



GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DI PUSKESMAS KAMPUNG BALI PONTIANAK

Putri^{1*}, Lina Astuty², Youlenta Ernesontha³

¹⁻³DIII Kebidanan, Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo, Indonesia

Corresponding Author:

putrihuang4@gmail.com

Tanggal Submisi: 25 Agustus 2024, Tanggal Publikasi: 30 Agustus 2024

Abstrak

Latar Belakang: 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 prenatal yoga dapat mengurangi keluhan yang terjadi selama kehamilan. Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Kampung Bali Pontianak, informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan bidan pada tanggal 2 Januari 2024 terdapat 126 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan dari bulan Oktober-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 di malam 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.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan suatu pertimbangan tertentu yang diperoleh oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat sesuatu yang sudah diketahui sebelumnya.

Hasil: 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.

Kesimpulan: Dari hasil penelitian pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dikategorikan cukup, sebanyak 15 responden (50%) di Puskesmas Kampung Bali Pontianak. Perlu adanya peningkatan penyuluhan tentang prenatal yoga untuk mengurangi



kecemasan selama kehamilan pada saat ibu datang untuk pemeriksaan ke Puskesmas Kampung Bali Pontianak agar menambah pengetahuan ibu menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Prenatal Yoga

OVERVIEW OF PREGNANT WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT PRENATAL YOGA TO REDUCE ANXIETY AT THE KAMPUNG BALI PONTIANAK HEALTH CENTER

Abstract

Background: Prenatal yoga is a sport that can improve health, calm and happiness, where after doing yoga the mind will become more focused, more concentrated in carrying out daily activities and prenatal yoga can reduce complaints that occur during pregnancy. From the results of a preliminary study conducted by researchers at the Kampung Bali Pontianak Community Health Center, information obtained through interviews with midwives on January 2 2024, there were 126 pregnant women who underwent pregnancy checks in October- December. From the results of interviews with midwives, several cases that occurred at the Community Health Center included cases of pregnant women who experienced nausea, vomiting and complained of difficulty sleeping at night, as well as pregnant women who felt anxious during their pregnancy, especially primigravida mothers who were anxious because they had no experience of being a mother and pregnant mother. third trimester anxious about delivery.

Aim: To know pregnant women knowledge about prenatal yoga to reduce anxiety at Kampung Bali Pontianak Health Center

Method: This research uses quantitative research with a descriptive approach. The sample in this study was 30 respondents. The sampling technique in this research uses a quota sampling technique, namely sampling based on certain considerations obtained by the researcher himself, based on characteristics or properties of something that is previously known.

Results: Based on the research results, it shows that 25 respondents (83%) have good knowledge of pregnant women about the meaning of pregnancy, 15 respondents (50%) have poor knowledge about prenatal yoga, pregnant women's knowledge about the purpose of prenatal yoga as many as 30 respondents (100%) had good knowledge, knowledge of pregnant women about the principles of prenatal yoga in pregnancy, namely 13 respondents (43%) had poor knowledge, knowledge of pregnant women about modifications and postures that should be avoided for each trimester, namely 23 respondents (77%) had sufficient knowledge, 16 respondents (53%) had insufficient knowledge about pregnant women about the postures in prenatal yoga.

Conclusion: From the results of research on prenatal yoga, there were enough pregnant women, as many as 15 respondents with a percentage (50%) at the Kampung Bali Pontianak Health Center. It is necessary to increase education about prenatal yoga to reduce anxiety during



pregnancy when mothers come for examinations at the Kampung Bali Pontianak Health Center to increase knowledge mom got better.

Keywords: Knowledge, Pregnant Women, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

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). 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 hiperemesis gravidarum dan peningkatan tekanan darah yang dapat memicu terjadinya preeklamsia, eklampsia, 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 rete*) 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 di malam 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.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Kampung Bali Pontianak dari bulan bulan Oktober-Desember yaitu sebanyak 126 orang ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik quota sampling, yaitu pengambilan sampel berdasarkan suatu pertimbangan tertentu yang diperoleh oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat sesuatu yang sudah diketahui sebelumnya.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pendidikan		
TIDAK TAMAT SD - SMP	15	50%
SMA - PERGURUAN TINGGI	15	50%
Pekerjaan		
Bekerja	2	7%
Tidak Bekerja	28	93%
Usia		
<20 Tahun	1	3%
20-35 Tahun	26	87%
>35 Tahun	3	10%

Tabel distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian di Puskesmas Kampung Bali Pontianak menunjukkan hasil sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan tidak tamat SD-SMP dan sebanyak 15 responden (50%) berpendidikan SMA-Perguruan Tinggi, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan hampir seluruh responden yaitu sebanyak 28 responden (93%) tidak bekerja sedangkan sisanya bekerja, distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan hampir seluruh responden yaitu sebanyak 26 responden (87%) berumur 20-35 tahun sedangkan sisanya berumur <20 tahun dan >35 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Kecemasan

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Pengetahuan		
Baik	11	37%
Cukup	15	50%
Kurang	4	13%

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat disimpulkan sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpengetahuan cukup tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan sedangkan sisanya berpengetahuan baik dan kurang.

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 tabel 4.1 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 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. Namun 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Gambaran pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan di Puskesmas Kampung Bali Pontianak, berdasarkan tabel 4.11 distribusi pengetahuan responden secara umum mengenai prenatal yoga, dapat disimpulkan bahwa sebagian dari responden yaitu sebanyak 15 responden (50%) berpengetahuan cukup, sebagian kecil dari responden yaitu sebanyak 11 responden (37%) berpengetahuan baik dan sangat sedikit dari responden yaitu sebanyak 4 responden (13%) berpengetahuan kurang tentang prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan selama kehamilan

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, maka pada akhir penelitian Karya Tulis Ilmiah ini peneliti akan memberikan saran karena Mengingat masih banyak kelemahan dan keterbatasan dalam penelitian ini maka bagi para peneliti selanjutnya hal-hal yang berkaitan dengan tingkat pengetahuan tentang senam prenatal yoga, penelitian dapat dilakukan dengan pertimbangan factor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam prenatal yoga yang dikembangkan lagi penelitiannya dari peneliti sebelumnya dan hasil penelitian ini dijadikan masukan bagi para peneliti selanjutnya agar dapat lebih baik lagi.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. 14th ed. [online] Jakarta: Rineka Cipta. Available at: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=217760> [Accessed 26 Feb. 2024].
- 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].
- 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].
- 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.penerbiteitureka.com/publications/567507/buku-ajar-keperawatan-gerontik-berdasarkan-kurikulum-pendidikan-ners-indonesia-#cite> [Accessed 26 Feb. 2024].
- 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].

- 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].
- Dinkes Kalbar. Profil Dinas Kesehatan Kalimantan Barat 2021. Dinas Kesehatan Kota Pontianak 2021.
- 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].
- 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].
- Kristianingsih, A., Sagita, Y.D. and Suryaningsih, I. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Demam Dengan Penanganan Demam Pada Bayi 0-12 Bulan 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].
- 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].
- 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].
- 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].
- Nursalam. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan. Available at : <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id>
- Palifiana, D.A. and Jati, R.K. (2019). Optimalisasi Peran Suami Sebagai Persiapan 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].
- Prabawati, S., Purwandari, R., & Lusa Rochmawati. (2022). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Indonesian Health Journal*, 1(1), 22–28.
- 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.v11i1.449> [Accessed 26 Feb. 2024].
- 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].
- 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].

Setyani, R. ayu. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Exercise, *1*(1),1- 7

Siregar, M. D.W.S. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Penerapan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Keluarga Di Desa Labuhan Rasoki Tahun 2019

Sofianti, E. (2020). Pelatihan Soft Prenatal Yoga. Pontianak

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].

Sugiono (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. 2nd ed. [online]

Bandung: Alfabeta. Available at: <https://elibrary.nusamandiri.ac.id/readbook/240001/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-r-d.html> [Accessed 26 Feb. 2024].

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*.

4th ed. [online] Bandung: Alfabeta. Available at: <https://perpustakaan.idaqu.ac.id/opac/detail-opac?id=406> [Accessed 26 Feb. 2024].

WHO (World Health Statistic). Angka Kematian Ibu Dan Angka Kematian Bayi. Word 2019.

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 [Accessed 26 Feb. 2024]