

**PENGARUH PRENATAL YOGA KEHAMILAN TERHADAP
KETIDAKNYAMANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KLINIK JNC KOTA METRO**

Ike Hesti Puspasari
Akademi Kebidanan Wira Buana
ikehesti11@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy yoga is one of the actions to facilitate and help anticipate the inevitable changes that arise along with the arrival of a new life to prevent discomfort and anxiety. The prevalence of discomfort during pregnancy is around 3-17%, in developed countries 10% and in developing countries 25%, in Indonesia the incidence of discomfort in pregnancy is around 28.7%. The purpose of the study is to find out the average difference before and after doing Pregnancy Yoga to Discomfort in pregnant women in the third trimester. Type of quantitative research with a pre-experimental approach pre-test post-test with one group. The sample used was 38 pregnant women in the third trimester who were given pregnancy yoga 4 times. The sample technique uses Purposive Sampling. Data analysis by Univariate and Bivariate t test dependent. Conclusion There is a difference in the average difference in yoga gymnastics to discomfort in pregnant women in the third trimester. Advice for pregnant women: pregnancy yoga can be used as one of the good and safe exercise options in overcoming discomfort

Keywords : Yoga Pregnancy, Discomfort

ABSTRAK

Yoga kehamilan merupakan salah satu tindakan untuk memfasilitasi dan membantu mengantisipasi perubahan-perubahan yang tak terelakkan yang muncul bersama dengan datangnya kehidupan baru guna mencegah ketidaknyaman dan kecemasan. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%. Tujuan Penelitian adalah mengetahui Perbedaan rata-rata sebelum dan setelah dilakukan Yoga Kehamilan terhadap Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Jenis Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra eksperimental pre-test post-test with one group*. Sampel yang digunakan 38 ibu hamil trimester III yang diberikan yoga kehamilan sebanyak 4 kali. Teknik sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Analisis data secara Univariat dan Bivariat *t test dependent*. Kesimpulan ada perbedaan rata - rata senam yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Saran bagi ibu hamil yoga kehamilan dapat dijadikan salah satu pilihan olahraga yang baik dan aman dalam mengatasi ketidaknyamanan

Kata Kunci : Yoga Kehamilan, Ketidaknyamanan

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seseorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial budaya serta ekonomi, setiap faktor saling mempengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020)

Selama kehamilan ibu akan mengalami ketidaknyamanan sejak trimester 1 hingga trimester 3. Ketidaknyamanan ini menyita perhatian ibu jika ibu kurang memiliki pengetahuan dan pengalaman mengenai kehamilan. Kecemasan dan stress mulai muncul pada trimester 3 dimana ketidaknyamanan kehamilan ibu mulai bertambah serta proses persalinan semakin dekat (Winarni, 2023)

Sebuah studi di Cina menggambarkan sebanyak 5.3% ibu hamil mengalami gejala depresi, 6,8 % mengalami kecemasan, 2,4% mengalami ketidaknyamanan fisik, 2,6 % mengalami insomnia, dan 0,9 % mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil (Arikalang, 2023)

Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7% (Kementerian Kesehatan, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan guna mencegah ketidaknyamanan adalah dengan melakukan prenatal yoga karena selain bermanfaat yoga dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernafas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat, serta melakukan postur-postur restoratif dan relaksasi sehingga berguna dalam menghadapi persalinan (Shindhu, 2014). Yoga dapat memfasilitasi dan membantu mengantisipasi perubahan-perubahan yang tak terelakkan yang muncul bersama dengan datangnya kehidupan baru (Aprilia, 2020)

Manfaat prenatal yoga secara fisik adalah meningkatkan energy, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepas stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan dalam tubuh (Shindu, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di klinik JNC didapatkan hasil wawancara pada 10 ibu hamil

trimester III yang sedang memeriksakan kehamilannya di klinik JNC diperoleh bahwa 3 orang ibu hamil mengeluh nyeri pinggang, dan susah tidur selama kehamilan trimester III ini, 4 ibu hamil mengeluh nyeri pada daerah kemaluan sehingga ibu merasa kesakitan apabila berjalan maupun duduk sedangkan 3 ibu hamil dan sulit untuk tidur malam. Dari 10 ibu hamil 6 diantaranya rutin melakukan prenatal yoga dan 4 ibu jarang melakukan prenatal yoga karena sibuk bekerja. Hal tersebut menjadi keluhan fisiologis pada ibu hamil, tetapi perlu penanganan agar keluhan berkurang

METODE

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment with one group pre-test post-test. Penelitian di lakukan di Klinik JNC Kota Metro pada Bulan Juli – Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil III yang mengikuti senam yoga kehamilan di Klinik JNC Kota Metro berjumlah 54 ibu hamil. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester 3 yang bersedia menjadi responden yang kooperatif, patuh dan secara teratur mengikuti senam yoga minimal 4 kali dengan durasi 2 jam yang dipandu oleh fasilitator prenatal yoga yang sudah tersertifikasi. Waktu Pengambilan

data menggunakan Kuesioner Numeric Rating Scale untuk mengukur nyeri pinggang, dan nyeri Symphysis pubis, kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Analisis data yang digunakan adalah univariat (Nyeri Pinggang, nyeri simpisis pubis dan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberi terapi yoga) dan bivariate menggunakan *uji t-test dependent* membedakan keadaan Nyeri Pinggang, nyeri simpisis pubis dan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberi terapi yoga.

HASIL

Tabel 1

Perbedaan Rata – rata score Ketidaknyamanan Nyeri Punggung sebelum dan sesudah melakukan Yoga Kehamilan

Nyeri Punggung	n	Mean	SD	Min	Max	95%CI
Pre tes	38	3,89	2,14	0	10	3,19 – 4,6
Post tes	38	2,26	1,58	0	8	1,74 – 2,79

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil rata – rata score ketidaknyamanan nyeri punggung sebelum dilakukan yoga kehamilan yaitu 3,89 dengan standar deviasi 2,14 dan setelah dilakukan Yoga Kehamilan yaitu 2,26 dengan standar deviasi 1,58.

Tabel 2
 Perbedaan Rata – rata score
 Ketidaknyamanan Nyeri Simpisis Pubis sebelum
 dan sesudah melakukan Yoga Kehamilan

Nyeri Simpisis	n	Mean	SD	Min	Max	95% CI
Pre tes	38	2,92	2.32	0	10	2.16 - 3.69
Post tes	38	1,71	1.76	0	8	1.13 – 2.29

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil rata – rata score ketidaknyamanan Nyeri Simpisis Pubis sebelum dilakukan yoga kehamilan yaitu 2,92 dengan standar deviasi 2,32 dan setelah dilakukan Yoga Kehamilan yaitu 1,71 dengan standar deviasi 1,76.

Tabel 3
 Perbedaan Rata – rata score Ketidaknyamanan
 Kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan
 Yoga Kehamilan

Kualitas tidur	n	Mean	SD	Min	Max	95%CI
Pre tes	38	9,37	2.38	5	15	8.58- 10.15
Post tes	38	6,42	1.71	4	10	5.86 – 6.99

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil rata – rata score ketidaknyamanan Kualitas Tidur sebelum dilakukan yoga kehamilan yaitu 9,37 dengan standar deviasi 2,38 dan setelah dilakukan Yoga Kehamilan yaitu 6,42 dengan standar deviasi 1,71.

Tabel 4
 Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap pengurangan
 ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada ibu hamil
 trimester III di Klinik JnC kota Metro Tahun 2023

Nyeri Punggung	n	Mean	SD	SE	P value
Pre test	38	3.89	2.141	0.347	<0.00
Post test	38	2.26	1.589	0.258	01

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum yoga sebesar 3.89 dengan standar deviasi 2.141. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 2.26 dengan standar deviasi 1.589. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah yoga adalah 1.632 dengan standar deviasi 1.550. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung ibu sebelum dan sesudah yoga.

Tabel 5
 Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap pengurangan
 ketidaknyamanan Nyeri Simpisis Pubis pada ibu
 hamil trimester III di Klinik JnC kota Metro Tahun
 2023

Variabel Ketidaknyamanan Nyeri Simpisis pubis	n	Mean	SD	SE	P value
Pre test	38	2.92	2.329	0.378	<0.0001
Post tes	38	1.71	1.769	0.287	

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan Rata-rata nyeri simpisis ibu hamil sebelum yoga sebesar 2.92 dengan standar deviasi 2.329. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 1.71 dengan standar deviasi 1.769. Terlihat nilai

mean perbedaan antara nyeri simpisys sebelum dan sesudah yoga adalah 1.211 dengan standar deviasi 1.277. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri simpisys ibu sebelum dan sesudah yoga.

Tabel 6

Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap pengurangan ketidaknyamanan Kualitas Tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik JnC kota Metro Tahun 2023

Variabel	n	Mean	SD	SE	P value
Ketidaknyamanan Kualitas Tidur					
Pre test	38	9.37	2.387	0.387	<0.0001
Post tes	38	6.42	1.718	0.279	

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan ata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum yoga sebesar 9.37 dengan standar deviasi 2.387. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 6.42 dengan standar deviasi 1.718. Terlihat nilai mean perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah yoga adalah 2.947 dengan standar deviasi 1.830. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah yoga.

PEMBAHASAN

Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap pengurangan ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum yoga sebesar 3.89 dengan standar deviasi 2.14. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 2.26 dengan standar deviasi 1.58. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah yoga adalah 1.63. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri punggung ibu sebelum dan sesudah yoga.

Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal senam yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Kemudian langkah-langkah senam yang dimulai dari kesadaran nafas senam yoga yang terdiri dari nafas alami, nafas perut, nafas penuh. Langkah kedua yaitu pemanasan kesadaran penuh yang terdiri dari gerakan pemanasan leher. Langkah ketiga yaitu gerakan inti senam yoga terdiri dari dari gerakan postur anak, postur

peregangan kucing, peregangan kucing mengalir, postur harimau, postur berdiri, postur segitiga, postur berdiri merentang tubuh bagian samping dan postur segitiga (Pratignyo, 2014). Berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media self help yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil dan membantu proses persalinan. Prenatal Yoga alternative terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Shindhu, 2014).

Hasil penelitian lain menunjukkan perbedaan nilai mean antara pengukuran pre-test dan post-test kelompok intervensi sebesar 3.5. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p=0.000$, maka nilai $p=0,000 > \alpha=0,05$, dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga dan setelah dilakukan prenatal yoga. (Rafika, 2018)

Berdasarkan hasil peneliti dan penelitian orang lain dapat disimpulkan Senam yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama ≥ 60 menit / latihan ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga.

Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap pengurangan ketidaknyamanan Nyeri Simpisis Pubis pada ibu hamil trimester III

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nyeri simpisis ibu hamil sebelum yoga sebesar 2.92 dengan standar deviasi 2.32. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 1.71 dengan standar deviasi 1.76. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri simpisis sebelum dan sesudah yoga adalah 1.21. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nyeri simpisis ibu sebelum dan sesudah yoga.

Nyeri symphysis pubis saat kehamilan dapat menjadi buruk kondisinya jika tidak segera ditangani seperti kerusakan jaringan sekitar sebagai respon mal adaptif dari nyeri ditambah emosional yang kurang baik dapat terjadi, depresi dan perubahan mood merupakan masalah terbesar yang ditemukan, karena masalah ini dapat mengubah persepsi kesehatan secara umum bagi ibu hamil yang mengalami nyeri symphysis pubis, frustrasi karena tidak dapat melaksanakan tugas sehari-hari sebagai seorang ibu serta komunikasi terhadap pasangan maupun keluarga menjadi kurang harmonis karena sang ibu menganggap tidak mampu merawat diri sendiri maupun keluarga dan

sang ibu tidak dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman. (Modul Prenatal Yoga, 2018)

Hasil penelitian Dheska (2019) bahwa nyeri symphysis pubis yang dialami oleh ibu hamil yang melakukan yoga sebagian besar dalam kategori ringan sebesar 35% sedangkan nyeri symphysis pubis pada ibu yang tidak melakukan yoga sebagian besar dalam kategori nyeri sedang sebesar 60%. Hasil analisis menunjukkan nilai p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri symphysis pubis ibu hamil trimester III.

Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap pengurangan ketidaknyamanan Kualitas Tidur pada ibu hamil trimester III

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum yoga sebesar 9.37 dengan standar deviasi 2.38. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 6.42 dengan standar deviasi 1.71. Terlihat nilai mean perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah yoga adalah 2.95. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 yang berarti disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah yoga.

Gerakan yoga pada ibu hamil akan mempengaruhi kuantitas tidur yang lebih

baik, gerakan yoga bisa juga dilakukan dengan tehnik angle pose yaitu dengan posisi ibu berdiri kemudian buka kaki selebar bahu kemudian secara perlahan-lahan angkat tangan kiri ibu dengan siku lurus kemudian badan dicondongkan kearah kiri dengan posisi badan miring dan bertumpu pada tangan kanan. Tahan posisi ini untuk beberapa saat dan lakukan untuk arah yang berlawanan. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan otot-otot pinggang dan bagian atas tubuh ibu, sikap twisted pose dimana ibu dalam posisi duduk dengan membenteng kaki ibu ke depan perlahan-lahan ke atas dan kearah kanan dengan posisi kepala menghadap kearah kanan. Lakukan gerakan yang sama dengan arah yang berlawanan, atur nafas anda sebaik mungkin. Pose ini bermanfaat untuk otot leher, tangan, bagian bahu dan juga tulang belakang, dan juga bisa dilakukan dengan sikap stick pose dimana ibu dalam posisi berbaring dan tangan berada di samping badan dengan kedua kaki lurus. Angkat tangan perlahan-lahan ke atas dan rasakan peregangan yang dialami badan anda. Pose ini bermanfaat untuk mmengurangi ketegangan dan memperbaiki postur tubuh ibu dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Pratignyo, 2014)

Prenatal yoga mempunyai manfaat mental, fisik dan spiritual. Manfaat mental diantaranya adalah tubuh menjadi tetap

bugar, menjadi lebih rileks, percaya diri dan citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, memperbaiki pola nafas ibu dan meningkatkan oksigenasi di dalam tubuh, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama kehamilan, mempersiapkan kelahiran, menguatkan otot punggung, melatih otot-otot dasar panggu dan meningkatkan kualitas tidur (Modul Prenatal Gentle Yoga, 2018).

Hasil Penelitian Ronalen (2021) bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal gentle yoga sejumlah 30 ibu hamil TM III 90% mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sementara setelah dilakukan senam prenatal gentle yoga bahwa kualitas tidur ibu hamil menjadi baik dan meningkat menjadi 87%) dengan nilai $p=0,000$ yang berarti ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

KESIMPULAN

Terdapat Perbedaan yang rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum yoga sebesar 3.89 dengan standar deviasi 2.14. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 2.26 dengan standar deviasi 1.58. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri punggung sebelum dan sesudah yoga adalah 1.63. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0.0001 . Rata-

rata nyeri simpisys ibu hamil sebelum yoga sebesar 2.92 dengan standar deviasi 2.32. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 1.71 dengan standar deviasi 1.76. Terlihat nilai mean perbedaan antara nyeri simpisys sebelum dan sesudah yoga adalah 1.21. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value <0 . Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum yoga sebesar 9.37 dengan standar deviasi 2.38. Setelah yoga didapat rata-rata nyeri punggung sebesar 6.42 dengan standar deviasi 1.71. Terlihat nilai mean perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah yoga adalah 2.95.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma* (1st ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Arikalang, F. dkk. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*, Vol. 11, 283–292. <https://doi.org/DOI>: <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i13.48483>
- Dartiwen, N. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Andi.
- Dewi, ratih setio. (2018). *View of Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik*. Artikel Penelitian . <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/124/105>

- Fitriani, D. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II - Laman 10*. Mahakarya Citra Utama.
- Gultom, L. (2020). *Asuhan kebidanan kehamilan- Lusiana Gultom, SST, M.Kes, Julietta Hutabarat, S.Psi, M.Keb - Google Books*. Zifatama Jawa. [https://books.google.co.id/books?id=TtfiDwAAQBAJ&pg=PA5&dq=gultom+asuhan+kehamilan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjEm7O9ndP9AhUwIbcAHTa3DHEQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=gultom asuhan kehamilan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=TtfiDwAAQBAJ&pg=PA5&dq=gultom+asuhan+kehamilan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwjEm7O9ndP9AhUwIbcAHTa3DHEQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=gultom%20asuhan%20kehamilan&f=false)
- Irianti, D. (2015). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.
- Lestari, S. dkk. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Keizen Media Publishing.
- Notoadmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhalimah. (2016). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Jiwa*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/JIK.V13I2.463>
- Potter, P. &. (2019). *Fundamentals of Nursing Vol 2- 9th Indonesian edition: Fundamentals of*
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga* (S. Rinasusanti (ed.); 1st ed.). Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 1). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Shindhu, P. (2014). *Yoga Untuk kehamilan* (1st ed.). Mizan Media Utama.
- Smyth, C. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index. The Harford Institute for Geriatric Nursing*. New York University: Carole Smyth.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Uliyah, U., & Alimul Hidayat, A. (2021). *Keperawatan Dasar 2 untuk Pendidikan Vokasi* (A. N. Aziz (ed.)). Health Books Publishing. [https://books.google.co.id/books?id=MfIeEAAAQBAJ&pg=PA71&dq=teori+kecemasan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwi-w8Wiw9D9AhUO0nMBHfdIC3AQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=teori kecemasan&f=false](https://books.google.co.id/books?id=MfIeEAAAQBAJ&pg=PA71&dq=teori+kecemasan&hl=ban&sa=X&ved=2ahUKEwi-w8Wiw9D9AhUO0nMBHfdIC3AQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=teori%20kecemasan&f=false)
- Varney, H. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (Edisi 4, V). EG