

Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III

Patiyah¹⁾, *Bunga Tiara Carolin²⁾, Sri Dinengsih³⁾

Program Studi DIV Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Corresponden author: bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Received : 16 Februari 2021

Accepted : 29 Agustus 2021

Published: 30 September 2021

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>

ABSTRAK

Pada ibu hamil terjadi perubahan fisik maupun psikologis dan bahkan timbulnya keluhan pada tubuhnya. Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Hal tersebut dapat dicegah dengan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, keuntungannya yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan ibu hamil di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang. Penelitian ini merupakan *Quasi Experimental* dengan rancangan *pre and post test without control group*. Sampel berjumlah 40 ibu hamil primigravida trimester III. Teknik pengambilan sampel dengan total sampel. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner *General Comfort Questionnaire* (GCQ). Hasil uji normalitas data tidak berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata ketidaknyamanan ibu hamil sebelum senam prenatal yoga 1,78 sedangkan setelah senam prenatal yoga 1,03. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,000. kesimpulannya senam prenatal yoga mampu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil trimester III. Diharapkan senam prenatal yoga menjadi kegiatan rutin yang diadakan puskesmas agar dapat membantu ibu hamil dapat menjalani kehamilannya dengan nyaman.

Kata Kunci: Ketidaknyamanan Ibu Hamil, Trimester III, Senam Prenatal Yoga.

ABSTRACT

In pregnant women, there are physical and psychological changes and even complaints in their bodies. Discomfort that is considered trivial can endanger the safety of the souls of the mother and baby. This can be prevented by doing pregnancy exercises or moderate exercise, the advantage is to reduce physical complaints. The purpose is to determine the effect of prenatal yoga on the discomfort of pregnant women at the Comprang Public Health Center, Subang Regency. This study was a Quasi Experimental study with a pre and post test design without a control group. The sample of this research was 40 primigravida pregnant women trimester III. Sampling technique with a total sample. The research instrument used the General Comfort Questionnaire (GCQ) questionnaire sheet. The results of the data normality test were not normally distributed so that the data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that the average score of the discomfort of pregnant women before prenatal yoga was 1.78 while after prenatal yoga was 1.03. Wilcoxon test results obtained p value 0,000. The conclusion is prenatal yoga exercise can reduce discomfort during the third trimester of pregnancy. It is hoped that prenatal yoga exercise will become a routine activity held by the health center so that it can help pregnant women to carry out their pregnancy comfortably.

Keywords : *Pregnancy Discomfort, Third Trimester, Prenatal Yoga.*

PENDAHULUAN

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

Membedakan ketidaknyamanan selama kehamilan dengan komplikasi kehamilan, yaitu dengan mengkaji keluhan yang dirasa pasien dengan anamnesis yang efektif dan komunikatif, dikuatkan dengan pemeriksaan fisik terutama yang berkaitan dengan keluhan yang dirasa pasien, pengambilan keputusan secara tepat untuk mengurangi resiko komplikasi (Khairoh, 2019).

Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklampsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil. Di Indonesia, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Kemenkes, 2020).

Ketika trimester ketiga, olahraga memengaruhi kekuatan otot-otot dasar panggul sehingga dapat memudahkan persalinan pada orang yang melakukan olahraga dibandingkan yang tidak melakukan olahraga ketika hamil. Weiss (2004) mengemukakan keuntungan melakukan senam hamil atau olahraga sedang, yaitu mengurangi keluhan-keluhan fisik; menurunkan berat badan ibu hamil; waktu proses persalinan menjadi lebih pendek; menurunkan komplikasi selama proses persalinan; pemulihan selama postpartum menjadi lebih cepat; menurunnya berat badan pada postpartum lebih cepat (Priyatna, 2014).

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011). Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan.

Teori ini didukung oleh hasil penelitian Gustina dan Nurbaiti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap pengurangan keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi yang dilakukan sebanyak 4 kali selama

4 minggu berturut-turut pada 32 orang dengan kunjungan K4 ibu hamil ke puskesmas Putri Ayu.

Penelitian Sari, *et al* (2020) mengatakan ada pengaruh ibu hamil yang diberikan intervensi senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan di PMB Eti Ruhayati Serang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018), menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit.

Berdasarkan data selama 3 bulan yang terdapat di Puskesmas Comprang menunjukkan bahwa ketidaknyamanan pada ibu hamil terbanyak adalah sering BAK (50%), sakit pinggang (40%), kram kaki dan tangan, kesemutan serta gatal-gatal (10%). Dengan demikian maka peneliti ingin memberikan senam prenatal yoga untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan merupakan *Quasi Experimental Design* dengan *pre and post test without control group*. Subjek penelitian adalah ibu hamil primigravida trimester III. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah dengan total sampling, yaitu 40 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Comprang Kabupaten Subang. Senam prenatal yoga dilakukan sebanyak seminggu sekali selama 4 minggu dengan durasi 30 menit. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner *General Comfort Questionnaire* (GCQ). Hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik responden di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Menurut Karakteristik Ibu Hamil
Di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
20-24	22	55
25-29	17	42,5
30-35	1	2,5
Total	40	100
Usia Kehamilan		
27-29 Minggu	13	32,5
30-32 Minggu	15	37,5
33-35 Minggu	12	30
Total	40	100
Pendidikan Terakhir		
SD	1	2,5
SMP	6	15
SMA/SMK	31	77,5
Perguruan Tinggi	2	5
Total	40	100
Pekerjaan		
IRT	31	77,5
Wiraswasta	9	22,5
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas 22 orang (55%) ibu hamil berusia 20-24 tahun, 15 orang (37,5%) ibu hamil berada diusia kehamilan 30-32 minggu, 31 orang (77,5%) ibu hamil berpendidikan terakhir setara SMA/SMK serta 31 orang (77,5%) ibu hamil adalah Ibu Rumah Tangga (IRT).

Tabel 2.
Rata-Rata *Score* Ketidaknyamanan Sebelum & Sesudah
Melakukan Senam Prenatal Yoga

Ketidaknyamanan Ibu Hamil	N	Mean	Min	Max
Pre Test	40	1,78	1	5
Post Test	40	1,03	0	4

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan hasil rata-rata *score* ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1.78 dan setelah dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1,03, terdapat selisih mean 0,75. Hal ini berarti senam yoga ini meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil.

Tabel 3
Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil
di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang

Variabel		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	P value
Ketidaknyamanan Pre Test – Post Test	Negative Ranks	22	11,50	253,00	4,261	0,000
	Positive Ranks	0	0,00	0,00		
	Ties	18				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil rata-rata score ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1.78 dan setelah dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1,03 berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon, didapatkan $p=0,000$.

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 40 orang ibu hamil primigravida trimester III dengan rentang usia 20-30 tahun. Usia minimal responden adalah berusia 20 tahun dan usia maksimal responden yaitu berusia 30 tahun. Menurut Sulistyawati (2012), usia kehamilan yang aman pada ibu adalah usia antara 20-35 tahun. Umur dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun merupakan umur rawan bagi kehamilan. Kondisi fisik ibu hamil dengan umur lebih dari 35 tahun akan sangat menentukan proses kelahirannya. Hal ini pun turut memengaruhi kondisi janin. Pada proses pembuahan, kualitas sel telur wanita usia ini sudah menurun jika dibandingkan sel telur pada wanita dengan usia reproduksi sehat yaitu 20-35 tahun.

Menurut Sulistyawati (2012), tingkat pendidikan pada ibu hamil juga sangat berperan penting dalam penerimaan informasi kesehatan. Informasi yang berhubungan dengan perawatan kehamilan sangat dibutuhkan sehingga akan meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Penguasaan pengetahuan erat kaitannya dengan tingkat pendidikan seseorang, hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya tentang sesuatu. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berpendidikan terakhir setara SMA/SMK. Pada ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah, terkadang tidak mendapatkan cukup informasi mengenai kesehatannya, sehingga ia tidak mengetahui mengenai bagaimana cara melakukan perawatan kehamilan yang baik dan bahkan masih ada yang percaya terhadap mitos-mitos atau beberapa pantangan terhadap makanan tertentu dan bahkan tidak jarang pantangan tersebut bahkan sebenarnya baik untuk kesehatan ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Yosefa (2013) dengan judul Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil, menunjukkan hal yang sama dimana usia ibu hamil berada pada rentang usia 25-30 tahun. Menurut BKKBN (2012), menyatakan bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia

yang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi puncak. Selanjutnya, responden terbanyak memiliki status pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) dan mayoritas responden dengan status pendidikan terakhir setara SMA.

Menurut asumsi peneliti, ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III lebih banyak mengalami keluhan dibanding trimester lainnya karena semakin dekatnya dengan waktu persalinan. Tidak jarang status pekerjaan ibu hamil memperberat ketidaknyamanan selama kehamilannya, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pekerjaan atau aktivitasnya adalah beresiko atau tidak bagi kehamilan. Contoh aktivitas yang beresiko bagi ibu hamil seperti mengangkat barang-barang berat, berdiri atau duduk terlalu lama, aktivitas yang mengakibatkan stress, beraktivitas di suhu yang terlalu tinggi, atau aktivitas lainnya yang memperberat ketidaknyamanan ibu hamil.

Rata-Rata Score Ketidaknyamanan Sebelum & Sesudah Melakukan Senam Prenatal Yoga

Dalam penelitian ini, hampir seluruh ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan. Namun setelah dilakukan senam prenatal yoga pada ibu hamil selama 1 bulan yang dilakukan setiap 1 minggu sekali selama 30 menit, rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil mengalami penurunan. Senam prenatal yoga memang dirancang khusus untuk ibu hamil guna menjaga kebugaran fisiknya. Fokus utama dari senam prenatal yoga yaitu pada teknik pernafasan yaitu untuk relaksasi tubuh. Menurut Field (2011), yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah.

Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rusmita, 2015). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Gustina (2019), terdapat penurunan keluhan pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga care seperti sakit pinggang bagian bawah sebanyak 21 ibu hamil menjadi 15 ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, banyaknya ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia kehamilan hingga aktivitas yang dilakukan ibu hamil, sehingga senam prenatal yoga dapat dijadikan alternatif untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama hamil serta petugas kesehatan yang kompeten dapat memberikan pelayanan secara maksimal kepada ibu hamil.

Pengaruh enam Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang

Hasil penghitungan menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan hasil analisa statistik p value = 0,000 ($p < \alpha$ ($\alpha=0.05$)), sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak, hal ini berarti terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil di puskesmas Comprang kabupaten Subang.

Masa kehamillan merupakan masa rawan kesehatan, baik kesehatan ibu yang mengandung maupun janin yang dikandungnya. Oleh karena itu, pemeriksaan kehamilan secara teratur (*antenatal care*) perlu dilakukan untuk dapat mendeteksi secara dini kelainan/ gangguan/ penyakit yang diderita ibu hamil (Suarayasa, 2020). Pada kehamilan trimester III, ibu hamil lebih banyak merasakan ketidaknyamanan karena semakin dekat dengan waktu persalinan. Dalam penelitian ini, ibu merasa lebih nyaman setelah dilakukannya senam prenatal yoga antara lain adalah bengkak di kaki dan tangan, kesulitan tidur, kesulitan BAB, kram pada kaki, rasa baal pada jari kaki serta nyeri punggung bagian bawah.

Kesehatan adalah hal yang paling penting dibutuhkan selama kehamilan, karena ibu hamil yang sehat akan dapat menjalani kehamilannya dengan baik, sekaligus akan dapat melahirkan calon bayinya dengan sama baiknya. Selain itu dengan tubuh yang sehat dan bugar, ibu hamil pun akan lebih dapat menikmati hari-hari kehamilannya dengan lebih baik, serta menjalankan aktivitas dengan sama baik pula (Naviri, 2011).

Latihan fisik menurut The American Collage of Obstetrians and Gynecologists adalah prenatal gentle yoga yang sudah dimodifikasi untuk ibu hamil (ACOG, 2015). Prenatal gentle yoga adalah senam yoga yang sudah dimodifikasi dengan gerakan dengan tempo lambat yang disesuaikan dengan keadaan ibu hamil dengan menggunakan olah tubuh dan pikiran yang terdiri dari gerakan-gerakan yoga, mengolah nafas (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi, dan deep relaksasi (Battle,2015).

Manfaat senam prenatal yoga sendiri untuk fisik yaitu meningkatkan vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh serta terakhir membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (Pratignyo, 2014). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Tia Pratignyo (2014), bahwa yoga hamil dapat mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh.

Menurut asumsi peneliti, puskesmas sebagai tempat pemberian pelayanan kesehatan berperan penting dalam pelaksanaan kegiatan dalam menjaga kesehatan ibu hamil serta tenaga kesehatan yang berperan dalam penyebaran informasi kepada masyarakat khususnya pada ibu hamil mengenai kegiatan senam prenatal yoga.

Selain itu, ibu hamil yang bersedia diedukasi sangat memberikan pengaruh positif dalam tercapainya kesehatan yang merata di suatu wilayah. Dalam hal ini perlu adanya kerja sama yang baik antara tenaga kesehatan dan masyarakat khususnya ibu hamil agar segala kegiatan yang berkaitan dengan kesehatan ibu hamil dapat berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfaat secara maksimal kepada ibu hamil. Perlu adanya jadwal kegiatan rutin yang harus diadakan pihak puskesmas terkait senam prenatal yoga dan petugas terlatih dalam pemberian materi senam prenatal yoga kepada ibu hamil.

Dalam penelitian ini terdapat kendala yang dialami peneliti, yaitu pembagian jumlah responden yang dilakukan tidak boleh lebih dari 10 ibu hamil dalam satu ruangan karena pandemi covid-19 serta beberapa ibu hamil yang tidak datang pada waktu yang telah dijadwalkan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Comprang Kabupaten Subang tentang pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa rata-rata score ketidaknyamanan sebelum melakukan senam prenatal yoga adalah 1,78 sedangkan rata-rata score ketidaknyamanan setelah melakukan senam prenatal yoga adalah 1,03. Adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. Dengan adanya penelitian ini diharapkan Puskesmas Comprang Subang dapat mengadakan jadwal khusus dalam rangka pelaksanaan secara rutin Senam Prenatal Yoga untuk ibu hamil.

REFERENSI

1. ACOG. (2015). Physical Activity and Exercise During Pregnancy and And, Postpartum Periode. Washington DC: American Collage of Obstetricians Gynecologists.
2. Aini Rahmawati, Nur., Rosyidah, Titin., Marharani, Andrya. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo. Jurnal Involusi Kebidanan. Vol 7 No 12.
3. Anwar, M., Baziad, A., & Prabowo, R.P. (2011). Ilmu Kandungan. Jakarta: Bina Pustaka Sarsono Prawirohardjo.

4. Astuti, Maya. (2010). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC.
5. Fatimah, (2017). *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media.
6. Field, Tiffany. (2011). *Complementary Therapies in Clinical Practice*. Elsevier volume 17 2011.
7. Fitriani, Lina. (2018). Efektifitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
8. Gustina & Nurbaiti. (2019). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. Vol 9 No 2.
9. Hamilton. (2005). *Dasar-Dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
10. Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
11. Lusiana, Gultom & Julietta Hutabarat. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Zifatama Zawara
12. Mandriwati, G. A. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. Jakarta : EGC.
13. Manuaba, IAC., I Bagus, dan IB Gde. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Edisi kedua. Jakarta: EGC.
14. Mediarti, Devi., Sulaiman. Rosnani. Jawiah. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*. Volume 1 No 1: 47-53.
15. Megasari, Miratu. (2015). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol 3 No 1.
16. Miftahul, Khairoh, dkk. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: CV Jagad Publishing
17. Mufdlilah. (2009). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
18. Naviri, Tim. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
19. Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga*. Jakarta: Pustaka Bunda.
20. Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

21. Priyatna, Andri & Uray B. Asnol. (2014). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
22. Rafika. (2018). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*.
23. Romauli, S. (2011). *Buku Ajar ASKEB: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Media.
24. Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
25. Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas Antara Yoga Dan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalihan Di Pmb Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Dan Kebidanan (Journal Of Health And Midwifery)*, 9(2), 1-10.
26. Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta : Kompas.
27. Sulistyawati, A. (2012). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
28. Suryani, Pudji & Handayani, Ina. (2017). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*. Volume 5 No 01.
29. Tyastuti, Siti, & Wahyuningsih, Heni. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
30. Yosefa, F. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau