

Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Selama Kehamilan Di Puskesmas Kampung Bali

Putri^{1*}, Lina Astuty², Youlenta Ernesontha³
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo Pontianak

INFORMASI ARTIKEL	A B S T R A K
Diajukan : 08 Februari 2025 Diterima : 11 Februari 2025 Dipublikasi : 28 Februari 2025	<p>IUD merupakan metode kontrasepsi jangka panjang dan memiliki tingkat efektivitas tinggi (97 – 99 %), mekanisme kerja IUD yaitu dengan munculnya reaksi peradangan dalam cavum uteri yang akan membuat sperma mati, benang yang menggantung turun ke vagina semakin menyebabkan iritasi dan peradangan pada serviks uteri. Sehingga IUD sebenarnya berpotensi menyebabkan infeksi. Prenatal yoga merupakan suatu olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan, dimana setelah melakukan yoga pikiran akan menjadi lebih fokus, lebih berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Selama Kehamilan Di Puskesmas Kampung Bali Pontianak 2023. Hasil penelitian: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pengertian kehamilan yaitu sebanyak 25 responden (83%) memiliki pengetahuan baik, pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga yaitu sebanyak 15 responden (50%) memiliki pengetahuan kurang, pengetahuan ibu hamil tentang tujuan prenatal yoga yaitu sebanyak 30 responden (100%) memiliki pengetahuan baik, pengetahuan ibu hamil tentang prinsip prenatal yoga dalam kehamilan yaitu sebanyak 13 responden (43%) memiliki pengetahuan kurang, pengetahuan ibu hamil tentang modifikasi dan postur-postur yang harus dihindari untuk setiap trimester yaitu sebanyak 23 responden (77%) memiliki pengetahuan cukup, pengetahuan ibu hamil tentang postur-postur dalam prenatal yoga yaitu sebanyak 16 responden (53%) memiliki pengetahuan kurang. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, umur dan pekerjaan. Penelitian ini didukung oleh teori Siregar (2019), dimana semakin tinggi pendidikan seseorang semakin banyak juga pengetahuan yang di miliki. Menurut teori Nursalam (2013), dimana dengan banyaknya ibu yang tidak berkerja secara tidak langsung ibu akan mendapatkan infomasi yang lebih sedikit mengenai prenatal yoga dan semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, sehingga pengetahuan yang di peroleh semakin banyak. Kesimpulan: Dari hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikategorikan cukup, sebanyak 15 responden dengan persentase (50%) di Puskesmas Kampung Bali Pontianak.</p>
KEYWORD	
Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga	
KORESPONDENSI E-mail: L.ASTUTY@SANAGUSTIN.CO.ID	
SITASI : <i>Putri et al, 2025. "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Selama Kehamilan Di Puskesmas Kampung Bali". Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), 4 (1), 38—43.</i>	

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan hasil konsepsi didalam uterus wanita selama 9 bulan 10 hari. Selama kehamilan banyak proses yang berlangsung dalam tubuh seorang wanita, baik secara fisik maupun psikologi yang terlihat langsung maupun tidak langsung. Proses perubahan yang terjadi pada wanita hamil bertujuan untuk mendukung dan mempertahankan kehamilan

agar hasil konsepsi dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal (Erna Sofianti, 2020).

Pada masa kehamilan banyak perubahan yang akan terjadi pada tubuh ibu hamil dan terjadi dengan waktu yang sangat singkat. Perubahan itulah yang sering membuat ibu hamil merasa tidak nyaman dengan kehamilannya dan dapat menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan pada masa kehamilan (yhossie suananda, 2018).

RESEARCH**OPEN ACCESS**

Salah satu perubahan dalam psikologi ibu adalah rasa cemas. Reaksi cemas pada kehamilan ditandai dengan rasa cemas dan ketakutan yang berlebihan terhadap hal yang masih tergolong wajar. Perasaan yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh ibu hamil merupakan suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh ibu selama menjalani masa kehamilan. Kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab yang terus dirasakan seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dapat menyebabkan stress pada kehamilan (Yhossie suananda, 2018).

Kecemasan pada ibu hamil jika tidak segera diatasi sejak awal kehamilan hingga trimester ketiga, bahkan hingga persalinan akan berdampak negatif seperti janin yang gelisah sehingga menghambat pertumbuhan dan melemahkan kontraksi otot rahim. Dampak negatif dari kecemasan pada ibu hamil yaitu memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim sehingga menyebabkan hyperemesis gravidarum dan peningkatan tekanan darah yang dapat memicu terjadinya preeklamsia, eklamsia, dan keguguran (Dewi, 2021). Oleh karena itu ibu hamil perlu mengetahui tentang senam yoga untuk kehamilan. Karena senam yoga dapat meningkatkan kesehatan, ketenangan dan kebahagiaan, dimana setelah melakukan yoga pikiran akan menjadi lebih fokus, lebih berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan. Faktanya meski sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum mengetahui tentang senam yoga untuk kehamilan, dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil (Yhossie Suananda, 2018).

Angka Kematian Ibu (AKI) didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa dan Angka Kematian Ibu (AKI) di Association Of Southeast Asian Nations (ASEAN) yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu (maternal mortality rate) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan dan pasca persalinan. Data yang diperoleh per tahun 2021 menunjukkan bahwa AKI di Indonesia sebanyak 7/389 ibu (Asmarah et al., 2021).

Kementerian Kesehatan RI mencatat angka kematian ibu. pada tahun 2022 berkisar 183 per 100.000 kelahiran. Kondisi ini jauh berbeda dibandingkan Negara Malaysia dengan Angka kematian ibu (AKI) 20 per 100.000 kelahiran. Tingginya angka kematian ibu di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor, mulai dari fase

sebelum hamil yaitu kondisi wanita subur yang mengalami anemia, kurang kalori, obesitas, stres dan mempunyai penyakit penyerta. Berdasarkan data Dinas

Kesehatan Kalimantan Barat pada 2022 Angka kematian ibu (AKI) di Kalimantan Barat sebesar 142 per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2022). Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat, Dinas Kesehatan Kabupaten Kuburaya, Wan Iwansyah, mengungkapkan angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2021 sebanyak 26 kematian (Dinkes kubu raya, 2021). Sedangkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Pontianak pada tahun 2021 yaitu sebanyak 53 kematian, kasus kematian ibu tersebut karena pendarahan, stress, hipertensi dalam kehamilan dan infeksi (Dinkes Kalbar, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak pada tanggal 2 januari 2024. Peneliti melakukan wawancara dengan bidan koordinator di ruang KIA dan memperoleh data sebanyak 126 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dari bulan oktober, November dan desember, lalu dari hasil wawancara bidan mengatakan beberapa kasus yang terjadi di puskesmas tersebut yaitu kasus ibu hamil dengan mual muntah serta mengeluh susah tidur dimalam hari dan ibu hamil yang merasa cemas pada masa kehamilannya terutama pada ibu primigravida yang cemas karena belum punya pengalaman menjadi seorang ibu dan ibu hamil trimester 3 yang cemas dengan persalinannya. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 5 ibu hamil yang pada saat itu melakukan pemeriksaan kehamilan, peneliti memberikan 3 pertanyaan tentang prenatal yoga. Dari 5 ibu hamil yang diberi pertanyaan tentang prenatal yoga, 4 ibu hamil mengatakan pernah mendengarkan sedikit informasi tentang prenatal yoga tapi belum pernah melakukannya karena sibuk, sedangkan 1 orang ibu hamil kurang mengetahui tentang prenatal yoga karena jarang bermain media sosial.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada diatas, membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan Selama Kehamilan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan survey. Penelitian ini akan di lakukan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung

RESEARCH

OPEN ACCESS

di Puskesmas Kampung Bali Pontianak. Adapun Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu *quota sampling* yang berjumlah 30 responden dengan kriteria inklusi yaitu 1) Ibu hamil yang bersedia menjadi responden, 2) Ibu hamil yang bisa baca tulis 3) kondisi ibu sehat. Metode pengumpulan data menggunakan data

primer dan sekunder dengan alat instrument berupa kuesioner.

HASIL

Hasil penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dan disajikan dalam bentuk table sebagai berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Menurut Pendidikan Responden

Kategori Pendidikan	N	%
TIDAK TAMAT SD - SMP	15	50%
SMA - PERGURUAN TINGGI	15	50%
Total	30	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan Tidak Tamat SD - SMP dan sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan SMA- Perguruan Tinggi.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Menurut Pekerjaan Responden

Kategori Pekerjaan	N	%
BEKERJA	2	7%
TIDAK BEKERJA	28	93%
Total	30	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden yaitu sebanyak 28 responden (93%) tidak bekerja.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Menurut Usia Responden

Kategori Usia	N	%
<20	1	3%
20-35	26	87%
>35	3	10%
Total	30	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden yaitu sebanyak 26 responden (87%) berusia 20 - 35 tahun.

Tabel 4
Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Prenatal Yoga

Pengetahuan Ibu	N	%
Baik	11	37%
Cukup	15	50%

RESEARCH

OPEN ACCES

Kurang	4	13%
Total	30	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpengetahuan cukup tentang Prenatal Yoga untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak dikategorikan cukup yaitu 50% dari 30 responden, hal ini dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor. Berdasarkan hasil penelitian di table 1 didapatkan bahwa dari 30 responden, sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan tidak tamat SD- SMP dan sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan SMA- Perguruan Tinggi.

Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok serta mendewasakan manusia melalui proses pengajaran dan pelatihan pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi.

Seseorang dengan Pendidikan tinggi cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Informasi yang masuk semakin banyak maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan, diharapkan semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin mudah menerima serta mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

Seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di Pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal (Siregar,2019).

Menurut (Arikunto, 2020) Pendidikan dikategorikan menjadi tingkat pendidikan rendah jika pendidikan terakhirnya antara SD-SMP, sedangkan tingkat pendidikan dikategorikan tinggi apabila Pendidikan terakhirnya adalah SMA-perguruan tinggi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Setiyani, 2017) dimana pengetahuan responden tergolong cukup hal ini dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya ialah pendidikan terakhir responden di kategori rendah yaitu SMP.

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 4.2 didapatkan hampir seluruh responden sebanyak 28 responden (93%) tidak bekerja dan sebanyak 2 responden (7%) bekerja. Dengan banyaknya ibu

yang tidak berkerja secara tidak langsung ibu akan mendapatkan informasi yang lebih sedikit mengenai prenatal yoga dan kurangnya minat ibu untuk mengembangkan pengetahuan mengenai prenatal yoga melalui media masa, mengakses informasi dari internet dan membaca artikel-artikel yang membahas mengenai prenatal yoga (Nursalam, 2013).

Menurut Thomas yang di kutip dari penelitian (Nursalam, 2013) pekerjaan adalah aktivitas yang harus di lakukan terutama untuk menunjang kehidupan pribadi dan keluarga. Dengan bekerja secara tidak langsung seseorang atau individu melakukan sosialisasi dengan orang banyak dan tentunya hal ini membuat pengetahuan serta pengalaman seseorang bertambah. Pekerjaan adalah zona dimana individu memperoleh pengalaman dan pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung.

Bekerja merupakan sesuatu yang dilakukan untuk mencari nafkah atau mata pencarian sedangkan tidak bekerja merupakan seseorang yang tidak ada pekerjaan sampingan yang digaji atau menghasilkan uang. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Dina dan Intan dimana responden yang tidak bekerja sebanyak 29 orang (96,67%) dan yang bekerja 1 orang (3,33%). Ibu yang cenderung hanya bekerja dirumah kurang dapat menambah pengetahuan dan penghasilan keluarga sedangkan ibu yang bekerja dapat menambah penghasilan keluarga untuk memenuhi kebutuhan termasuk untuk biaya kesehatan. Selain menambah penghasilan keluarga pekerjaan juga meningkatkan akses informasi tentang kesehatan melalui interaksi di lingkungan kerja (Junawati & Gumilang Pratiwi, 2021).

Selain itu hal yang dapat menghambat pengetahuan ibu salah satunya adalah faktor lingkungan, Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu. Hal ini karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Budiman & Riyanto, 2013). lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat

RESEARCH
OPEN ACCESS

mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok Notoadmojo (2017).

Hasil penelitian di tabel 4.3 diperoleh yakni 1 responden (3%) berusia < 20 tahun, 26 responden (87%) berusia 20-35 tahun dan 3 responden (10%) berusia > 35 tahun. Usia berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan ibu. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin banyak (Bahriah et al., 2022). Menurut (Nursalam, 2013) mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin cukup umur, Tingkat kematangan dan kekuatan akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

Tidak hanya usia saja yang dapat mempengaruhi pengetahuan ibu, pengalaman juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Usia 20-35 tahun merupakan usia yang sudah matang dan cukup memiliki pengetahuan dan pengalaman baik dari segi kematangan dalam berfikir maupun mental untuk menjalani rumah tangga (Oktavia, 2018). Usia adalah individu yang terhitung dimulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

SIMPULAN

Pengetahuan responden tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan, didapatkan sebanyak 15 responden (50%) berpengetahuan cukup, sebanyak 11 responden (37%) berpengetahuan baik dan sebanyak 4 responden (4%) berpengetahuan kurang terhadap prenatal yoga.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. 14th ed. [online] Jakarta: Rineka Cipta. Available at: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpa.c.aspx?id=217760> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (2) Ashari, A., Pongsibidang, G.S. and Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, [online] 15(1), p.55. Available at: <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5554> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (3) Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., & Yanti, L. D. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 137–143. Available at: <https://jurnalunw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1110/761> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (4) Bahriah, Sumartini and Setyarini, E.A, et al. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. 1st ed. [online] Eureka Media Aksara. Available at: <https://repository.penerbiteureka.com/publications/567507/buku-ajar-keperawatan-gerontik-berdasarkan-kurikulum-pendidikan-ners-indonesia#cite> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (5) Br. Situmorang, R., Rossita, T. and Rahmawati, D.T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat: The Public Health Science Journal (e-journal)*, [online] 9(03), pp.178–183. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (6) Br. Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita and Hutabarat, V. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Prenatal Yoga Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes Kota Bengkulu. *Jurnal Kebidanan: Penerapan Ilmu Kebidanan Dalam Masyarakat (Application of Obstetrics in the Community)*, [online] 9(1), pp.44–52. Available at: <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (7) Dinkes Kalbar. *Profil Dinas Kesehatan Kalimantan Barat 2021*. Dinas Kesehatan Kota Pontianak 2021.
- (8) Donsu, J.D.T. (2017). *Psikologi Keperawatan: Aspek-aspek Psikologi*. 1st ed. [online] Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Available at: <https://oa.mg/work/3025043597> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (9) Gustirini, R. (2021). Pengetahuan Ibu Postpartum Normal Tentang Perawatan Luka Perineum. *Jurnal Kebidanan*, [online] 10(1), pp.31–36. Available at: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.173> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (10) Kristianingsih, A., Sagita, Y.D. and Suryaningsih, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Demam Dengan Penanganan Demam Pada Bayi Di Desa Datarajan Wilayah Kerja Puskesmas Ngarip Kabupaten Tanggamus Tahun 2018. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, [online] 4(1), p.26. Available at: <https://doi.org/10.31764/mj.v4i1.510> [Accessed 26 Feb. 2024].

RESEARCH

OPEN ACCES

- (11) Maharani, S. and Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, [online] 5(1), p.161. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (12) Notoatmodjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st ed. [online] Jakarta: Rineka Cipta. Available at: <https://perpustakaan.idaqu.ac.id/opac/detail-opac?id=406> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (13) Notoatmodjo, S. (2012b). *Health Research Methodology*. 1st ed. [online] Jakarta: Rineka Cipta Publisher. Available at: https://epdfx.com/download/metodologi-penelitian-kesehatannotoatmodjo_5f8ed89fe2b6f5f14f89f531_pdf [Accessed 26 Feb.2024].
- (14) Nursalam. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan. Available at :<https://eprints.poltekkesjogja.ac.id>
- (15) Palifiana, D.A. and Jati, R.K. (2019). Optimalisasi Peran Suami Sebagai Pesiapan Pendamping Persalinan Melalui Prenatal Couple Yoga Di Wilayah Yogyakarta Tahun 2018. *Avicenna*, [online] 2(1). Available at: <https://doi.org/10.36419/avicenna.v2i1.254> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (16) Prabawati, S., Purwandari, R., & Lusa Rochmawati. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Indonesian Health Journal*, 1(1), 22–28.
- (17) Putri, C.R.A., Arlym, L.T. and Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, [online] 11(1), p.81. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.49> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (18) Rahmadani, S., Lidya, N., Astuti, Y.L., Angraini, D.H. and Kristianto, J. (2023). Hubungan Prenatal Yoga dengan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Health Sains*, [online] 4(1), pp.1–8. Available at: <https://doi.org/10.46799/jhs.v4i1.656> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (19) Ranita, Luthfi, A. and Aprinawati, I. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Cycle Learning 5E Terhadap Keterampilan Proses Sains Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, [online] 3(1), pp.21–27. Available at: <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i2.1338> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (20) Setyani, R. ayu. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise, 1(1),1-7
- (21) Siregar, M. D.W.S. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Penerapan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Di Desa Labuhan Rasoki Tahun 2019
- (22) Sofianti, E. (2020). *Pelatihan Soft Prenatal Yoga*. Pontianak
- (23) Suananda, Y. (2018). *Prenatal - Postnatal Yoga*. 1st ed. [online] Jakarta: Kompas. Available at: <https://www.jaritelunjuk.com/buku/prenatal-postnatal-yoga> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (24) Sugiono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd ed. [online] Bandung: Alfabeta. Available at: <https://elibrary.nusamandiri.ac.id/read-book/240001/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d.html> [Accessed 26 Feb. 2024].
- (25) Wulandari, S. and Wantini, N.A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, [online] 12(1). Available at: [10.36419/jki.v12i1.438](https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438) [Accessed 26 Feb. 2024].