pemberdayaan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dialami serta belum ada tenaga terlatih bersertifikat prenatal yoga yang dapat memberikan pelayanan komplementer yoga pada ibu hamil.

Tujuan program kemitraan kepada masyarakat ini untuk meningkatkan kompetensi mitra dalam pelayanan komplementer prenatal yoga sehingga mampu mengajarkan kepada ibu hamil dan pemberdayaan ibu hamil melakukan prenatal yoga. Adapun metode tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi 1) Sosialisasi : conditioning teknis pelaksanaan kegiatan, 2) Pelatihan : Peningkatan kompetensi mitra tentang prenatal yoga, 3) Penerapan teknologi : adanya video tutorial dan buku saku prenatal yoga yang dapat dimanfaatkan oleh mitra dan ibu hamil, 4) Pendampingan dan evaluasi : pendampingan mitra dalam menerapkan prenatal yoga kepada ibu hamil, 5) Keberlanjutan program : penerapan prenatal yoga dalam kegiatan kelas ibu hamil dan pengenalan terapi komplementer yang lain sebagai upaya dalam mengatasi keluhan ibu hamil.

Adapun target luaran pengabdian ini adalah peningkatan level keberdayaan mitra, publikasi jurnal pengabdian masyarakat, publikasi media massa, video kegiatan yang diunggah pada kanal youtube, poster dan buku saku.

Kata kunci: Pemberdayaan, Prenatal Yoga, Ibu hamil

Pendahuluan

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang terjadi tidak hanya pada organ reproduksi tetapi juga sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi, pencernaan dan endokrin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III¹. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang akan dirasakan berbeda-beda setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan yang sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, gangguan berkemih, pusing, nyeri punggung, dan kram pada kaki².

Terapi komplementer dalam pelayanan kesehatan tradisional banyak digunakan di berbagai negara. Terapi komplementer sudah dikenal oleh masyarakat sebagai alternatif dari pengobatan konvensional dengan alasan adanya reaksi obat kimia dan tingkat kesembuhan, keuangan, ingin mendapatkan pelayanan atau terapi sesuai keinginan dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi komplementer banyak diminati oleh masyarakat bahkan ibu hamil juga menggunakan terapi komplementer untuk mengurangi keluhan/ketidaknyamanan yang dirasakan saat hamil. Yoga telah dikenal dan dipraktikkan sebagai terapi komplementer⁴.

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman⁵. *Prenatal Gentle Yoga* sendiri memiliki banyak manfaat, mulai dari menjaga kesehatan ibu hamil, mengurangi kecemasan, mengurangi sakit pinggang, membantu pernafasan lebih baik, melatih pinggul untuk persiapan melahirkan. Maka dari itu penting bagi ibu hamil mengenal prenatal yoga serta dapat mempraktikkan prenatal yoga karena merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil agar dapat menikmati masa kehamilan dengan nyaman, mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk proses persalinan yang lancar dan nyaman⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyarningsih & Ni'amah (2020) bahwa efek yoga terhadap kecemasan ibu hamil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan yakni dengan nilai $p \text{ value } 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh prenatal gentle yoga ini akibat dari rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi⁷.

Menyadari akan pentingnya peran aktif masyarakat dalam menunjang keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan diperlukan adanya agen-agen pembangunan yang dapat menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk berpartisipasi dalam pembangunan

kesehatan. Partisipasi masyarakat dalam pembangunan kesehatan yang mempunyai peran besar adalah peran kader Posyandu yang secara langsung berhadapan dengan berbagai masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat.

Kelompok Kerja Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Tondomulyo Jakenan Kabupaten Pati merupakan Kelompok kerja yang tugas dan fungsinya mempunyai keterkaitan dalam pembinaan penyelenggaraan/pengelolaan Posyandu. Posyandu yang ada di Desa Tondomulyo di kelola oleh Kelompok Kerja Pos Pelayanan Terpadu yang ditetapkan oleh Kepala Desa yang beranggotakan 7 orang yang di pimpin oleh Ibu Ika Susanti selaku ketua. Data Puskesmas Jakenan tahun 2023 menyatakan bahwa salah satu pencapaian indikator kinerja persentase ibu hamil mendapat pelayanan antenatal (Cakupan K1) mencapai 100% dan (Cakupan K4) mencapai 97,6%, cakupan pemberian tablet tambah darah 97,6%, terdapat komplikasi pada ibu hamil 19,9%. Berdasarkan indikator kesehatan Ibu dan anak maka salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan kegiatan kelas ibu hamil. Kegiatan kelas ibu hamil di Desa Tondomulyo merupakan program rutin tahunan yang dianggarkan dalam APBDes yang bersumber dari Dana Desa (DD) yang dilaksanakan sebanyak 4x dalam setahun. Kegiatan tersebut difasilitasi oleh Puskesmas dan Bidan desa yang dibantu oleh kader kesehatan. Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil atau sesuai dengan kesepakatan fasilitator dengan peserta. Pada setiap pertemuan, materi kelas ibu hamil yang disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil tetapi tetap mengutamakan materi pokok. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam hamil yang merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, dengan harapan setelah sampai di rumah ibu hamil dapat mempraktikkan. Dalam kegiatan kelas ibu hamil belum pernah dilaksanakan pelayanan komplementer yoga prenatal sebagai bentuk pemberdayaan diri ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan dan persiapan persalinan karena belum ada tenaga terlatih bersertifikat prenatal yoga untuk dapat memberikan pelayanan komplementer yoga pada ibu hamil.

Sampai saat ini Kelompok Kerja Posyandu di Desa Tondomulyo berperan aktif dalam meningkatkan status kesehatan ibu dan anak seperti pendataan ibu hamil, bayi dan balita. Hasil pendekatan kepada bidan menyatakan bahwa permasalahan yang sering terjadi pada kunjungan ibu hamil adalah 90% ibu hamil mengalami keluhan pada kehamilannya seperti mual muntah, nyeri punggung, sulit tidur, sering buang air kecil, kram pada kaki, sesak nafas, dll. Berdasarkan survey kepada 10 ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil terdapat 3 ibu hamil trimester I mengalami keluhan mual muntah, 2 ibu hamil trimester II mengalami keluhan sakit pada daerah pinggang, kram kaki dan 5 ibu hamil trimester III mengalami keluhan sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas dan nyeri punggung. Hal yang dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan yang dialami dengan datang ke bidan atau puskesmas untuk mendapatkan obat agar keluhan yang dirasakan berkurang karena belum pernah diajarkan prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dialami.

Tujuan program kemitraan kepada masyarakat ini berupaya untuk meningkatkan kompetensi mitra dalam pelayanan komplementer yoga prenatal sehingga mampu mengajarkan yoga prenatal kepada ibu hamil. Dengan prenatal yoga ibu hamil diajak untuk memberdayakan diri untuk dapat meminimalkan ketidaknyamanan yang dialami dan

mempersiapkan proses persalinan yang normal dan aman sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil dalam menjalani kehamilan, meminimalkan penggunaan obat-obatan yang dapat memberikan efek negatif bagi janin, serta ibu hamil menjadi sehat dan bugar. Metode tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat meliputi 1) Sosialisasi : conditioning teknis pelaksanaan kegiatan, 2) Pelatihan : Peningkatan kompetensi mitra tentang prenatal yoga, 3) Penerapan teknologi : adanya vidio tutorial dan buku saku prenatal yoga yang dapat dimanfaatkan oleh mitra dan ibu hamil, 4) pendampingan dan evaluasi : pendampingan mitra dalam menerapkan prenatal yoga kepada ibu hamil, 5) Keberlanjutan program : penerapan prenatal yoga dalam kegiatan kelas ibu hamil dan pengenalan terapi komplementer yang lain sebagai upaya dalam mengatasi keluhan ibu hamil.

Metode

Metode dan tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

- a. Sosialisasi
Sosialisasi dilakukan kepada mitra untuk conditioning tentang teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan pemberian edukasi kepada ibu hamil tentang prenatal yoga.
- b. Pelatihan
Pelatihan dilakukan dengan mengundang narasumber yang sudah tersertifikasi prenatal yoga untuk melatih mitra tentang prenatal yoga. Kegiatan pelatihan dilakukan sebanyak 2x pertemuan.
- c. Penerapan teknologi
Teknologi dan inovasi yang akan ditransfer ke mitra dalam bentuk vidio tutorial dan buku saku prenatal yoga yang dapat digunakan oleh mitra sebagai alat bantu dalam memberikan pelayanan komplementer prenatal yoga pada ibu hamil yang selanjutnya dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil.
- d. Pendampingan dan evaluasi
Pendampingan dilakukan saat pelatihan komplementer prenatal yoga dan untuk mengetahui adanya peningkatan kompetensi mitra dilakukan evaluasi dalam bentuk kegiatan pre dan post test. Selain pendampingan saat pelatihan, pendampingan juga dilakukan saat mitra menerapkan prenatal yoga pada ibu hamil. Kemudian evaluasi dilakukan pada ibu hamil dengan tujuan untuk mengetahui apakah prenatal yoga yang dilakukan memberikan manfaat dan dampak terhadap keluhan yang dialami.
- e. Keberlanjutan program
Secara berkelanjutan menerapkan prenatal yoga pada ibu hamil dalam kegiatan kelas ibu hamil dan pengenalan terapi komplementer yang lain sebagai upaya dalam mengatasi keluhan selama kehamilan untuk meminimalkan konsumsi obat-obatan yang mempunyai resiko ke janin.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan kegiatan sosialisasi kepada Kelompok Kerja Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Desa Tondomulyo dengan tujuan untuk conditioning terkait teknis pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi penyampaian tujuan, jenis kegiatan yang akan dilakukan, sasarannya ibu hamil sebagai agent yang akan dilibatkan untuk melakukan prenatal yoga, tempat pelaksanaan kegiatan dan kebutuhan yang lain. Kegiatan selanjutnya melakukan pelatihan dengan tujuan untuk peningkatan kompetensi kader tentang prenatal yoga sebagai upaya persiapan untuk pendampingan kepada ibu hamil yang dilaksanakan pada tanggal 11-12 oktober 2024 yang diikuti oleh 6 kader. Pada hari pertama, sebelum pemaparan materi dilakukan penyegaran terlebih dahulu dengan pre test guna menggali pemahaman kader tentang prenatal yoga dengan hasil nilai minimum 60 dan nilai maximum 70 dengan rata-rata 63,3. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi tentang ketidaknyamanan pada ibu hamil dan cara mengatasi dengan metode ceramah dan tanya jawab yang disampaikan oleh Ketua pengabdi dan terdapat beberapa pertanyaan yang disampaikan oleh kader. Kemudian dilanjut sesi kedua yaitu pemaparan materi tentang prenatal yoga yang disampaikan oleh narasumber Ibu Amanda Via Maulinda, S.Tr.Keb.,M.K.M. Beliau memaparkan tentang apa itu prenatal yoga, manfaat, siapa saja yang boleh melakukan prenatal yoga, prinsip dan persiapan, alat bantu serta teknik prenatal yoga. Dalam kegiatan tersebut, kader memperhatikan dan sangat aktif mengikuti kegiatan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada narasumber.



Gambar 1. Pemaparan materi

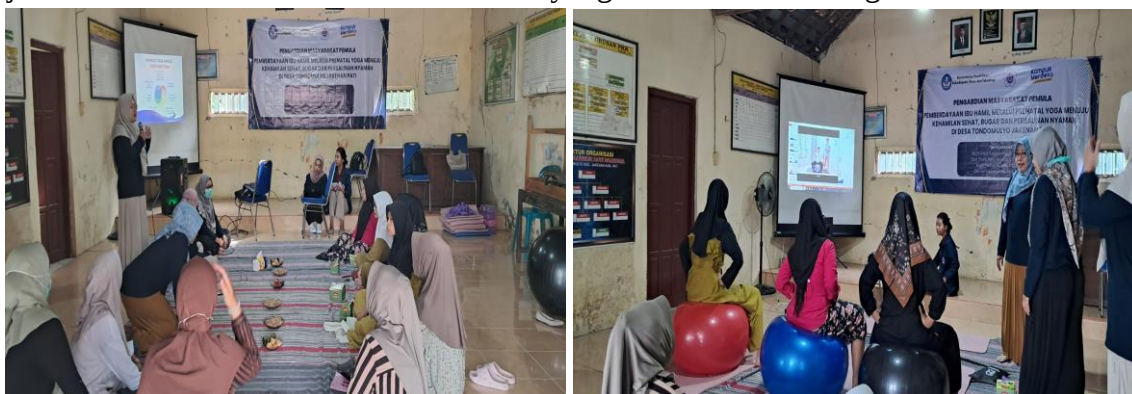
Pada hari kedua, dilaksanakan praktik prenatal yoga yang diikuti oleh kader. Pada saat praktik narasumber mengajarkan teknik prenatal yoga mulai dari pemusatan perhatian, teknik pernafasan, pemanasan, gerakan inti sampai dengan optimalisasi gerakan dengan menggunakan alat bantu berupa bola gymbal, matras dan balok dan terakhir gerakan pendinginan. Dalam kegiatan praktik kader sangat antusias memperhatikan dan mengikuti gerakan yang diajarkan. Kemudian dari beberapa kader diminta untuk memperagakan kembali gerakan prenatal yoga untuk mengetahui kemampuan keterampilan kader dalam

melakukan prenatal yoga. Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi dengan memberikan post test dengan hasil nilai minimum 90 dan nilai maximum 100 dengan nilai rata-rata 95.



Gambar 2. Praktik Prenatal Yoga

Kegiatan tahap selanjutnya adalah pemberdayaan ibu hamil melalui prenatal yoga menuju kehamilan sehat, bugar dan persalinan nyaman yang dilaksanakan sebanyak 2 kali di Balai Desa Tondomulyo Jakenan Pati pada tanggal 11 Oktober dan 15 November 2024. Pada pertemuan pertama, merupakan tahap pendampingan kepada mitra dalam memberikan pelayanan prenatal yoga kepada ibu hamil. Kegiatan di hadiri oleh bidan, kader dan ibu hamil. Kegiatan dimulai dari diskusi dengan ibu hamil terkait keluhan-keluhan apa saja yang dialami ibu hamil selama menjalani kehamilan. Keluhan yang disampaikan antara lain nyeri punggung, mual muntah, nyeri punggung, sulit tidur, sering buang air kecil, kram pada kaki, sesak nafas, kaki bengkak, dll. Untuk mengatasi keluhan yang dialami biasanya dengan istirahat, minum teh/jahe hangat, rendam kaki dengan air hangat, senam hamil dan datang ke bidan atau puskesmas untuk mendapatkan obat agar keluhan yang dirasakan berkurang. Ibu hamil menyampaikan belum pernah diajarkan tentang prenatal yoga baru sebatas senam hamil yang di ajarkan pada saat kelas ibu hamil. Tahap selanjutnya pemberian edukasi pada ibu hamil tentang prenatal yoga agar ibu hamil tahu dan mampu menerapkan prenatal yoga secara mandiri di rumah dan dilanjut dengan simulasi prenatal yoga. Dalam kegiatan simulasi, ibu hamil sangat antusias dan semangat mengikuti gerakan-gerakan yoga yang diajarkan dan merasakan rileks serta keluhan yang dirasakan berkurang.



Gambar 3. Pemberdayaan ibu Hamil

Pertemuan kedua dilakukan dengan tujuan untuk evaluasi terhadap keluhan-keluhan

yang dialami oleh ibu hamil apakah ada perubahan setelah menerapkan prenatal yoga secara mandiri di rumah. Dari hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemberdayaan yang dilakukan langsung kepada ibu hamil sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu, yang semula merasa capek, lelah, pinggang terasa pegal (istilah orang tua “Boyoken”), mual muntah dan keluhan-keluhan yang lain berkurang setelah melakukan prenatal yoga secara mandiri di rumah. Harapan ibu hamil kedepan nya, Stikes bakti Utama Pati dapat melakukan pertemuan-pertemuan selanjutnya untuk dapat memberikan edukasi dengan materi-materi yang lain dan motivasi kepada ibu hamil sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan normal, ibu dan bayi sehat untuk menuju persalinan yang nyaman.



Gambar 4. Pemberdayaan Ibu Hamil

Diskusi

Prenatal Yoga adalah jenis yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Prenatal yoga ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan antara emosional, mental, fisik, dan spiritual pada ibu hamil. Gerakan pada prenatal yoga berfokus pada teknik dan pose yang aman di setiap trimester kehamilan⁶.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyarningsih & Ni'amah (2020) bahwa efek yoga terhadap kecemasan ibu hamil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan yakni dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0.05$ yang berarti bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat penurunan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi proses persalinan. Penurunan kecemasan yang dipengaruhi oleh prenatal gentle yoga ini akibat dari rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil selama mengikuti kelas, sehingga akan membuat otot-otot rileks, pikiran tenang, dan meningkatkan kemampuan berkonsentrasi⁷.

Dalam upaya menurunkan angka kematian ibu (AKI) diperlukan strategi yang efektif yaitu meningkatkan upaya kesehatan. Upaya edukasi dan latihan dalam persiapan persalinan normal, hingga saat melahirkan ibu hamil juga keluarga siap secara lahir dan batin Berbagai program upaya menurunkan angka kematian ibu yang di implentasikan pemerintah kepada ibu hamil akan optimal ketika ada gerakan perubahan perilaku dari ibu hamil itu sendiri, oleh karena itu perlu adanya pemberdayaan masyarakat yang dilakukan untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan, serta menjadi penggerak dalam menurunkan angka kematian ibu. Pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan membekali pengetahuan dan ketrampilan bukan saja pada ibu hamil melainkan pada suami dan para kader kesehatan⁶

Kelas ibu hamil bertujuan untuk mengedukasi para calon orang tua agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan dengan sehat, kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan ibu dan anak. Materi pada kelas ibu hamil disampaikan oleh bidan atau tenaga kesehatan, namun juga bisa bertukar ilmu atau sharing dengan ibu hamil yang menjadi peserta kelas, sehingga kegiatan ini sekaligus dapat menjadi ajang sosialisasi bagi ibu hamil. Dalam kegiatan pengabdian ini, Stikes Bakti Uatma Pati melibatkan para kader kesehatan Desa Tondomulyo dalam pemberdayaan ibu hamil tentang prenatal yoga melalui peningkatan kompetensi kader tentang prenatal yoga, mengingat kader kesehatan adalah ujung tombak terdekat dengan masyarakat, harapannya dapat mendampingi ibu hamil sampai persalinan. Dengan peningkatan kompetensi kader tentang prenatal yoga, kader mendapatkan kompetensi tambahan komplementer prenatal yoga dan mampu mengajarkan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi keluhan yang dialami, sehingga ibu hamil dapat secara mandiri melakukan prenatal yoga sebagai upaya meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil untuk menuju kehamilan sehat, bugar dan persalinan nyaman.

Kesimpulan

Kegiatan ini menghasilkan perubahan perilaku mitra pada ranah pengetahuan, sikap maupun tindakan tentang prenatal yoga. Tim pengabdi telah melakukan peningkatan kompetensi kader melalui pelatihan prenatal yoga dengan memberikan paparan materi tentang apa itu prenatal yoga, manfaat, siapa saja yang boleh melakukan prenatal yoga, prinsip dan persiapan, alat bantu serta teknik prenatal yoga. Kegiatan ini dapat meningkatkan produktivitas kader sebagai *partner* bidan dalam upaya membantu meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Ibu hamil diberdayakan secara mandiri untuk dapat melakukan prenatal yoga sebagai upaya dalam mengatasi keluhan/ketidaknyamanan yang dialami sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan yang sehat, bugar menuju persalinan yang nyaman.

Saran

Diharapkan mitra dapat memfasilitasi kegiatan kelas ibu hamil secara berkelanjutan dengan berbagai dukungan dan berbagai informasi tentang terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil untuk mengatasi keluhan/ketidaknyamanan selama kehamilan maupun kegiatan lain yang dapat menunjang kesehatan ibu hamil

Pengakuan/Acknowledgements

Tim pengabdi berterima kasih kepada Kemendikbudristek yang telah memberikan dana kegiatan. Terima kasih juga kami sampaikan kepada mitra yang memberikan izin dan kesempatan dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Referensi

1. Potter.&Perry,A.G.(2013). Buku Ajar Fundamen Keperawatan: Konsep dan Praktik.EGC:Jakarta.
2. H. Anggaraeni. 2019. *Perawatan Antenatal*. Jakarta Salemba Medika
3. Pudji, S & Handayani, I. 2018. Senam Hamil dan ketidaknyamanan ibu Hamil trimester Ketiga. Jurnal Bidan —*Midwife Journal*“ Volume 5 No. 01 Midwife J.
4. Wulandari Sri dan Nonik Ayu Wantini. 2021. *Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologi pada ibu hamil TM II di Wilayah Puskesmas Berbh Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Indonesia 12 (1)
5. Pratignyo, T. 2014. Yoga Ibu Hamil Plus: Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda.
6. Aprilia, Y.R.B. 2014. Gentle Birth : Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit. Jakarta : PT Gramedia Widiasarana Indonesia
7. Sulistiyarningsih. S & Ni’amah, S. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/363>
8. Mu’alimah, Miftakhul, dkk. 2022. Pemberdayaan Ibu Hamil Dengan Menerapkan Prenatal Gentle Yoga Menuju Kehamilan Sehat Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/295>