



Gambaran Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Yoga Prenatal di Provinsi Bali

Description Of Pregnant Women's Participation In Prenatal Yoga In Bali Province

A.A.Santi Dewi¹, Maria Gabriela Yuniati ², Ni Wayan Sukma Adnyani³

Politeknik Kesehatan Kartini Bali

aasantidewi@gmail.com

Abstrak

Prenatal Yoga merupakan salah satu kegiatan yang melatih gerakan secara lembut dan juga menyatukan pikiran dan mental dalam melenturkan persendian pada ibu hamil terutama mempersiapkan persalinan di trimester III. Banyak hasil positif dari penelitian tentang Prenatal Yoga yang terbukti dapat mensejahterakan ibu dan janin terutama di Provinsi Bali. Bali merupakan salah satu tempat yang sering digunakan oleh peneliti untuk mengambil data mengenai Yoga Prenatal namun keikutsertaan ibu dalam kegiatan prenatal yoga masih sangat minim padahal dengan adanya yoga dapat mendukung keberhasilan program yang pada dasarnya menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh ibu hamil. Minimnya informasi tentang keikutsertaan ibu hamil dalam Prenatal yoga di Bali membuat Peneliti tertarik untuk melihat Gambaran Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Prenatal Yoga di Provinsi Bali berdasarkan umur, Pendidikan, pekerjaan, gravida dan usia kehamilan. Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif observasional. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Agustus sampai Oktober, Instrumen pengumpulan data dengan e-kuesioner. Hasil data berupa data univariat. Hasil penelitian didapatkan dari total 432 ibu hamil yang rutin mengikuti prenatal yoga di Bali ialah sebanyak 112. Kesimpulan penelitian ini adalah berdasarkan umur ibu hamil terbanyak mengikuti prenatal yoga pada rentang usia 20 sampai 30 tahun yaitu 88 ibu hamil. Berdasarkan Pendidikan ibu hamil dengan latar belakang Pendidikan SMA lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 32 ibu hamil. Berdasarkan Pekerjaan ibu hamil sebagai IRT/ Tidak bekerja lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 48 ibu hamil. Berdasarkan gravida ibu hamil Primigravida lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 56 ibu hamil.

Kata kunci : Keikutsertaan, Yoga Prenatal, Bali

Abstract

Prenatal Yoga is one of the activities that trains gentle movements and also unites the mind and mentality in flexing the joints of pregnant women, especially in preparing for childbirth in the third trimester. Many positive results from research on Prenatal Yoga have been proven to be able to improve the welfare of mothers and fetuses, especially in the Province of Bali. Bali is one of the places often used by researchers to collect data on Prenatal Yoga, but the participation of mothers in prenatal yoga activities is still very minimal, even though yoga can support the success of the program which is basically a basic need for all pregnant women. The lack of information about the participation of pregnant women in Prenatal Yoga in Bali made researchers interested in seeing the Overview of Pregnant Women's Participation in Prenatal Yoga in Bali Province based on age, education, occupation, gravida and gestational age. This type of research is observational descriptive research. This research was conducted from August to October, the data collection instrument was e-questionnaire. The data results are in the form of univariate data. The results of the study were obtained from a total of 432 pregnant women who routinely participated in prenatal yoga in Bali, namely 112. The conclusion of this study is that based on the age of pregnant women, the most who participated in prenatal yoga were in the age range of 20 to 30 years, namely 88 pregnant women. Based on education, pregnant women with a high school education background participated more in prenatal yoga, namely 32 pregnant women. Based on the occupation of pregnant women as housewives/not working, more participated in prenatal yoga, namely 48 pregnant women. Based on the gravida, Primigravida pregnant women participated more in prenatal yoga, namely 56 pregnant women.

Keywords : Participation, Prenatal Yoga, Bali

PENDAHULUAN

Prenatal yoga atau yang biasa dikenal dengan yoga untuk kehamilan merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil sehingga dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan mudah dilakukan. Terdapat berbagai keuntungan yang akan didapatkan ibu hamil apabila melakukan prenatal yoga yang sesuai dengan masa kehamilannya seperti relaksasi dan mengatasi stress, menjaga stamina dan kesehatan, meningkatkan sirkulasi darah, membantu mengatasi rasa nyeri, mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan, mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan dan membantu ibu dalam menikmati masa kehamilan (Yhosie, 2018).

Hasil positif dari penelitian tentang Prenatal Yoga yang terbukti dapat mensejahterakan ibu dan janin terutama di Provinsi Bali. Bali merupakan salah satu tempat yang sering digunakan oleh peneliti untuk mengambil data mengenai Yoga Prenatal. Adapun beberapa hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Bali yaitu oleh Aprilia (2020) dengan judul Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Prenatal Yoga Dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga Di Kabupaten Gianyar, Penelitian ini merupakan penelitian observasi analitik komperatif. selain itu dilakukan juga oleh peneliti Ariyanti, dkk (2022) mengangkat judul Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamildi PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitatif dan Penelitian terkait Yoga Prenatal dengan metode *quasi eksperimen* juga pernah dilakukan di Bali yaitu Reduksi Nyeri Punggung Bawah dengan Prenatal Gentle Yoga pada Kehamilan Trimester III di Gianyar Bali Tahun 2021 (Dewi & Febriyanti, 2022).

Walaupun telah banyak penelitian mengenai Yoga prenatal, namun sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian mengenai Gambaran Keikutsertaan Ibu Hamil dalam prenatal yoga di Provinsi Bali. Minimnya informasi tentang Data keikutsertaan ibu hamil dalam Prenatal yoga, faktor pendukung untuk pelaksanaan prenatal yoga dan tenaga Kesehatan yang aktif melaksanakan prenatal yoga di Bali. hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pendukung data jumlah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga di latar belakang, sebagai pertimbangan pemilihan variable yang tepat untuk penelitian selantunya dan pemilihan kota di Bali yang memang dianggap *eligible* untuk digunakan sebagai tempat penelitian selanjutnya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif observasional, dengan pendekatan yang digunakan adalah Desain *Cross-Sectional*. Penelitian ini mengambil tempat di Seluruh Wilayah Provinsi Bali, dalam kurun waktu agustus-oktober 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Provinsi Bali Tahun 2023. Pada penelitian ini menggunakan rumus Solvin untuk Teknik sampling dan didapatkan besaran sampel minimal 392 ibu hamil. Prosedur pengumpulan data dibagi menjadi beberapa tahapan yang pertama (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan dan (3) tahap evaluasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuisisioner dalam bentuk google form tentang pelaksanaan yoga yang sudah dilakukan oleh ibu hamil selama ini di Bali. Analisa data dilakukan dengan menggunakan program software komputer. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat berupa deskripsi hasil sesuai tujuan penelitian. Penelitian ini telah melewati dan dinyatakan Lolos Kaji Etik penelitian dengan No 013/KEPK/DI/PKKB/2023.

HASIL

Penelitian dilaksanakan di Provinsi Bali dengan melibatkan 432 responden. Berikut data keikutsertaan ibu hamil pada prenatal yoga berdasarkan karakteristik yang ditentukan dan disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 1. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n) Ibu Hamil	(%)	Keikutsertaan dalam Prenatal Yoga			
			Ya	(%)	Tidak	(%)
<20 Tahun	16	3.7	0	0	16	100
20-35 tahun	360	83.3	88	25	272	75
>35 Tahun	56	13	24	42	32	56
Jumlah	432					

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan umur ialah hasil tertinggi didapatkan dari 360 ibu hamil pada rentangan umur 20-35 tahun, 88 (25%) responden diantaranya menyatakan ikutserta dalam prenatal yoga dan yang kedua ibu hamil pada rentang usia lebih dari 35 tahun, sebanyak 24 (42%) dari 56 ibu hamil menyatakan mengikuti prenatal yoga saat ini.

Tabel 2.Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n) Ibu Hamil	(%)	Keikutsertaan dalam Prenatal Yoga			
			Ya	(%)	Tidak	(%)
Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0
SD	32	7,5	0	0	0	0
SMP	24	5,5	8	33	16	67
SMA	120	28	32	27	88	73
Perguruan Tinggi	256	59	27	11	229	89
Jumlah	432					

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan Pendidikan terbanyak adalah SMA yaitu dari 120 responden 32 diantaranya mengikuti prenatal yoga, lalu sebanyak 27 dari 256 ibu hamilyang berpendidikan terakhir perguruan tinggi mengikuti prenatal yoga dan sebanyak 8 dari 24 ibu hamil berpendidikan terakhir SMP mengikuti prenatal yoga

Tabel 3. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Ibu Hamil (%)	eikutsertaan dalam Prenatal Yoga			
			Ya	(%)	Tidak	(%)
Tidak Bekerja	168	39	48	29	120	71
Tenaga Kesehatan	104	24	32	31	72	69
Swasta	160	37	32	20	128	80
Jumlah	432					

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan Pekerjaan terbanyak ialah dari 168 ibu hamil tidak bekerja, 48 diantaranya mengikuti prenatal yoga. Pada 104 pekerjaan Tenaga Kesehatan 32 diantaranya ialah ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga. Pada pekerjaan swasta dari 160 ibu hami 32 diantaranya menyatakan mengikuti prenatal yoga.

Tabel 4 Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Gravida

Gravida	Frekuensi (n)	Ibu Hamil (%)	eikutsertaan dalam Prenatal Yoga			
			Ya	(%)	Tidak	(%)
Primigravida	168	39	56	33	112	67
Multigravida	240	55,5	40	17	200	83
Grandemultigravida	24	5,5	16	67	8	33
Jumlah	432					

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan Gravida terbanyak adalah Primigravida diaman dari 168 ibu hamil 56 diantaranya mengikuti prenatal yoga, selanjutnya dari 240 ibu hamil multigravida 40 diantaranya mengikuti prenatal yoga, dan pada 24 ibu hamil grandemultigravida didapatkan 16 diantaranya mengikuti prenatal yoga.

Tabel 5.Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Frekuensi (n) Ibu Hamil	Ibu Hamil (%)	Keikutsertaan dalam Prenatal Yoga			
			Ya	(%)	Tidak	(%)
Trimester I	80	18	16	20	64	80
Trimester II	176	41	48	27	128	73
Trimester III	176	41	48	27	128	73
Jumlah	432					

Berdasarkan tabel 5. menunjukan ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berdasarkan usia kehamilan terbanyak ialah dari 176 ibu hamil di Trimester II dan Trimester III sebanyak 48 diantaranya

menyatakan mengikuti prenatal yoga dan 80 ibu hamil trimester I, 16 diantaranya menyatakan mengikuti prenatal yoga.

PEMBAHASAN

1. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Umur

Keikutsertaan dalam mengikuti prenatal yoga dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan usia reproduksi sehat dengan rentang usia 20 – 35 tahun memiliki hasil yang cukup tinggi. Pada hal ini kemungkinan dikarenakan Ibu hamil telah mengetahui akan pentingnya kebutuhan kesehatan selama masa kehamilan. Usia ibu hamil akan lebih baik bila tidak terlalu muda maupun terlalu tua. Pada ibu hamil yang usianya < 20 dan > 35 masuk dalam kondisi rentan. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut kondisi kandungan belum siap bereproduksi dan mengalami penurunan fungsi. Hasil Penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya oleh Maharani (2020) dan Rahayu.D.T (2023) yang menemukan bahwa dari hasil karakteristik responnya Sebagian besar ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga berada pada rentang usia 20-25 tahun yaitu 50% dan 87%. Disampaikan pada penelitian sebelumnya 20- 25 Tahun merupakan umur produktif. Semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan, kekuatan berpikir dan ketepatan dalam menentukan kebutuhan terutama kebutuhan akan Kesehatan

2. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Pendidikan

Penelitian ini menunjukan hasil keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga berdasarkan Pendidikan terakhir ialah Sekolah Menengah Atas (SMA). Ibu Hamil yang memiliki Riwayat Pendidikan terakhir SMA menyatakan lebih banyak yang mengikuti prenatal yoga yaitu 32 responden, diikuti 27 responden yang mengikuti prenatal yoga memiliki Riwayat Pendidikan terakhir perguruan tinggi dan terakhir 8 responden mengikuti prenatal yoga dengan Pendidikan terakhir SMP, sedangkan pada responden dengan Pendidikan terakhir SD tidak ada yang menyatakan mengikuti prenatal yoga. Menurut Sulisyaningsih (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan, adanya efek positif dari lamanya (tahun) pendidikan dengan kesehatan yang konsisten, dengan argumen bahwa lamanya tahun sekolah dapat mengembangkan kapasitas kehidupan yang efektif yang pada akhirnya akan mempengaruhi kesehatan, termasuk bekerja penuh-waktu, dapat menjalankan pekerjaan dengan baik, meningkatkan kesejahteraan, ekonomi, dapat mengontrol diri, lebih dapat mendukung sosial, dan bergaya hidup sehat. Hal ini juga telah dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Lina, dkk (2023) dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Persalinan dinyatakan responden yang mengikuti prenatal yoga paling banyak ialah dari Pendidikan SMA 9 responden (50%), Pendidikan perguruan tinggi/akademi 7 responden (37,8%), SMP ialah 2 responden (11,1%) dan untuk Pendidikan SD dan tidak sekolah tidak ada yang menyatakan pernah mengikuti prenatal yoga.

3. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Pekerjaan

Penelitian ini mengelompokkan pekerjaan responden menjadi 3 kategori yaitu tidak bekerja, tenaga Kesehatan dan swasta. Responden yang menyatakan tidak bekerja terdiri dari Ibu rumah tangga, Responden yang di kelompokkan sebagai tenaga Kesehatan pada penelitian ini terdiri dari Penyuluh Lapangan Keluarga Berencana (PLKB) dan Tenaga Kesehatan, dan untuk kategori swasta dalam penelitian ini ialah Guru, Dosen, Penjahit, Petani, Wiraswasta, Marketing dan Pegawai kantor. Berdasarkan hasil kuisioner keikutsertaan ibu

hamil dalam prenatal yoga didapatkan 48 ibu hamil yang tidak bekerja menyatakan mengikuti prenatal yoga. Sebanyak 32 Ibu hamil yang bekerja sebagai tenaga Kesehatan dan Swasta mengatakan mengikuti prenatal yoga. Pada kelompok responden yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga/ tidak bekerja lebih tinggi yaitu sebanyak 48 responden (29%). Ibu bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga. Sedangkan ibu rumah tangga lebih memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dengan waktu yang terbatas seorang ibu bekerja dalam meluangkan waktu akan lebih sulit bila dibandingkan dengan ibu rumah tangga. (Andarwulan, 2022). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Lina, dkk (2023) dimana frekuensi ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dengan kategori pekerjaan tidak bekerja sebanyak 9 responden (50%) dan yang bekerja sebagai guru 4 responden (22,2%) dan yang wiraswasta 5 responden (27,8%).

4. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Gravida

Karakteristik Gravida, gravida merupakan jumlah kehamilan yang pernah dialami oleh seorang ibu. Keikutsertaan ibu hamil berdasarkan gravida pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok primigravida (kehamilan pertama) yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 56 responden (33%) dan kelompok multigravida (kehamilan lebih dari satu kali) yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 40 responden (17%), Untuk kelompok grandemultigravida (kehamilan lebih dari 4 kali) yang mengikuti prenatal yoga sebanyak 16 responden (67%) dan yang tidak mengikuti sebanyak 8 responden (33%). Penelitian ini menunjukkan keikutsertaan prenatal yoga terbanyak yaitu pada ibu hamil kelompok primigravida 56 responden (33%). Ibu hamil primigravida memiliki tingkat kecemasan semakin berat dan sering seiring dengan peningkatan usia kehamilan. Menurut penelitian sebelumnya dikatakan bahwa sebelum diberikan treatment terdapat 14 orang ibu hamil primigravida (87,5%) yang memiliki tingkat kecemasan sesaat yang tinggi, namun setelah diberikannya treatment maka terjadi penurunan menjadi 8 orang (50%) ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan. Yoga dapat memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berfikir, perasaan, dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani, dan yoga dapat membantu ibu hamil mengurangi rasa kecemasan yang dihadapi selama masa kehamilan (Amalia, 2020).

5. Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Prenatal Yoga Berdasarkan Usia Kehamilan

Keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga berdasarkan usia kehamilan dikelompokkan menjadi Trimester I (0-13 minggu), Trimester II (14-26 minggu) dan Trimester III (27-40 minggu). Didapatkan hasil ibu hamil trimester I yang mengikuti yoga sebanyak 16 responden, ibu hamil trimester II dan Trimester III memiliki jumlah yang sama yaitu masing masing 48 ibu hamil mengikuti prenatal yoga. Prenatal yoga sudah mulai bisa dilakukan mulai awal kehamilan sampai dengan usia aterm. Hal yang membedakan pelaksanaan prenatal yoga untuk setiap usia kehamilan adalah jenis gerakannya. Berdasarkan hasil penelitian, ibu hamil yang datang paling banyak dengan usia kehamilan TM II dan TM III. Ibu hamil pada trimester II kondisi ibu maupun janin menjadi lebih stabil, biasanya pada masa ini ibu sangat menikmati kehamilannya sehingga ibu hamil akan lebih percaya diri untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan kegiatan di luar rumah seperti prenatal yoga (Nurbayanti, 2020). Hal ini sesuai dengan pendapat peneliti sebelumnya bahwa pada usia kehamilan memasuki 20 minggu, ibu akan

mendapatkan energi kembali dan keceriaan setelah mengalami rasa mual diusia kehamilan sebelumnya, Hal ini membuat ibu semangat untuk beraktivitas (Lutfiyanti,2020). Hasil ini diperkuat oleh Peneliti sebelumnya yang berjudul Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga menyatakan bahwa Sebagian besar ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga ialah berada pada usia kehamilan trimester kedua yaitu 33 reponden (66,7%). Prenatal yoga dapat dimulai setelah umur kehamilan 12 minggu atau ketika keluhan ketidaknyamanan trimester satu telah berkurang, seperti morning sickness. Semakin matang umur kehamilan diharapkan meningkatkan keinginan ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan selama hamil melalui aktivitas fisik sebagai persiapan persalinan (Septiana,2020).

KESIMPULAN

Keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga di Bali ialah 112, Dimana dipetakan berdasarkan karakteristik umur ibu hamil terbanyak mengikuti prenatal yoga pada rentang usia 20 sampai 30 tahun yaitu 88 ibu hamil. Berdasarkan Pendidikan ibu hamil dengan latar belakang Pendidikan SMA lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 32 ibu hamil. Berdasarkan Pekerjaan ibu hamil sebagai IRT/ Tidak bekerja lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 48 ibu hamil. Berdasarkan gravida ibu hamil Primigravida lebih banyak mengikuti prenatal yoga yaitu 56 ibu hamil.

SARAN

Keikutsertaan ibu dalam kegiatan prenatal yoga sangat bermanfaat baik bagi ibu maupun janin, dengan adanya yoga prenatal dapat mendukung keberhasilan program yang pada dasarnya menjadi kebutuhan pokok bagi seluruh ibu hamil. Oleh karena itu diharapkan tenaga Kesehatan dapat memberikan informasi dan pengetahuan terkait dengan manfaat dari prenatal yoga bagi Masyarakat khususnya ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Yayasan Kartini Bali yang memberikan dana hibah penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34
2. Andarwulan,dkk. (2022). Analisis Faktor – Faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*. 28-34
3. Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
4. Ariyanti,dkk.(2022). Persepsi Tentang Manfaat Yoga Prenatal untuk Meningkatkan Kesiapan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jaba Denpasar: Studi Kualitati. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, Vol. 5 No. 2 September 2022 : 150-159
5. Dewi, A.A.S. and Febriyanti, N.M.A. (2022). Reduksi Nyeri Punggung Bawah dengan Prenatal Gentle Yoga pada Kehamilan Trimester III di Gianyar Bali Tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), pp. 10–16.

6. Lina, L. H., Esa Risi Suazini, E. R. S., & Herlin, H. R.(2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Persalinan. *Jurnal Ilmu Kesehatan PRIMA INSAN CENDIKIA*, 2(1), 36–44.
7. Lutfiyati, Afi, Dwi Yati, Sujono Riyadi, Studi Program, Fakultas Keperawatan, Universitas Kesehatan, Achmad Jenderal, and Yogyakarta Yani. (2020). “Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Sikap Terhadap Pelaksanaan Senam Hamil Di Puskesmas Srandakan, Bantul.” *Ejournalwiraraja.Com* 10(2):84–90.
8. Maharani.S. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 37-42.
9. Nurbaiti, N., SR Nurita-Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, and undefined (2020). “Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.” *Jab.Stikba.Ac.Id* 9(1).
10. Rahayu.D.T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di PMB Nanik Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandiri Cendikia*, vol.2 no.7.
11. septiana Akademi Kebidanan Budi Mulia Prabumulih, Maria, and Jl Jend Sudirman. (2020). “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil.” *Jurnal.Stikesalmaarif.Ac.Id*.
12. Sulistyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 12(01), 34–45
13. Yhosie, (2018).Prenatal Postnatl Yoga. Penerbit Buku Kompas. Jakarta