

***THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON MATERNAL WEIGHT PREGNANT WITH  
OBESITY AT MIDWIFE ANIK'S HEALTHY HOME PABELAN***

*Ayu Rahma Wulandari<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Megayana Yessy Mareta<sup>3</sup>*

*<sup>1</sup>Undergraduate Midwifery Study Program Students Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University of Surakarta, <sup>2</sup>Lecturer in the Undergraduate Midwifery Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta*

*Email : [ayura24ma@gmail.com](mailto:ayura24ma@gmail.com)*

**ABSTRACT**

*Excessive weight gain and obesity during pregnancy are among the high-risk obstetric conditions as they can increase the risk of morbidity and mortality for both the mother and the fetus. Currently, obesity among pregnant women in Indonesia affects 25% of the population. Lack of knowledge about obstetric pregnancy dangers can lead to pregnancy complications. Preliminary study results indicate that there is still a high incidence of abnormal weight gain due to hormonal changes and pre-pregnancy obesity among pregnant women at the Healthy House of Midwife Anik Pabelan.*

*This study aims to investigate the influence of prenatal yoga on the weight of pregnant women with obesity at the Healthy House of Midwife Anik Pabelan.*

*This study utilizes a quantitative research approach with a pre-experimental design and a one-group pretest-posttest model. The sampling technique employed is purposive sampling, with a total of 32 respondents. Instruments used include Standard Operating Procedures (SOP), observation sheets, and digital weight scales. Data analysis will be conducted using the Wilcoxon Signed Ranks Test.*

*The research results indicate a significant effect on weight before and after prenatal yoga, with a p-value difference between the pretest and posttest of  $0.037 < 0.05$ .*

*The conclusion of this study is that there is an effect of prenatal yoga on the weight of obese pregnant women at the Healthy House of Midwife Anik Pabelan.*

***Keywords:*** *Prenatal Yoga, Weight, Obese Pregnant Women*

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP BERAT BADAN IBU HAMIL  
DENGAN OBESITAS DI RUMAH SEHAT BIDAN ANIK PABELAN**

Ayu Rahma Wulandari<sup>1</sup>, Rahajeng Putriningrum<sup>2</sup>, Megayana Yessy Mareta<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa SI Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, <sup>2</sup>Dosen SI Program Studi Kebidanan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [ayura24ma@gmail.com](mailto:ayura24ma@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kenaikan berat badan yang tidak wajar dan obesitas pada kehamilan merupakan salah satu kondisi obstetri berisiko tinggi karena dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu dan janin. Saat ini penderita obesitas di Indonesia untuk populasi ibu hamil mencapai 25%. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya kehamilan obstetri dapat menyebabkan komplikasi kehamilan. Hasil studi pendahuluan didapatkan masih tingginya kenaikan berat badan yang tidak normal karena perubahan hormon dan riwayat obesitas sebelum kehamilan pada ibu hamil di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap berat badan ibu hamil dengan obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan *pre experimental design* dan model *one-group pretest and posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan berupa standar operasional prosedur (SOP), lembar observasi dan timbangan berat badan digital. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pada berat badan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dengan perbedaan *p-value pretest and posttest* sebesar  $0,037 < 0,05$ .

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada prenatal yoga terhadap berat badan ibu hamil obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.

**Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Berat Badan, Ibu Hamil Obesitas

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang dimulai ketika terjadinya pertemuan antara sel telur dan sperma. *Oosit* dan *spermatozoa* berada di dalam rahim, lebih spesifiknya di saluran tuba. Setelah itu, terjadi pembuahan sel telur diikuti dengan proses implantasi, di mana sel telur yang telah dibuahi menempel pada dinding rahim. Secara khusus, di dalam lapisan uterus. Tanda-tanda muncul pada hari yang keenam dan hari ketujuh pasca pembuahan. Selama masa kehamilan, tubuh akan mengalami berbagai perubahan fisik atau struktur. Hormon akan mengalami perubahan yang signifikan. Terdapat tiga tahap trimester dalam masa kehamilan, yaitu: bagian pertama, bagian kedua, dan bagian ketiga. Gejala yang muncul pada trimester pertama biasanya ditandai dengan perasaan mual dan muntah, yang dapat mengakibatkan penurunan berat badan bagi ibu hamil. Selain itu, payudara akan mengalami pembesaran, frekuensi buang air kecil meningkat, rasa lelah mudah datang, dan emosi menjadi labil. Ibu hamil juga cenderung lebih cepat tersulut emosinya serta mengalami penurunan pada hasrat seksual (Natalia, 2020).

Di kuartal kedua terjadi peningkatan berat badan yang signifikan akibat nafsu makan yang melonjak drastis karena merasa mual di pagi hari bisa mengalami

penurunan dari minggu ke-12 sampai minggu ke-16 kehamilan. Ukuran payudara meningkat, dan tahap selanjutnya adalah pengurangan bertahap di putaran pertama. Pada trimester ketiga, seiring dengan membesarnya perut dan meningkatnya berat janin, berat badan ibu hamil juga akan bertambah. Juga mengalami pertumbuhan dan janin mulai aktif bergerak, payudara membesar dan terasa lebih kencang, sedangkan puting susu semakin gelap (Lathifah, 2019). Menurut informasi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dilaporkan bahwa lebih dari total 400 juta orang di seluruh dunia, terdapat individu yang mengalami obesitas. Dipengaruhi oleh berbagai elemen, penanganannya pun perlu disesuaikan. Saat ini, di Indonesia, jumlah ibu yang menderita obesitas mengalami peningkatan. Kondisi kehamilan mencapai 25%. Angka ini bahkan lebih tinggi pada rentang usia setengah dan jumlahnya mencapai 32% dari keseluruhan populasi di seluruh Indonesia.

Hasil studi yang dilakukan oleh SeonAe Yeo dkk (2017) menunjukkan bahwa PCP (Penyedia Perawatan Utama) memberikan saran mengenai gizi dan nutrisi. Kegiatan jasmani, perempuan hamil yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Badan mencapai tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam

pencapaian sasaran GWG. Berat Badan selama kehamilan dan mungkin lebih terdorong untuk melakukan perubahan. Tindakan mereka dibandingkan dengan metode intervensi yang berbeda. Temuan dari penelitian ini sejalan dengan temuan yang diperoleh di Pusat Kebugaran Duadua Studio di Depok menunjukkan adanya dampak yang cukup besar dari program tersebut. Latihan fisik dan pembelajaran tentang gizi berpengaruh pada susunan tubuh serta ukuran lingkaran tubuh terutama pada perut ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian awal yang dilakukan pada 15 September 2023 di Rumah Bidan Anik dari Pabelan telah menawarkan kelas prenatal yoga, diikuti oleh sepuluh ibu. Ibu hamil yang baru dengan kondisi obesitas yang mengikuti yoga prenatal, sebanyak enam. Sekitar 60% individu melaporkan keluhan tentang peningkatan berat badan yang berlebih. Sekitar 40% individu mengalami peningkatan bobot tubuh yang dianggap normal. Pada awal masa prenatal yoga yang dilakukan di lokasi tersebut hanya ditujukan untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Oleh karena itu, berdasarkan fenomena ini, peneliti merasa tertarik untuk melaksanakan studi mengenai "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Berat Badan Ibu Hamil dengan Obesitas Di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan?"

## **TINJAUAN TEORI**

### **Konsep Dasar Kehamilan**

Kehamilan merupakan proses alami yang dimulai ketika sel telur bertemu dengan sel sperma di dalam rahim, diikuti oleh proses pembuahan, penempelan, dan penanaman pada dinding rahim. Proses ini menyebabkan terjadinya perubahan fisik dan struktural pada tubuh perempuan, yang krusial untuk mendukung pertumbuhan janin. Komplikasi yang muncul selama masa kehamilan dapat dipicu oleh berbagai elemen, seperti aspek sosial dan budaya, latar belakang obstetri ibu, serta ketersediaan layanan kesehatan. Beberapa elemen seperti usia ibu, jumlah kelahiran sebelumnya, latar belakang keguguran, dan interval antara kelahiran dapat berpengaruh terhadap kemungkinan terjadinya komplikasi selama kehamilan. Salah satu perubahan yang terjadi pada ibu hamil adalah bertambahnya berat badan, yang penting untuk mendukung pertumbuhan janin. Peningkatan berat badan ini berbeda-beda berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dan berat badan sebelumnya sebelum kehamilan.

### **Komplikasi Obesitas**

Obesitas selama masa kehamilan dapat mengakibatkan masalah kesehatan baik bagi ibu yang mengandung baik itu janin dan dapat mengakibatkan keguguran dan kelainan cacat. Obesitas pada wanita

hamil dan kondisi kehamilan berkaitan dengan berat badan berlebih melalui suatu proses tertentu. Peningkatan resistensi dalam konteks ini bukanlah diabetes melitus. Resistensi dapat menyebabkan tingginya kadar gula pada janin dan peningkatan tingkat gula darah. Lipase plasenta akan mengubah *trigliserida* menjadi asam lemak. Lemak tak terikat yang dimanfaatkan sebagai sumber gizi untuk perkembangan janin. Kenaikan tingkat *Trigliserida* dalam tubuh yang diakibatkan oleh pola makan wanita hamil sehingga tindakan yang kurang baik dapat mengakibatkan peningkatan kadar asam lemak bebas.

### **Yoga Prenatal**

Yoga prenatal diakui sebagai salah satu metode terapi tambahan yang dapat mendukung wanita hamil dalam mengontrol berat badan serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Yoga prenatal dapat membantu meningkatkan kesadaran diri, mengurangi tingkat stres, serta mempersiapkan fisik untuk proses melahirkan.

### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode pra-desain eksperimental adalah suatu metode yang digunakan untuk memberikan perlakuan tertentu dengan tujuan untuk

mengidentifikasi dampaknya setelah suatu perlakuan diterapkan pada satu atau lebih kelompok (Nursalam, 2020). Perencanaan yang diterapkan adalah metode *One Group Pre-Test* dan *Post-Test*. Desain adalah melakukan pengukuran awal (*pre-test*) yang dilakukan satu kali sebelum terdapat suatu perlakuan, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (*post-test*). Penelitian ini dilakukan di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan yang beralamat di Dusun Tegalmulyo RT 02 RW 08 Pabelan, Kartasura (Belakang The Heritage Palace).

Tim peneliti mengumpulkan data untuk penelitian setelah memperoleh persetujuan dari bidan Rumah Sehat Anik Pabelan dan mendapatkan *informed consent* dari calon ibu yang disurvei. Tipe data yang dihimpun dalam studi ini merupakan data awal. Data primer adalah informasi yang diperoleh secara langsung oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian mereka. Selanjutnya, telah dilakukan pengamatan guna memeriksa berat badan dengan memanfaatkan timbangan. Untuk mengumpulkan data awal, peneliti memanfaatkan formulir dan mendistribusikannya kepada wanita hamil. Setelah mengumpulkan data, peneliti menganalisis responden dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (BMI) dalam rentang 25-30 termasuk dalam kategori berat badan berlebih.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ibu Hamil Dengan Obesitas Di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan”, dilaksanakan di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo pada bulan September 2023 dan melakukan penelitian pada bulan Januari–Maret 2024 didapatkan hasil bahwa penelitian ini mencakup penggunaan teknik pengambilan sampel secara oportunistik. Ibu hamil dengan obesitas yang secara kebetulan mengikuti sesi yoga prenatal yang terjadwal di Rumah Sehat. Selanjutnya, peneliti memperoleh informasi tambahan yang sesuai untuk dijadikan model, termasuk di antaranya adalah usia. Berdasarkan pendapat Rafika (2018), wanita hamil akan memperoleh sejumlah keuntungan, termasuk pengaturan berat badan, jika mereka praktik yoga prenatal.

Hasil penelitian sebelumnya berasal dari lembar observasi yang melibatkan 32 responden hadir untuk mengikuti kelas yoga prenatal di Rumah Sehat Bidan Anik mengindikasikan bahwa terdapat banyak wanita hamil yang belum memperhatikan penambahan berat badan. Selama masa kehamilan, melakukan aktivitas fisik seperti yoga prenatal dengan dukungan pola kesehatan yang baik sangat bermanfaat. Mengamati Dampak Yoga

Prenatal terhadap Bobot Tubuh Maksimal 21.

**Tabel 1.1 Distribusi Berat Badan Ibu Hamil Obesitas Sebelum Dilakukan**

Prenatal Yoga			
Kategori		Frekuensi	%
Normal	5-9 kg	11	34%
Tidak Normal	≥ 9 kg	21	66%
Jumlah		32	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Sebanyak 66% responden tergolong dalam kategori tidak normal, sementara 34% sisanya atau 11 responden berada dalam kategori lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 32 responden, terdapat pengaruh yang signifikan.

**Tabel 1.2 Distribusi Berat Badan Ibu Hamil Obesitas Sesudah Dilakukan**

Prenatal Yoga			
Kategori		Frekuensi	%
Normal	5-9 kg	30	93%
Tidak Normal	≥ 9 kg	2	7%
Jumlah		32	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Berat Badan didapatkan dari 30 responden, dengan persentase 93%. kategori normal, sementara 2 responden (7%) masuk dalam kategori tidak normal. Diperoleh setelah para responden menjalani perlakuan yoga prenatal. Mengelola berat badan selama masa kehamilan yang sehat untuk mencegah terjadinya komplikasi. Ketika

mengalami kehamilan dan proses persalinan yang berjalan dengan baik, serta setelah dilakukan intervensi.

**Tabel 1.3 Hasil Uji Wilcoxon Signes Rank Test**

Kategori	Z	Nilai p value
Sebelum dilakukan prenatal yoga - Sesudah dilakukan prenatal yoga	-2,090	0,037

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil perhitungan yang terdapat dalam analisis dari uji tersebut menunjukkan Wilcoxon merupakan nilai Z yang menunjukkan dampak yoga prenatal terhadap bobot tubuh ibu. Hasil *pretest-posttest* menunjukkan ada penurunan sebesar -2. 090 pada wanita hamil dengan obesitas, dengan nilai P yang diperoleh. Dengan nilai Sig sebesar 0,037 yang lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H0) ditolak. Dan hasilnya diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap pengaruh yoga prenatal pada berat badan ibu hamil yang mengalami obesitas.

Berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon yang telah dijelaskan sebelumnya serta sesuai dan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam hasil tersebut. Didapatkan melalui proses di mana ibu hamil mengisi kuesioner observasi pra-tes, kemudian peneliti memberikan sesi yoga prenatal dan melaksanakannya, kemudian ibu mengisi

lembar observasi posttest dengan menggunakan formulir observasi yang telah disediakan.

**Tabel 1.4 Hasil Uji Normalitas Data**

Data	P value	Kesimpulan
Berat badan pada ibu hamil dengan obesitas sebelum dilakukan prenatal yoga pada kelompok intervensi	0,028	Tidak normal
Berat badan pada ibu hamil dengan obesitas sesudah dilakukan prenatal yoga pada kelompok intervensi	0,003	Tidak normal

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan penelitian Nababan dkk (2020), tes Wilcoxon merupakan jenis uji yang tidak tergantung pada parameter dan untuk menilai keberartian perbedaan antara dua kelompok data yang saling berhubungan pada skala ordinal atau interval, meskipun memiliki distribusi yang tidak normal. Uji *Wilcoxon Signed Rank* berfungsi untuk membandingkan data yang perbedaannya signifikan dan dapat juga melakukan penilaian terhadap dua nilai berdasarkan dua set data. Kriteria dalam proses pengambilan keputusan dan untuk menerima atau menolak hipotesis nol (Ho) dalam uji *Wilcoxon signed rank test* adalah jika nilai probabilitas (*Asymp. Sig*) lebih besar dari 0,05, maka hipotesis akan ditolak. Sebaliknya, jika probabilitas nilai  $Sig) < 0,05$ , maka hipotesis tersebut dianggap diterima.

Ada dampak dari yoga prenatal terhadap berat badan ibu hamil di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan dapat

meningkatkan wawasan para ibu hamil mengenai pentingnya menjaga berat badan untuk kehamilan yang sehat, sebaiknya bagi keluarga berpartisipasi dan menunjukkan kepedulian agar lebih siap dan waspada. Meningkatkan keterampilan keluarga dalam mendampingi ibu yang mengalami resiko saat hamil. Tujuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan membuat ibu hamil lebih sadar akan pentingnya mengontrol berat badan dan nafsu makan yang mungkin meningkat tajam selama masa kehamilan, serta merasakan adanya dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan pendapat Kasmiasi (2023), selama trimester kedua, terdapat peningkatan berat badan tubuh yang sangat penting akibat lonjakan drastis pada selera makan. Ibu hamil mengalami *morning sickness* dapat menyebabkan kemungkinan berkurangnya kondisi tersebut. Pada rentang waktu antara minggu ke-12 hingga ke-16 kehamilan, payudara akan mengalami pembesaran yang semakin jelas, diiringi dengan bentuk perut bagian bawah yang tampak semakin membesar. Ibu yang sedang mengandung perlu mengadopsi kebiasaan makan yang sehat dan menjalani rutinitas fisik yang aktif. Kegiatan fisik memiliki manfaat yang besar untuk mengatur berat badan dengan cara membakar kalori. Yoga prenatal adalah latihan yoga yang dirancang khusus untuk

wanita hamil. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang dirancang sesuai dengan keadaan ibu yang sedang hamil. Sasaran dari yoga prenatal adalah untuk mempersiapkan calon ibu baik secara fisik maupun mental untuk proses kelahiran. Dengan persiapan yang baik, sang ibu akan lebih percaya diri dan optimis dalam menghadapi proses persalinan dengan baik dan tanpa hambatan.

Melakukan praktik yoga secara rutin dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan tubuh dan yoga secara khusus menitikberatkan pada sifat alami tubuh dalam aspek mental dan dalam merawat kesehatan dan mengendurkan pikiran. Sasaran dari yoga adalah untuk mempersiapkan dan mengembangkan energi, kesadaran, serta keseimbangan yang positif di dalam pikiran dan tubuh. Keuntungan fisik yang diperoleh oleh individu melalui praktik yoga, kita dapat memperbaiki fleksibilitas dan meningkatkan kemampuan tubuh, kekuatan dan kekencangan otot, memperbaiki fungsi pernapasan, meningkatkan energi dan semangat hidup, menjaga keseimbangan metabolisme, mengatur bobot tubuh, serta kesehatan jantung. Kesehatan sirkulasi, peningkatan performa atlet, dan perlindungan dari berbagai risiko. Oleh karena itu, praktik yoga, terutama, sangat direkomendasikan untuk wanita yang sedang hamil karena memiliki berbagai

manfaat dan mendukung para ibu yang sedang hamil dan mempersiapkan proses kelahiran (Adnyani, 2021).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan di wilayah Kabupaten Sukoharjo yang dilaksanakan pada bulan Januari-Maret 2024 tentang “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Berat Badan Ibu Hamil Dengan Obesitas Di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan” dapat ditarik kesimpulan bahwa ciri-ciri ibu hamil yang datang ke Rumah Sehat Bidan Anik dengan usia kehamilan yang paling umum untuk melakukan yoga prenatal adalah sebanyak 23 responden (75%) berusia antara 21 hingga 30 minggu, dengan karakteristik usia ibu. Rentang usia hamil yang paling umum adalah antara 21 hingga 25 tahun, dengan total 18 orang responden dan sebanyak 56,3%, karakteristik pekerjaan mayoritas ibu hamil. Sebanyak 17 responden, atau 53,1%, berasal dari kategori Ibu Rumah Tangga, serta memiliki karakteristik tertentu. Pendidikan tertinggi yang dimiliki oleh ibu hamil umumnya adalah tingkat SMA sebanyak 18 orang responden, yang setara dengan 56,3%.

Hasil penelitian *post-test* menunjukkan bahwa pengaruh yoga prenatal terkait dengan berat badan ibu hamil, jumlah responden yang mengalami

obesitas adalah maksimal 30 orang. Responden menjalani yoga prenatal serta menerima pendidikan mengenai memelihara pola makan yang sehat. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai p-value yang kurang dari 0,005. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada periode prenatal yoga untuk mengelola berat badan pada ibu hamil yang mengalami obesitas di Rumah Sehat Bidan Anik Pabelan.

### **Saran**

#### 1. Bagi Petugas Kesehatan

Untuk meningkatkan kualitas pelayanan di Rumah Sehat, bidan Anik Pabelan berharap lebih banyak lagi inovasi di bidang prenatal yoga. Diharapkan semakin banyak inovasi dalam prenatal yoga dan adanya edukasi yang lebih konstruktif, misalnya tentang prenatal yoga untuk pengendalian berat badan, menjaga keseimbangan metabolisme dan melibatkan suami atau anggota keluarga untuk lebih mendukung ibu hamil dalam berolahraga. yoga prenatal.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Sedangkan bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran baik bagi mahasiswa program sarjana penuh waktu

kebidanan maupun mahasiswa lainnya, sehingga dapat mencapai inovasi dalam pengembangan aplikasi yang menggabungkan prenatal yoga dengan pendidikan lainnya.

### 3. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih siap ketika melakukan penelitian lebih lanjut dengan memberikan perhatian pada pengambilan dan pengumpulan segala sesuatunya, termasuk kelengkapan penelitian. Selanjutnya simpan untuk kinerja yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Kasmiati, K. (2023). Asuhan Kehamilan (I. Putri (ed.)). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Lathifah, N. S. (2019). Hubungan Kenaikan Berat Badan Ibu Selama Hamil Terhadap Berat Badan Bayi Saat Lahir Di Bps Wirahayu Panjang Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(4), 274–279. <https://doi.org/10.33024/jikk.v6i4.2266>
- Nababan, R., Manullang, S., Amalia, S. N., & Sianipar, Y. (1989). ANALYSIS OF DIFFERENCES IN PULSE RATE BEFORE AND AFTER SMOKING USING THE WILCOXON SIGNED RANK TEST WITH THE R-STUDIO PROGRAM. 1–4
- Natalia, J. R., Rodiani, & Zulfadli. (2020). Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin. *Medula*, 10(3), 539–544. <http://www.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/134>
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika. Priadana, S., & Sunarsi, D. (2008). Metode Penelitian Kuantitati
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>

Yeo, S. A., Walker, J. S., Caughey, M. C., Ferraro, A. M., & Asafu-Adjei, J. K. (2017). What characteristics of nutrition and physical activity interventions are key to effectively reducing weight

gain in obese or overweight pregnant women? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(4), 385–399. <https://doi.org/10.1111/obr.12511>