

MILA HAPSARI
NIM AB231066

**STUDY KUALITATIF PELAKSANAAN PRENATAL YOGA
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS SLOGOHIMO WONOGIRI**

Abstrak

Seorang Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat, segar dan bugar supaya dapat menjalankan aktivitas secara maksimal meskipun sedang hamil. Prenatal Yoga sangat berperan untuk mendukung kontraksi dan juga dapat digunakan untuk mempertahankan kelenturan otot-otot, ligamen maupun anggota tubuh lainnya sehingga dapat meringankan rasa nyeri yang dapat menahan tekanan yang berhubungan dengan persalinan. Tujuan penelitian ini adalah memberikan Informasi dan wawasan tentang pelaksanaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah UPTD Puskesmas Slogohimo.

Penelitian menggunakan metode kualitatif, instrumen penelitian dilakukan secara langsung dilapangan untuk mendapatkan hasil dari wawancara yang dapat didokumentasikan melalui tertulis ataupun dari hasil rekaman ataupun dalam bentuk Video.

Pada observasi yang peneliti lakukan di wilayah UPTD Puskesmas Slogohimo, Wonogiri bersama dengan 2 Tenaga Kesehatan yang membentuk prenatal yoga ibu hamil, Peneliti menemukan 10 Ibu hamil dengan kondisi mengalami gangguan rasa nyaman diantaranya nyeri punggung, mual- mual, kecemasan menghadapi persalinan, kesulitan tidur dan kram kaki. Sehubungan dengan kegiatan prenatal yoga ibu hamil trimester III yang telah berjalan dan adanya beberapa kasus yaitu ibu hamil dengan hipertensi, ibu hamil dengan anemia ringan yang peneliti temukan di wilayah UPTD Puskesmas Slogohimo tersebut, maka peneliti mencoba melakukan sebuah penelitian untuk memberikan pelatihan pelaksanaan Prenatal Yoga di wilayah UPTD Puskesmas Slogohimo, Wonogiri bagi para Ibu hamil untuk mengatasi gangguan rasa nyaman yang mereka rasakan di trimester III kehamilan.

Kata Kunci: Study Kualitatif, Prenatal Yoga, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 25 (2009-2022)

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dalam masa kehamilan ditemukan berbagai perubahan fisiologis pada ibu dimana perubahan ini sebagian besar sudah terjadi segera setelah fertilisasi dan terus berlanjut selama kehamilan. Hampir semua perubahan

tersebut akan kembali normal setelah proses persalinan dan menyusui selesai. Perubahan fisiologis tersebut disebabkan oleh adaptasi tubuh dan dirancang untuk memberikan oksigen dan nutrisi yang adekuat untuk ibu dan juga janinnya selama masa kehamilan untuk bertahan hidup (Sarwono. 2018 dalam Purnamasari, 2021).

“The effectiveness of prenatal yoga on delivery outcomes: A meta- analysis”, Rong *et al.* (2020) menunjukkan bahwa dari tujuh penelitian yang melibatkan 808 wanita hamil, hasil penelitian mengungkapkan bahwa prenatal yoga merupakan pengobatan komplementer yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisiologis dan psikologis selama kehamilan, meningkatkan persalinan pervaginam, menurunkan persalinan prematur, memperpendek durasi persalinan, serta tidak meningkatkan risiko cedera janin (<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9166/2/>).

“Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Putri Ayu Kota Jambi”, Gustina dan Nurbaiti (2020) Menjelaskan manfaat kelas hamil terdapat pengurangan keluhan ketidaknyamanan Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak empat kali selama empat minggu berturut-turut terhadap 32 ibu hamil dengan kunjungan K4 ke Puskesmas Putri Ayu (<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9166/2/>).

Penelitian yang sama dilaksanakan Patiyah dkk. (2021) yaitu “Manfaat kelas hamil pada Kenyamanan”, (<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9166/2/>).

Seorang Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat, segar dan bugar supaya dapat menjalankan aktivitas secara maksimal meskipun sedang hamil. Kondisi yang demikian bukan hanya anggapan namun juga dapat diupayakan oleh seorang ibu hamil dengan rutin melakukan senam ataupun yoga. Prenatal Yoga sangat berperan untuk mendukung kontraksi dan juga dapat digunakan untuk mempertahankan kelenturan otot-otot, ligamen maupun anggota tubuh lainnya sehingga dapat meringankan rasa nyeri yang dapat menahan tekanan yang berhubungan dengan persalinan (Megasari, 2019).

Yoga mempengaruhi pula hipotalamus untuk menekan sekresi CRH yang akan mempengaruhi kelenjar hipofisis lobus anterior untuk menekan pengeluaran hormon ACTH sehingga produksi hormon adrenal dan kortisol menurun serta memerintahkan kelenjar hipofisis lobus anterior mengeluarkan hormon endorpin. Yoga akan menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormon

penyebab kecemasan atau stres (Maharani & Hayati, 2020).

Maka dari itu peneliti menemukan, beberapa masalah kenyamanan yaitu kecemasan menghadapi persalinan, susah istirahat, pegal pada punggung dan nyeri kaki. Biasanya Kegiatan prenatal yoga ini dapat mengatasi keluhan seperti ibu hamil dengan hipertensi dan tekanan darah rendah, dari desa made dan desa sambirejo kecamatan Slogohimo.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengaruh prenatal yoga dapat mengurangi rasa nyaman selama hamil maka dari itu peneliti mengangkat skripsi kelas hamil dari desa made dan desa sambirejo kecamatan Slogohimo Wonogiri”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian yang digunakan Dimana pada penelitian kualitatif teknik pengumpulan data yang didapatkan dari hasil wawancara, dalam penelitian ini peneliti ikut terlibat langsung dengan informan. Pada penelitian ini peneliti diharuskan untuk menganalisa kehidupan sosial dengan menggambarkan dunia sosial dari sudut pandang atau interpretasi individu (informan) dalam latar alamiah. Dengan kata lain, pada penelitian kualitatif peneliti berupaya untuk memahami bagaimana seseorang individu melihat, memaknai, atau menggambarkan dunia sosialnya

(Creswell, 2013). Penelitian ini difokuskan terhadap senam, Kelas ibu hamil desa Made dan Desa Sambirejo kecamatan Slogohimo

Tempat untuk penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Slogohimo Kecamatan Slogohimo, Kabupaten Wonogiri. Dasar pertimbangan penentuan Tempat Penelitian karena Masih satu lokasi dengan wilayah kerja Desa Binaan tempat saya bekerja dan masih satu Mitra kerja antara Puskesmas dan PLKB.

Pelaksanaan menyusun laporan skripsi dimulai sejak dikeluarkan ijin penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri terhitung pada bulan Juli - Agustus 2024 yang dilaksanakan di wilayah UPTD Puskesmas Slogohimo Wonogiri.

Menurut Sugiyono (2015), objek penelitian adalah “Suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dipahami bahwa pada penelitian ini yang menjadi objek penelitiannya yaitu 10 Ibu Hamil Trimester III dilaksanakan UPTD Puskesmas Slogohimo pada bulan Mei 2024.

Subyek Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), subjek penelitian adalah pihak yang berkaitan

dengan yang diteliti (informan atau narasumber) untuk mendapatkan informasi terkait data penelitian yang merupakan sampel dari sebuah penelitian. Informan penelitian ini meliputi dua macam, yaitu informan kunci (subjek penelitian) dan informan tambahan. Informan kunci adalah mereka yang mengetahui, memiliki berbagai informasi pokok yang diperlukan dalam penelitian serta terlibat secara langsung dalam interaksi sosial yang diteliti. Informan kunci disini adalah ibu hamil trimester III. Sedangkan informan tambahan adalah mereka yang dapat memberikan informasi walaupun tidak langsung terlibat dalam interaksi sosial yang diteliti yaitu keluarga ibu hamil trimester III.

Pada ini penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebagaimana pendapat Nasution (2011) bahwa *purposive sampling* dilakukan dengan mengambil orang-orang yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri-ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu.

Adapun ciri-ciri atau kriteria ibu hamil trimester III (subjek penelitian) tersebut adalah:

- a. Ibu hamil yang berusia minimal 21 tahun
- b. Ibu hamil trimester III

Berdasarkan kriteria di atas, maka subjek dalam penelitian ini berjumlah 10

orang ibu hamil, 2 orang Tenaga Kesehatan.

HASIL PENELITIAN

Peneliti ini melakukan observasi saat kegiatan kelas hamil yang terdiri dari desa Made dan Desa Sambirejo kecamatan Slogohimo dan diselenggarakan di Balai Desa Made, yang pertemuannya tiap trimester III (3 bulan sekali) Pelaksanaan penelitian dilaksanakan sekali kegiatan dengan waktu 60 menit., Pada pelaksanaan kelas ibu hamil dimulai saat pagi jam 09.00 WIB selesai jam 11.00 WIB. kelas ibu hamil dipandu instruktur senam (fisioterapis) dan dilaksanakan kesepuluh Ibu hamil sekaligus kuisioner yang mteknik *purposive sampling* dengan mengambil ibu hamil trimester III yang terpilih betul oleh peneliti menurut ciri ciri spesifik yang dimiliki oleh sampel itu. Saat penelitian dilaksanakan yang sebelumnya terdapat beberapa masalah kenyamanan yaitu mual-mual, nyeri kaki, nyeri punggung, pegal-pegal dan seta sulit untuk tidur nyenyak.

Pada saat wawancara menggunakan semi struktur agar lebih mudah dalam melakukan analisa data dengan wawancara kepada 10 ibu hamil trimester III dan 2 tenaga kesehatan yaitu bidan desa dan petugas fisioterapis, kegiatan tanya jawab dilakukan dalam waktu

kurang lebih 10 menit setiap informan kunci.

PEMBAHASAN

1. Untuk mengetahui bagaimana proses pelaksanaan prenatal yoga dari desa made dan desa sambirejo kecamatan Slogohimo,

Kegiatan kelas hamil umumnya mencakup beberapa relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imaginasi terbimbing, ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan mata dan mengikuti imaginasi yang diarahkan oleh trainer (Mediarti, et.al: 2014).

Sesuai dengan wawancara Kesepuluh informan kunci yaitu Ny. S dkk menyatakan bahwa:

- 1) ” *tertarik banget...karena Mudah untuk diikuti dan dipahami bahkan bisa praktekkan secara mandiri* “

- 2) “ *iya ...saya paham step by step pelaksanaanya.* “

- 3) ” *apalagi kalau mendapatkan kesempatan olahraga prenatal yoga bersama sama ibu hamil tentunya bertambah semangat lagi.* ”

Hasil wawancara rata-rata jawaban informan kunci kesepuluh ibu hamil trimester III oleh instruktur mudah diingat oleh Ibu hamil. Pelaksanaan prenatal yoga yang diberikan membuat Ibu hamil menjadi tertarik untuk mengikuti prenatal yoga, menurutnya pelaksanaan prenatal yoga merupakan kesempatan yang sangat ditunggu, dirinya merasa lebih semangat karena pelaksanaan prenatal dilaksanakan secara bersama-sama ibu hamil dengan instruktur, sehingga para Ibu hamil antusias datang mengikuti pelaksanaan prenatal yoga sesuai jadwal.

Wawancara Informan tambahan yaitu Bd dan Fs menyatakan bahwa :

- 1) “ *pelaksanaan prenatal yoga sangatlah efektif karena mengedukasi para ibu hamil seputar kehamilan juga gangguan rasa nyaman yang sering dialami Ibu hamil, sehingga pengetahuan-*

pengetahuan dapat berguna bagi Ibu hamil, jika suatu saat mengalami gangguan rasa nyaman mereka mampu mengatasi secara mandiri dengan melaksanakan prenatal yoga tanpa harus mengeluarkan biaya.”

- 2) *“ sangat efektif ...karena pelaksanaan prenatal yoga dibimbing oleh tenaga kesehatan yang terampil dan berpengalaman, apabila suatu waktu merasakan tidak nyaman misalnya sakit pinggang...bisa latihan pelepasan sendiri tanpa harus mengeluarkan biaya.”*

Kesimpulan dari jawaban atas wawancara dari informan kunci maupun informan tambahan menyatakan bahwa selama proses pelaksanaan prenatal yoga ibu hamil lebih merasa segar dan lebih enak atau nyaman setelah melakukan yoga. Demikian pula dalam hal pikiran atau emosional, mereka menyatakan lebih rileks (Putri and Khotimah 2016).

2. bisa mengerti hambatan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III diwilayah UPTD Puskesmas Slogohimo,

Berdasarkan wawancara seluruh ibu hamil tidak ditemukan hambatan saat pelaksanaan prenatal yoga, dalam kelas hamil adanya ketertarikan mereka terhadap prenatal yoga. Sesuai dengan wawancara kesepuluh Informan kunci Ny.S dkk menyatakan bahwa :

- 1) *“ kegiatan dapat berjalan lancar dan semangat tinggi.”*
- 2) *“ selama pelaksanaan kelas hamil, kegiatan tidak ada hambatan. ”*

Dari semua jawaban wawancara informana kunci kesepuluh ibu hamil trimester III dapat disimpulkan bahwa selama pelaksanaan kegiatan dapat berjalan lancar dengan semangat tinggi dan tidak ditemukan adanya hambatan pada kelas hamil.

Hasil wawancara yang disampaikan oleh informan tambahan yaitu Bd dan Fs menyatakan bahwa:

- 1) *“ Tidak...sesuai dengan keterampilan dan pengalaman yang saya berikan kepada sepuluh ibu hamil trimaster III mereka mempercayakan kepada kami sehingga kegiatan tidak ditemukan hambatan.”*
- 2) *“ Tidak...tentunya saya sudah mengajari gerakan prenatal yoga sesuai prosedur dengan*

mudah dicontoh, diikuti dan di praktekkan oleh Ibu hamil saat pelaksanaan kegiatan bersama maupun saat dirumah.”

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian yang diperoleh maka. Dapat disimpulkan bahwa kuiseconer terhadap informan tambahan sekaligus instruktur yoga yang dianggap tidak menemui hambatan berarti selama pelaksanaan prenatal yoga mampu menurunkan nyeri punggungnya kesimpulannya adalah selama prenatal yoga dapat menjadi suatu alternatif yang dipilih dalam menekan nyeri punggung ibu hamil yang dipengaruhi oleh hormon progesterone, relaksin pada jaringan ikat dan postur tubuh yang labil serta bertambahnya beban yang akhirnya berdampak ke dalam Rahim (Mirnawati 2017).

3. Untuk mengetahui tentang Prenatal Yoga secara mendalam ibu hamil trimester III diwilayah UPTD Puskesmas Slogohimo,

Hasil wawancara yang dilakukan kepada Informan kunci kesepuluh ibu hamil trimester III Ny. S dkk yaitu sebagai berikut :

- 1) “ *Mengerti... Karena kegiatan prenatal yoga yang dipandu insturktur , kelas hamil dapat*

menyiapkan untuk menghadapi persalinan.”

- 2) “*Iya ...Setelah mengikuti prenatal yoga,saya bisa merasakan manfaatnya tubuh merasa lebih lebih sehat dan seger.”*

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara kesepuluh Informan kunci menjelaskan bahwa setiap bulannya telah mengikuti prenatal yoga Sehingga gerakan prenatal yoga dapat berpengaruh pada kesiapan menghadapi persalinan, hal ini informan kunci juga mengetahui pengertian dan manfaat salah satunya adalah tubuhnya merasa lebih sehat,segar dan bersemangat, dan dapat memahami kelas hamil secara mendalam.

Hasil wawancara dengan informan tambahan yaitu Bd dan Fs menyatakan bahwa:

”Iyaprenatal yoga seperti semacam senam, meditasi yang membantu Ibu hamil untuk mengatasi keluhan-keluhan saat hamil, dan juga ada sharing seputar kehamilan untuk menghadapi kesiapan saat persalinan secara normal tanpa adanya operasi caesar.”

Dari jawaban wawancara informan tambahan menjelaskan

bahwa prenatal Yoga bukan hanya sekedar senam , akan tetapi dalam pelaksanaan prenatal yoga juga terdapat kegiatan meditasi membuat Ibu hamil merasa lebih relaks, tenang dan tidak cemas selama menjalani masa kehamilan, prenatal yoga juga memberikan pengetahuan dan informasi seputar kehamilan, sharing-sharing dan cara mengatasi gangguan rasa nyaman yang dirasakan oleh Ibu hamil.

Yoga pada kelas hamil dapat meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama (Irianti dkk, 2015).

4. Dapat memahami dukungan suami /keluarga pada kelas hamil.

Seperti yang disampaikan oleh Informan Kunci kesepuluh ibu hamil trimester III Ny.S dkk menyatakan bahwa :

1. *" Ya... keluarga / suami selalu mengantar dan menjemput saat pelaksanaan prenatal yoga "*
2. *" Setuju saja, kan baik bagi ibu hamil jadi lebih sehat, pelaksanaannya juga dibimbing oleh bidan terampil tidak asal-asalan "*
3. *"Perlu, supaya lebih sehat untuk para ibu hamil dan siap menghadapi persalinan "*

Dari semua jawaban wawancara Informan kunci rata-rata mengatakan bahwa keluarga selalu mengantar dan menjemput saat pelaksanaan prenatal yoga, keluarga mendukung serta menyatakan setuju apabila kegiatan pelaksanaan prenatal yoga berkelanjutan, Karena dukungan secara penuh oleh suami selalui rajin mengikuti kelas prenatal yoga, Juga motivasi dan dukungan keluarga memiliki hubungan yang signifikan dangan keikutsertaan dalam prenatal yoga hal ini sejalan dengan penelitian dari (Parwati 2016).

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan peneitian dan Pembahasan tentang kelas hamil telah sesuai tujuan penelitian, sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Pelaksanaan kelas hamil, lancar, tanggap serta aktif
- 2) Tidak terdapat hambatan dalam kegiatan kelas hamil pada Ibu hamil trimester III
- 3) Kesepuluh Ibu memahami kelas hamil lebih mendalam pada ibu hamil trimester III

- 4) Adanya dukungan penuh dari keluarga untuk mengikuti kelas hamil

Saran

1. Bagi Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk dilakukan pengembangan dan juga dapat menambah informasi atau referensi Bagi peneliti - peneliti dan masyarakat terutama penelitian yang berkaitan dengan “kelas hamil”

2. Bagi Ibu Hamil

Diharapkan pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil tetap semangat tanggap aktif karena mengingat pentingnya pengetahuan kelas hamil.

3. Bagi Tenaga kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sarana informasi atau pengetahuan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan fisioterapis untuk membuat kelas ibu hamil (prenatal yoga) yang dapat memberikan efek fisik dan psikologis selama kehamilan trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Riza., dkk. 2020. *Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III*. Jurnal Sains Kebidanan. Vol.2 No.1.

Astuti, D. P., & Sulastri, E., 2019. *Universitas Muhammadiyah Purworejo Peningkatan Pengetahuan Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Yang Sehat Melalui Kelas Ibu Hamil Increasing Knowledge Of Pregnancy, Labor And Postpartum The 9 th University Research Colloquium 2019* Universitas Muhammadiyah Pu. 7– 10

Astuti, Sri dkk. 2017. *Asuhan Ibu Hamil Masa Kehamilan*. Jakarta: Erlangga.

Bethsaida Janiwarty & Herri Zan Pieter. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Andi Offset, hlm. 226, 250.

Bingan, E. C. S. (2019). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan, 10(November), 466–472

Bogdan, Robert C. dan Biklen Kopp Sari, 1982, *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods*. Allyn and Bacon, Inc.: Boston London.

Burhan, Bungin. 2012. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.

Creswell W. John. 2013. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9166/2/BAB%20I%20Pendahuluan.pdf> diunduh tanggal 5 Mei 2024.

- Imam Suprayogo dan Tobroni. 2003. *Metodologi Penelitian Sosial – Agama*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya .
- Indra, Astuti, S, Rani Nurparidah, dan Ariyanti Mandiri. 2007. *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Bandung : Erlangga
- Irianti, B., Halida, E.M., Huhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Hartiningtiyaswati, S., Anggraini, Y. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis bukti*. Jakarta: Sagung cet
- Jannah, Nurul. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan- Kehamilan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Kurnia, S. N. 2009. *Etika Profesi Kebidanan*. Yogyakarta: Panji Pustaka.
- Kusumadewi, S., Adhiatman, A. G. W., & Griadhi, P. A. 2018. *Hubungan Kehilangan Gigi Dengan Status Gizi Dan Kualitas Hidup Pada Perkumpulan Lansia Di Desa Penatahan Kecamatan Penebel Tabanan*. ODONTO: Dental Journal, 5(2), 145-151. <https://doi.org/10.30659/odj>.
- Kusumasari, Dilla. 2014. *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pasien Primigravida dan Multigravida Pada Kehamilan Trimester Ketiga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Lombogia, M. 2017. *Buku Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul. Praktikum*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Maharani, S., & Hayati, F. 2020. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan*. Jurnal Endurance, 5(1), 161. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Raya Grafindo Persada.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., & Rosnani, R., & Jawiah, J. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Megasari, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Trimester Iii Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Airkecil*. Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 19), 10(02).
- Mirnawati. 2017. *Hubungan Usia Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Di RSIA Siti Fatimah Makassar*. Makassar: Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Moleong Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nixson. 2016. *Terapireminiscenc: Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi*. Jakarta: Trans Info Medika.
- Parwati, Ni Wayan Manik dkk. 2017. *Hubungan Pijat Bayi Dengan Perkembangan Bayi berumur 3-6 bulan*. JRKN Triyana, YF. Panduan klinis kehamilan

- Pieter HZ, Namora LL. 2010. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana.
- Pratignyo, T. 2022. *Yoga Ibu Hamil, Plus Postnatal*. Yogyakarta: Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan (Edisi ke E)*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purnamasari Lili, Dahniar. 2021. Bina Generasi: Jurnal Kesehatan Edisi 13 Volume (1). <https://ejurnal.biges.ac.id/index.php/kesehatan/>. Diunduh tanggal 5 Mei 2024.
- Putri S.A & Khotimah. 2016. *Perbedaan Pemberian Senam Hamil dan Yoga terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Aisyah Yogyakarta: Yogyakarta.
- Rafika, R. 2018. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Robbins, Stephen. 2015. *Organizational Behavior. 9th Edition*. New Jersey: Precentice Hall International Inc.
- Rusmita, E. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), pp. 38-46.
- S. Nasution. 2011. *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2020. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sutejo. 2018. *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan. Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Suyanto, Bagong. 2005. *Metode Penelitian Sosial: Bergabai Alternatif Pendekatan*. Jakarta : Prenada Media.
- Walsh, L.V. 2007. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC.