

**THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON WEIGHT CHANGE
IN PREGNANT WOMEN AT PMB WULAN MARDIKANINGTYAS**

Berliana Bethananta Aji¹⁾ Rahajeng Putriningrum²⁾ Megayana Yessy Mareta³⁾

*¹⁾ Student of Undergraduate Degree in Midwifery Study Program
of Kusuma Husada University of Surakarta*

*^{2,3)} Lecturer of Undergraduate Degree in Midwifery Study Program
of Kusuma Husada University of Surakarta
berlianabethanantaaji@gmail.com*

Abstract

A stable weight during pregnancy has an important impact on maternal well-being and fetal development. One way to manage weight gain during pregnancy is through appropriate and safe physical activity, such as prenatal yoga. Prenatal yoga has been widely known as a beneficial method for pregnant women. PMB (Independent Practice of Midwives) Wulan Mardikaningtyas provides integrated services for pregnant women, one of the facilities in the clinic is prenatal yoga. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on weight changes in pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas.

Cross Sectional Research on Pregnant Women in the 3rd Trimester at PMB Wulan Mardikaningtyas, Variables observed: weight changes, pregnant women in the 3rd trimester, prenatal yoga. Data analysis with the T. test.

The normal weight change (10-12.5 Kg) of pregnant women after doing 4x prenatal yoga is 66% within a period of 1 month. There is an effect of changes in the weight of pregnant women $p > 0.003$, namely a p -value < 0.005 , then H_a is accepted.

The results of this study are expected to be a guide for PMB in providing more comprehensive health recommendations to pregnant women, as well as directing attention to practices that can improve the welfare of pregnant women and fetuses.

Keywords : Weight change, Pregnant women, Prenatal Yoga

Bibliography : 22 (2014 – 2023)

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PERUBAHAN BERAT BADAN
IBU HAMIL DI PMB WULAN MARDIKANINGTYAS**

Berliana Bethananta Aji¹⁾ Rahajeng Putriningrum²⁾ Megayana Yessy Mareta³⁾

¹⁾ Mahasiswa S1 Program Studi Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

berlianabethanantaaji@gmail.com

Abstrak

Berat badan yang stabil selama kehamilan memiliki dampak penting terhadap kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Salah satu cara untuk mengelola kenaikan berat badan selama kehamilan adalah melalui aktivitas fisik yang sesuai dan aman, seperti prenatal yoga. Prenatal yoga telah dikenal luas sebagai metode yang bermanfaat bagi ibu hamil. PMB (Praktik Mandiri Bidan) Wulan Mardikaningtyas memberikan pelayanan terpadu untuk ibu hamil, salah satu fasilitas dalam klinik tersebut adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan berat badan pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

Penelitian Cross Sectional pada ibu hamil trimester 3 di PMB Wulan Mardikaningtyas, Variabel yang diamati: perubahan berat badan, ibu hamil trimester 3, prenatal yoga. Analisis data dengan uji T.

Perubahan berat badan normal (10-12,5 Kg) ibu hamil setelah melakukan 4x prenatal yoga adalah 66% dalam jangka waktu 1 bulan. Terdapat pengaruh perubahan berat badan ibu hamil $p > 0,003$ yaitu nilai p -value $< 0,005$ maka H_a diterima.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi PMB dalam memberikan rekomendasi kesehatan yang lebih komprehensif kepada ibu hamil, serta mengarahkan perhatian pada praktik-praktik yang dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin.

Kata Kunci : Perubahan berat badan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

Daftar Pustaka : 22 (2014 – 2023)

PENDAHULUAN

Proses pembuahan, atau bergabungnya sperma dan sel telur, serta implantasi, atau nidasi, inilah yang menyebabkan terjadinya kehamilan. Kehamilan pada umumnya berlangsung selama 36 minggu, atau sembilan bulan jika menggunakan kalender internasional. Kehamilan dapat dibagi menjadi tiga fase berbeda, yang dikenal sebagai trimester pertama, kedua, dan ketiga, yang berlangsung kira-kira dalam jangka waktu yang sama (12 minggu atau 3 bulan) (Shoqidiah 2022).

Rujukan dan konseling mengenai pencegahan kelebihan berat badan dan obesitas pada ibu hamil masih jarang, bahkan dalam konteks intervensi yang berfokus pada malnutrisi, yang dapat berdampak negatif pada kelebihan gizi (misalnya memberikan lebih banyak makanan pada ibu hamil). Temuan ini didasarkan pada data pemantauan berat badan rutin untuk skrining dini. (UNICEF 2019). Hal tersebut dikarenakan usia ibu hamil tersebut sudah tua dan mereka juga mengalami penurunan fungsi organ terganggu sehingga memerlukan lebih banyak energi untuk mempertahankan kehamilan. agar para ibu hamil tersebut tidak mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis) (Setyowati, Ratnawati, and Sholichah 2022).

Wanita hamil dikaitkan dengan perubahan pada tubuh, salah satunya adalah pertumbuhan berat badan. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa beberapa wanita hamil tidak menambah berat badan dan bahkan menurunkan berat badan. Ibu hamil mengalami penurunan berat badan karena asupan makanan yang buruk. Pertumbuhan berat badan mengurangi kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, sedangkan penambahan berat badan yang berlebihan meningkatkan

kemungkinan melahirkan bayi kedua. Mual dan muntah yang berlebihan membuat ibu tidak dapat mengonsumsi nutrisi yang cukup sehingga menyebabkan sedikit penambahan berat badan. (Mudlikah, Munisah, and Yunita 2022).

Kebutuhan gizi harian ibu hamil lebih sedikit dibandingkan penyebab penurunan berat badan jika lebih dari 5% berisiko mengalami malnutrisi, KEK, atau masalah kehamilan. Banyak ibu hamil menghadapi masalah gizi seperti defisit energi kronis (KEK), anemia, dan kesulitan tumbuh kembang janin. Bidan mempunyai peran penting dalam mencegah penurunan berat badan berlebihan pada ibu hamil yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain diet KIE untuk emesis gravidarum, cara mengatasi emesis gravidarum, dan pemberdayaan ibu hamil untuk meningkatkan asupan gizinya. (Mudlikah, Munisah, and Yunita 2022).

Berat badan yang sehat dan stabil selama kehamilan memiliki dampak penting terhadap kesejahteraan ibu dan perkembangan janin. Wanita yang mengalami kelebihan berat badan saat hamil berisiko mengalami beberapa komplikasi salah satunya kesulitan melahirkan. Komplikasi tersebut diantaranya seperti diabetes gestasional, preeklampsia, obesitas (Aryani and Annisa 2019).

Menimbang berat badan ibu hamil pada setiap pertemuan antenatal untuk membantu mereka menambah berat badan. Wanita hamil yang mengalami kenaikan berat badan lebih dari dua kg setiap bulannya akan dirujuk untuk pemeriksaan tambahan. (UNICEF 2019) Salah satu cara untuk mengelola kenaikan berat badan selama kehamilan adalah melalui aktivitas fisik yang sesuai dan aman, seperti prenatal yoga. Terdapat berbagai cara dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu

hamil, Salah satu caranya adalah dengan berlatih yoga prenatal. Yoga prenatal merupakan pilihan olahraga yang lembut dan mudah bagi ibu hamil. (Mu'alimah 2021).

PMB (Praktik Mandiri Bidan) Wulan Mardikaningtyas memberikan pelayanan terpadu untuk ibu hamil, mulai dari pemeriksaan kehamilan hingga persalinan. Meskipun prenatal yoga telah dikenal luas sebagai metode yang bermanfaat bagi ibu hamil, serta sudah ada penelitian yang mendalam mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan berat badan spesifik pada ibu hamil. Setelah melihat pentingnya pengelolaan berat badan ibu hamil dan potensi manfaat dari praktik yoga prenatal.

Penelitian ini bermaksud untuk menilai pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan berat badan ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman bagi PMB lainnya dalam memberikan rekomendasi kesehatan yang lebih komprehensif kepada ibu hamil, serta mengarahkan perhatian pada praktik-praktik yang dapat meningkatkan kesejahteraan ibu hamil dan janin.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari dan Februari 2024, lokasi PMB Wulan Mardikaningtyas yang berlokasi di Dusun I, Singopuran, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yaitu penelitian observasional analitik, untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (yoga prenatal) dan variabel dependen (perubahan berat badan). Penelitian cross-sectional menggunakan pengukuran sesaat yang meliputi pendekatan, observasi, dan pengumpulan

data sekaligus. Studi ini menguji hubungan antara yoga prenatal dan perubahan berat badan selama kehamilan. Penelitian ini menggunakan SOP Prenatal Yoga PMB Wulan Mardikaningtyas dan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan timbangan berat badan digital dengan uji kalibrasi atau kalibrasi test untuk mengetahui perubahan berat badan akibat prenatal yoga yang dilakukan seminggu sekali selama empat minggu.

Pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan dan hasilnya disajikan dalam kilogram (kg). Selain itu, penelitian ini juga menggunakan Buku KMS untuk mengetahui tingkat pendidikan usia, dan pekerjaan. Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan pengaruh sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga dengan Selidiki hipotesis dan identifikasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu Yoga Prenatal dan berat badan. Uji T (uji t sampel berpasangan) digunakan untuk memastikan bahwa data terdistribusi secara teratur. Jika data tidak terdistribusi normal, gunakan uji Wilcoxon. Uji Paired Sample T-test menghasilkan p-value sebesar 0,003 kurang dari 0,005. Besar sampel penelitian ini adalah 35 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependennya adalah berat badan. Alat penelitian ini meliputi Standard Operating Procedure (SOP) Prenatal Yoga PMB Wulan Mardikaningtyas dan lembar observasi.

Penelitian ini menggunakan alat timbangan digital berat badan yang telah dilakukan uji tera atau uji kalibrasi untuk mengukur perubahan berat badan dari pengaruh prenatal yoga yang dilakukan satu kali seminggu selama 4 minggu. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan dan hasilnya disajikan dalam kilogram (kg). Selain itu,

penelitian ini juga menggunakan Buku KMS untuk mengetahui tingkat pendidikan usia, dan pekerjaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu Hamil (N=35)

Usia Ibu Hamil	F	(%)
< 20 tahun	0	0 %
20 – 30 tahun	26	75 %
> 30 tahun	9	25 %
Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 1. Hasil sebaran klasifikasi responden berdasarkan usia responden pada penelitian ini terbanyak dalam rentang usia 20 – 30 tahun sebanyak 26 responden (74%). Responden minimal berusia 20 tahun sebanyak 0 (0%), responden maksimal berusia 40 tahun sebanyak 9 (25%). Usia rata-rata responden adalah 28 tahun, dengan median 27, modus 27.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kondisi kelebihan berat badan dapat terjadi pada individu pada berbagai tahap usia, tetapi seringkali muncul pada masa tertentu dalam perkembangan seseorang. Beberapa individu mungkin memiliki risiko obesitas sejak lahir, sementara yang lain mungkin tidak, namun risiko obesitas akan meningkat jika seseorang dilahirkan dari ibu yang menderita diabetes (Sitepu 2020).

Kelebihan berat badan juga meningkatkan risiko stroke iskemik. Dalam "nurses health study" yang melibatkan wanita berusia 30 hingga 55 tahun, wanita dengan Indeks Massa Tubuh (BMI) >29 kg/m² memiliki sekitar dua kali lipat risiko mengalami stroke iskemik dibandingkan dengan wanita yang memiliki

BMI <21 kg/m². Risiko tersebut bukan hanya terbatas pada orang dewasa yang mengalami kegemukan; mereka juga dapat meninggal akibat dampaknya, terutama dalam konteks penyakit jantung koroner (PJK) (Sitepu 2020).

Tabel 2. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil (N=35)

Pekerjaan Ibu Hamil	F	(%)
Karyawan Swasta	9	25 %
Ibu Rumah Tangga	16	46 %
Wiraswasta	8	23 %
PNS	2	6 %
Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 2. Hasil sebaran klasifikasi responden berdasarkan pekerjaan responden pada penelitian ini terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 16 responden (46%), kemudian responden dengan jumlah terbanyak kedua adalah Karyawan Swasta sebanyak 9 responden (25%), selanjutnya jumlah responden ibu hamil dengan pekerjaan terbanyak nomor 3 adalah Wraswasta sebanyak 8 responden (23%), kemudian jumlah responden ibu hamil dengan tingkat pendidikan paling sedikit ialah PNS sebanyak 2 responden (6%).

Wanita hamil mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun mental. Kehamilan menyebabkan perubahan psikologis, emosional, dan fisik yang dapat mengakibatkan kelelahan mulai dari ringan hingga berat. Ibu hamil yang bekerja sering kali merasakan dampak kelelahan ini terhadap produktivitas mereka, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Tingkat kelelahan yang dirasakan oleh ibu hamil yang bekerja bervariasi, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan, pendapatan, kesejahteraan di rumah,

interaksi emosional dengan pasangan, jabatan, dan kepuasan kerja (Haris, Prihayati, dan Cornelis 2022).

Tabel 3. Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil (N=35)

Tingkat Pendidikan Ibu Hamil	F	(%)
SD	0	0 %
SMP	2	75 %
SMA	14	40 %
Kuliah	19	54 %
Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 3. Hasil sebaran klasifikasi responden berdasarkan tingkat pendidikan responden pada penelitian ini terbanyak adalah Kuliah sebanyak 19 responden (54%). Responden dengan tingkat pendidikan terendah adalah sekolah dasar, yaitu 0 (0%).

Saat ini, perempuan memiliki akses pendidikan yang sama, yang memungkinkan mereka mendapatkan pendidikan berkualitas. Berbagai peluang kerja juga tersedia bagi perempuan. Banyak ibu rumah tangga yang tetap aktif bekerja karena alasan seperti keinginan untuk mewujudkan potensi diri dan kebutuhan untuk berkontribusi pada ekonomi keluarga. Peran perempuan dalam mendorong pertumbuhan tetap penting di berbagai aspek kehidupan (Ernawati 2018).

Tabel 4. Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas (N=35)

Berat Badan Ibu Hamil	F	(%)
Kurang (< 10 kg)	2	6 %
Normal (10 – 12,5 kg)	23	65 %

Berlebih (> 10 kg)	10	29 %
Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 4. Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas. Hasil analisis menyatakan bahwa responden berdasarkan perubahan berat badan kurang dari 10 kg pada trimester III adalah sebanyak 2 responden (6%) dan perubahan berat badan lebih dari 12,5 kg pada ibu hamil trimester III adalah sebanyak 10 responden (29%).

Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti yoga prenatal, yang dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Ketidaknyamanan fisik biasanya bertambah seiring dengan pertumbuhan berat janin, terutama pada trimester kedua. Yoga prenatal merupakan salah satu metode latihan yang dapat dipilih oleh wanita hamil.

Tabel 5. Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas (N=35)

Berat Badan Ibu Hamil	F	(%)
Kurang (< 10 kg)	0	0 %
Normal (10 – 12,5 kg)	23	66 %
Berlebih (> 10 kg)	12	34 %
Jumlah	35	100 %

Berdasarkan tabel 5. Perubahan Berat Badan Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas. Hasil analisis menyatakan bahwa responden berdasarkan perubahan berat badan kurang dari 10 kg pada trimester III adalah sebanyak 0 responden (0%) dan perubahan berat badan

lebih dari 12,5 kg pada ibu hamil trimester III adalah sebanyak 12 responden (34%).

Yoga prenatal adalah salah satu aktivitas yang bermanfaat untuk ibu hamil karena mendukung kebugaran fisik dan kesehatan mental. Melalui yoga, ibu hamil dapat belajar teknik pernapasan dan relaksasi yang mendalam, yang dapat mempersiapkan mereka untuk persalinan. Selain itu, latihan yoga prenatal secara rutin juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa sakit.

Tabel 6. Analisa Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Perubahan Berat Badan Ibu Hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas (N=35)

Berat Badan Ibu Hamil	Nilai Signifikan
Sebelum & Setelah prenatal yoga	0,003

Berdasarkan tabel 6. Menunjukkan bahwa Uji *Paired Samples t- test* menunjukkan nilai $p\ value = 0,003$ ($p\ value < 0,05$).

Penerapan yoga prenatal dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang berdampak positif pada kelenjar getah bening di seluruh tubuh. Tekanan pada tulang belakang mendorong otot paravertebral untuk bekerja lebih efisien, membantu mengatasi ketegangan otot. Yoga prenatal dan latihan stabilitas inti terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fungsional dan mengurangi nyeri punggung bawah kronis. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketidaknyamanan punggung bawah sering kali disertai dengan penurunan kekuatan otot inti, akibat ketidakseimbangan antara otot perut dan otot paravertebral. Latihan stabilitas inti dirancang untuk memperkuat otot-otot inti, seperti otot perut dan paravertebral, guna

meningkatkan keseimbangan dan mendukung aktivitas fungsional. Latihan ini fokus pada pengaktifan otot-otot di area batang bawah, yang penting untuk mengendalikan gerakan selama aktivitas seperti memindahkan berat badan, menggapai, dan melangkah. Latihan stabilitas inti sangat krusial untuk menjaga postur tubuh, terutama bagi ibu hamil yang mengalami perubahan fisiologis. (Kartini 2023)

Hasil uji *paired sample t-test* telah didapatkan nilai 0,003 yaitu nilai $p\ value < 0,005$ maka H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan berat badan pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di PMB Wulan Mardikaningtyas yang dilaksanakan pada bulan Januari – Februari 2024 tentang "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Perubahan Berat Badan pada Ibu Hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas" dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Karakteristik ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas, khususnya pada trimester III, melibatkan 35 orang. Sebagian besar ibu hamil berusia antara 20 hingga 30 tahun, dengan jumlah 26 responden (75%). Dalam hal pendidikan, mayoritas adalah lulusan perguruan tinggi, dengan 19 responden (54%). Selain itu, pekerjaan yang paling umum di antara mereka adalah ibu rumah tangga, yang terdiri dari 16 responden (46%). Hasil penelitian sebelum melakukan prenatal yoga dengan 35 responden yang datang untuk melakukan prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas

menunjukkan banyak ibu yang mengalami perubahan berat badan berlebih ketika kehamilan terutama trimester III dengan jumlah 10 responden (29 %).

1. Hasil penelitian setelah melakukan prenatal yoga dengan 35 responden yang datang untuk melakukan prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas menunjukkan prenatal yoga berpengaruh dalam perubahan berat badan ideal pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas sebanyak 23 responden (66 %) mengalami perubahan berat badan yang normal, hasil tersebut didapatkan setelah responden diberikan prenatal yoga selama 4 minggu.
2. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test telah didapatkan nilai 0,003 yaitu nilai p-value < 0,005 maka H_0 diterima dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap perubahan berat badan pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, penulis mengharapkan :

1. Petugas kesehatan disarankan untuk meningkatkan layanan di PMB Wulan Mardikaningtyas dengan mengembangkan lebih banyak inovasi dalam program prenatal yoga untuk ibu hamil. Diperlukan juga edukasi yang lebih luas mengenai manfaat prenatal yoga, seperti perannya dalam membantu proses persalinan, mengurangi rasa tidak nyaman, mengontrol berat badan, dan melibatkan suami atau anggota keluarga. Dukungan keluarga sangat penting untuk membantu ibu hamil dalam menjalani yoga prenatal. Bagi

Instansi Pendidikan, berkeyakinan bahwa temuan penelitian ini akan digunakan sebagai bahan ajar bagi mahasiswa S1 Kebidanan dan lain-lain.

2. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti menggunakan temuan dari studi ini sebagai referensi dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai dampak prenatal yoga terhadap perubahan berat badan ibu hamil. Peneliti disarankan untuk mempertimbangkan penggunaan variabel lain untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Heryana, SST, MKM. 2020. "Analisis Data Penelitian Kuantitatif." *Penerbit Erlangga, Jakarta* (June): 1–188.
- Adnyani, K D W. 2021. "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*. <http://www.ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/2067>.
- Andini, E A, and E N Indra. 2016. "Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita." *Medikora*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/me dikora/article/view/10071>.
- Aryani, Ni Putu, and Nurul Hikmah Annisa. 2019. "Pengaruh Peningkatan Berat Badan Selama Kehamilan Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir Di Puskesmas Kediri Tahun 2016." *Bunda Edu-Midwifery Journal (Bemj)* 2(2): 16–23.

- Fatimah, N. 2017. *Buku Asuhan Kehamilan*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Heitkemper, M M et al. 2014. *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems*. library.mtshohoe.edu.gh.
https://library.mtshohoe.edu.gh/index.php?p=show_detail%5C&id=816%5C&keywords=ebook.
- Hermawan, I. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed Method)*. books.google.com.
<https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=Vja4DwAAQB AJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PP10%5C&dq=sampel+penelitian%5C&ots=XvKnj5Y5ot%5C&sig=g5PZdtwrlF5tATd1O7WMhZOovMo>.
- Kartini, Monica. 2023. "Prenatal Yoga Untuk." 3.
- Kehamilan, Selama, Di Pmb, and Rufina Santoso. "1) , 2) , 3)*." 002.
- Kurnia Widya Wati, Ni Wayan, Salasiah Supiyati, and Khairiatul Jannah. 2018. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Lasmitasari, S.ST." *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 14(1): 39.
- Mu'alimah, Miftakhul. 2021. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women I N F O a R T I K E L Abstrak." *Jurnal Kebidanan* 10(1): 12–16.
- Mudlikah, Siti, Munisah Munisah, and Nourma Yunita. 2022. "Cemas Dan Berat Badan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Emesis Gravidarum." *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan* 6(2): 409.
- Muria, Ni Komang Ayu Tri. 2017. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di BPM Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017." *Jurnal Keperawatan* 1(1): 1–15.
- Nawassyarif, M. Julkarnain, and Kiki Rizki Ananda. 2020. "Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknis Produksi Dan Kesehatan Hewan Berbasis Web." *Jurnal Informatika, Teknologi dan Sains* 2(1): 32–39.
- Patiyah, P, B T Carolin, and S Dinengsih. 2021. "Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
<http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/463>.
- Setyowati, Anis, Lina Ratnawati, and Rizka Mar'atus Sholichah. 2022. "Analisis Kuantitas Kunjungan Ibu Hamil Yang Mendapatkan Konseling Gizi Terhadap Peningkatan Berat Badan." *Journal for Quality in Women's Health* 5(1): 62–67.
- Shoqidiah, Anis. 2022. "Skripsi Senam Hamil."
- Sitepu, Maria Emeygia. 2020. "STIKes Santa Elisabeth Medan Skripsi Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Orang Dewasa."
- Sulistiyawati, A. 2019. "Faktor Risiko Kejadian Gizi Buruk Pada Balita Di Dusun Teruman Bantul." *Jurnal*

Kesehatan Madani Medika.

UNICEF. 2019. “Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan & Obesitas Di Indonesia.” *01 Desember 2022*: 1–134.

<https://www.unicef.org/indonesia/id/aporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>.

Wicaksana, Arif, and Tahar Rachman. 2018. “~~濟無~~No Title No Title No Title.” *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. 3(1): 10–27.

<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>.

Yuliarmi, Ni Nyoman, and A A I N Marhaeni. 2019. *Cv.Sastra Utama*.