

PENGARUH ANTARA KETERATURAN PRENATAL YOGA TERHADAP KESIAPAN FISIK DAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL TRIMESTER III MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK HB TAHUN 2023I

Restu Khoiriah¹, Dini Sekar Ayu²

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: *Pregnancy and childbirth is a process that can cause changes in the body physiologically in a woman, so some adjustments to these changes are needed. With the problems that occur, physical activity such as exercise during pregnancy can increase stamina, improve mood and reduce anxiety. Prenatal yoga is a form of exercise specifically designed for pregnant women that is beneficial to physical and mental fitness. The purpose of prenatal yoga is to prepare pregnant women both physically, mentally, and spiritually in the face of childbirth.*

Research Purpose: *To determine the effect between the regularity of prenatal yoga on the physical and psychological readiness of third trimester pregnant women facing labor at the Halo Bayi Clinic in 2023.*

Research Methods: *This research design in quantitative with Case Control method. The population in this study were third trimester pregnant women who did prenatal yoga. Sample was taken using total sampling technique as many as 30 respondents. This research instrument uses a closed questionnaire. Data analysis using chi square test with meaning ($\alpha = <0.05$).*

Research Results: *The results showed that there was a significant influence between the regularity of prenatal yoga on the physical and psychological readiness of third trimester pregnant women facing labor, ($p = 0.000$) $<\alpha 0.05$.*

Conclusion: *There is a relationship between the regularity of prenatal yoga on the physical and psychological readiness of pregnant women.*

Keywords: *Prenatal Yoga, Physical and Psychological Readiness, Pregnant Women.*

Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) di tahun 2013, di negara-negara berkembang sebesar 10% wanita hamil mengalami gangguan mental seperti depresi atau kecemasan. Angka kejadian kecemasan ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan berat mencapai 57,5 % (Yuliani & Aini 2020). Angka kematian ibu (AKI) di dunia menurut (WHO) pada tahun 2019 yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Perempuan meninggal akibat komplikasi selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Sebagian besar komplikasi ini terjadi selama kehamilan, komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari seluruh kematian ibu adalah preeklampsia dan eklampsia, perdarahan serta infeksi. Angka kematian ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih terbilang tinggi, data dari Kementerian Kesehatan hingga saat ini angka kematian ibu masih di kisaran 305 per 100.000 kelahiran hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2024 (Kemenkes, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada Sensus Penduduk (2020), angka kematian ibu (AKI) di Jakarta tercatat 48 ibu per 100.000 kelahiran hidup atau berada jauh dibawah rata-rata AKI nasional sebesar 189 ibu per 100.000.

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan (Romauli, 2014). Lama kehamilan biasanya berlangsung selama 280 hari atau 40 pekan atau 10 bulan. Kehamilan dibagi atas 3 trimester : kehamilan trimester I antara 0 - 12 minggu, kehamilan trimester II antara 12 -28 minggu, kehamilan trimester III antara 28 – 40 minggu. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), menetapkan pemeriksaan ibu hamil atau antenatal care (ANC) dilakukan minimal sebanyak 6 kali dengan rincian 2x pada Trimester I, 1x pada Trimester II dan 3x pada Trimester III.

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang dapat menyebabkan perubahan pada tubuh secara fisiologis maupun psikologis seorang wanita, sehingga diperlukan beberapa penyesuaian terhadap perubahan tersebut. Khususnya pada trimester II dan III seperti sering buang air

kecil, insomnia, dispnea, konstipasi, tekanan dan ketidaknyamanan pada area sensitif, nyeri bagian punggung, odema pada kaki atau tangan dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Hal yang di alami dapat membuat ibu hamil memilih untuk tidak melakukan aktivitas karena kecemasan yang di rasakannya. Kondisi ibu hamil yang kurang aktivitas akan menyebabkan beberapa masalah pada kesehatan ibu. Agar proses kehamilan berjalan normal, ibu hamil harus menjaga kesehatannya dengan memperhatikan pola makan, gaya hidup dan aktivitas fisiknya (Aprilia, 2021).

Aktivitas fisik menimbulkan perasaan sehat pada ibu hamil, membantu relaksasi dan istirahat serta dapat meningkatkan sirkulasi yang terjadi di dalam tubuh (Elisabeth, 2020). Aktivitas fisik yang diharapkan untuk ibu hamil adalah dilakukannya beberapa latihan gerak tubuh yang dapat mengurangi rasa kurang nyaman pada tubuh ibu. Rasa kurang nyaman yang dirasakan pada ibu hamil biasanya akan meningkat pada trimester kedua karena terjadinya peningkatan berat badan janin. Dengan permasalahan yang terjadi, aktivitas fisik seperti olahraga selama hamil dapat meningkatkan stamina, memperbaiki mood dan mengurangi kecemasan karena pada saat olahraga dapat melepaskan endorfin dari otak. Gangguan psikologis seperti stres yang berkepanjangan pada ibu hamil dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin termasuk gangguan emosi setelah pasca persalinan. Jika hal tersebut terjadi dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan untuk meringkankan dan mempersiapkan ibu hamil dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya.

Salah satu jenis aktivitas fisik dengan olahraga dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur adalah prenatal yoga (Aflahiyah *et al.*, 2020). Prenatal yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang di rancang khusus bagi ibu hamil yang bermanfaat pada kebugaran fisik dan mental, dimana latihan yoga mengajarkan cara bernafas dalam-dalam secara sadar dan rileks. Adapaun tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi proses persalinan (Ika, 2019). Apabila yoga dilakukan secara rutin saat hamil sangat bermanfaat untuk mengatur dan

meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa nyeri.

Menurut Indiarti yang dikutip oleh Ni Wayan (2018) ibu hamil tidak jarang memiliki pikiran yang mengganggu, sebagai pengembangan reaksi kecemasan terhadap cerita yang diperolehnya. Adanya pikiran seperti melahirkan yang akan selalu diikuti dengan nyeri kemudian akan menyebabkan peningkatan kerja sistem syaraf simpatis, hormon yang juga dikenal sebagai hormon adrenalin ini memberi tenaga pada individu serta mempersiapkan secara fisik dan psikis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ni Wayan, yang mengatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara senam yoga ibu hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan $p = 0.00 < \alpha = 0.05$.

Kunjungan ibu hamil trimester III untuk melakukan antenatal care (ANC) di Klinik HB mengalami kenaikan tren sebanyak 651 orang pada tahun 2021, sebanyak 687 orang pada tahun 2022, sebanyak 717 orang sepanjang bulan Januari – Agustus 2023.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada bulan Agustus di Klinik HB yang melakukan prenatal yoga pada bulan Agustus 2023 sejumlah 10 orang ibu hamil. Dari 10 orang ibu hamil didapatkan 7 orang mengatakan pada kehamilan trimester III ini keluhan seperti nyeri pada bagian pinggang, nyeri pada tulang kemaluan dan sulit tidur pada malam hari sering kali dirasakan.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan".

Metode

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Desain penelitian pada hakikatnya merupakan strategi untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, dan untuk memberikan bimbingan atau petunjuk kepada peneliti selama proses penelitian.

Penelitian ini dilakukan menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Case Control*. Menurut Notoatmodjo (2014), *case control*

adalah penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan antara dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga di Klinik HB dari bulan Juni 2023 sampai Agustus 2023 dengan rata-rata kunjungan prenatal yoga sebanyak 40 orang per bulan.

Teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah menggunakan rumus Slovin.

Berdasarkan rumus diatas di dapat besar sample dalam penelitian ini yaitu 29 orang. Untuk mencegah kejadian drop out, perhitungan besar sample ditambah 5% sehingga menjadi 30.

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh prenatal yoga hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik HB tahun 2023 maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1
Karakteristik Responden Ibu Hamil
Trimester III di Klinik HB tahun 2023.

Kategori	F	%
Usia		
25 – 30 Tahun	30	100
Pendidikan		
Tinggi	30	100
Paritas		
Nulipara	27	90
Multipara	3	10
Pekerjaan		
Bekerja	21	70
Tidak Bekerja	9	30
Prenatal Yoga		
Teratur	27	90
Tidak Teratur	3	10
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas karakteristik responden di Klinik HB tahun 2023, semua responden berusia 20-35 berjumlah 30 orang (100%). Pendidikan semua responden memiliki pendidikan tinggi berjumlah 30 orang (100%). Kemudian untuk paritas, mayoritas nulipara berjumlah 27 orang (90%) sedangkan minoritas multipara berjumlah 3 orang (10%). Lalu responden yang bekerja mayoritas berjumlah 21 orang (70%), sedangkan minoritas tidak bekerja 9 orang (30%). Responden yang melakukan prenatal

yoga mayoritas teratur berjumlah 27 orang (90%), yang tidak teratur berjumlah 3 orang (10%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III di Klinik HB tahun 2023

Kesiapan Fisik	Prenatal Yoga				Total	
	Teratur		Tidak Teratur		n	%
	N	%	n	%		
Siap	17	94.4	1	5.6	18	100
Tidak Siap	3	25.0	9	75.0	12	100
Total	20	66.7	10	33.3	30	100

Dari tabel 4.2 diatas, berdasarkan kesiapan fisik mayoritas ibu hamil trimester III teratur melakukan prenatal yoga sebanyak 20 orang (66,7%) yang diantaranya siap sebanyak 18 orang (100%), sedangkan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (33,3%) yang diantaranya tidak siap sebanyak 12 orang (100%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III di Klinik HB tahun 2023

Kesiapan Psikologis	Prenatal Yoga				Total	
	Teratur		Tidak Teratur		n	%
	n	%	n	%		
Siap	12	100	0	0	12	100
Tidak Siap	8	44.4	10	55.6	18	100
Total	20	66.7	10	33.3	30	100

Dari tabel 4.3 diatas, berdasarkan kesiapan psikologis mayoritas ibu hamil trimester III teratur melakukan prenatal yoga sebanyak 20 orang (66,7%) yang diantaranya siap sebanyak 12 orang (100%), sedangkan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (33,3%) yang diantaranya tidak siap sebanyak 18 orang (100%).

2. Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan fisik dan psikologi ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Klinik HB tahun 2023 dengan hasil Sebagai berikut :

a. Hasil Uji *Chi-Square*

Tabel 4.4
Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Klinik HB 2023

	Prenatal Yoga				P Value
	Teratur		Tidak Teratur		
	N	%	N	%	
Kesiapan Fisik					
Siap	17	94.4	1	5.6	0.000
Tidak Siap	3	25.0	9	75.0	
Kesiapan Psikologis					
Siap	12	100	0	0	
Tidak Siap	8	44.4	10	55.6	

Berdasarkan tabel 4.6, hasil uji statistik dengan *chi square* dengan $\alpha < 0.05$, didapatkan nilai *p value* = 0,000 maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara keteraturan prenatal yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III menghadapi persalinan.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh data seluruh usia ibu hamil yang melakukan prenatal yoga yaitu pada usia 20-35 tahun sebanyak 30 orang (100%). Dalam penelitian Rahmadani (2017), menyatakan bahwa umur tidak beresiko, merupakan faktor yang mendukung ibu hamil memiliki kesiapan persalinan yang baik. Ibu hamil usia 20-35 tahun akan memiliki kematangan dalam berpikir, sehingga ibu hamil akan lebih matang dalam mempersiapkan segala sesuatu untuk menghadapi persalinan. Menurut Wiknjastro (2019), menyatakan pada masa ini adalah kurun waktu optimal bagi seorang wanita untuk hamil karena organ reproduksi wanita saat ini sudah siap dan matang, demikian juga psikologis ibu.

Hasil penelitian menunjukkan seluruh ibu hamil yang melakukan prenatal yoga berpendidikan tinggi sebanyak 30 orang (100%). Penelitian oleh Rusmita (2015), juga menyatakan bahwa pendidikan berpengaruh terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil. Informasi yang berhubungan dengan kehamilan sangat dibutuhkan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya. Hasil penelitian Rafika (2018), juga menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara

pendidikan dengan kesiapan psikologis ibu hamil.

Karakteristik lain dari penelitian ini menunjukkan jumlah anak atau paritas pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga lebih banyak pada nulipara berjumlah 27 orang (90%), sedangkan multipara lebih sedikit berjumlah 3 orang (10%). Pada penelitian Rusmita (2015), tidak menunjukkan adanya perbedaan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan pada nulipara maupun multipara atau tidak ada hubungan paritas dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga sebagian besar merupakan ibu yang bekerja sebanyak 21 orang (70%), sedangkan yang tidak bekerja 9 orang (30%). Ibu yang bekerja mempunyai tingkat pengetahuan yang baik daripada ibu yang tidak bekerja karena pada ibu yang bekerja akan banyak peluang mendapatkan informasi seputar keadannya (Sulistiyawati, 2009 dalam Jelita dan Juria, 2013). Dalam penelitian Syafa (2017), menyatakan bahwa ada hubungan kesiapan ekonomi keluarga dengan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara teratur mayoritas berjumlah 27 orang (90%), yang tidak teratur berjumlah 3 orang (10%). Hasil penelitian dari Tia (2014), bahwa dengan mengikuti senam yoga pada kehamilan dapat memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam melatih diri sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, daya tahan tubuh kuat, dapat melepaskan stres dan kecemasan, mengurangi keluhan fisik secara umum pada masa kehamilan seperti, nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan pada bagian tubuh, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat proses persalinan nanti. Menurut Stoppard yang dikutip oleh Ni Wayan (2018), yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi, dan ketenangan pikiran.

2. Distribusi Frekuensi Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III di Klinik HB tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian ini, kesiapan fisik ibu hamil trimester III mayoritas teratur melakukan prenatal yoga sebanyak 20 orang (66,7%) yang diantaranya siap sebanyak 18 orang (100%), sedangkan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (33,3%) yang diantaranya tidak siap sebanyak 12 orang (100%). Kesiapan psikologis ibu hamil trimester III mayoritas teratur melakukan prenatal yoga sebanyak 20 orang (66,7%) yang diantaranya siap sebanyak 12 orang (100%), sedangkan yang tidak teratur sebanyak 10 orang (33,3%) yang diantaranya tidak siap sebanyak 18 orang (100%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusmita (2015), ibu hamil trimester III yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali siap fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Pada trimester III biasanya ibu hamil mengalami berbagai keluhan yang berkaitan dengan perubahan tubuh dan proses persalinan seperti, napas menjadi terasa sesak karena paru-paru semakin terdesak oleh pertumbuhan bayi di rahim, perasaan tidak nyaman di sekitar panggul bawah, terasa tekanan bagian bawah tubuh pada bokong, pinggang dan vagina dan kontraksi atau braxton hicks mulai terasa (Pieter, 2013)

Berlatih yoga secara teratur sepanjang kehamilan dapat mengkondisikan fisik dan mental untuk menjadi lebih kuat, dan fleksibel untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai situasi yang tidak menyenangkan. Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (madura), meditasi dan deep relaksasi yang dapat dilakukan untuk mendapat manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat (Maharani, 2020).

3. Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Klinik HB tahun 2023

Berdasarkan dari penelitian ini menunjukkan hasil uji *chi square* mendapati *p value* = 0.000 (*p value* = < 0.05). Terdapat adanya pengaruh yang signifikan antara keteraturan prenatal yoga hamil dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Wayan

(2018) tentang pengaruh yoga hamil terhadap kesiapan psikologi ibu hamil yaitu ada pengaruh antara senam ibu hamil terhadap kesiapan fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan $p = 0.00 < \alpha = 0.05$. Pada penelitian lain yang dilakukan dalam Amy, *et al* (2009), yang mengatakan bahwa pengaruh latihan yoga dapat meningkatkan hasil kehamilan yang meliputi peningkatan aliran darah ke plasenta, penurunan hormon stress yang berasal dari ibu dan penurunan produksi hormon yang memicu kelahiran prematur.

Prenatal yoga adalah salah satu bentuk olahraga yang di rancang khusus bagi ibu hamil yang bermanfaat pada kebugaran fisik dan mental, dimana latihan yoga mengajarkan cara bernafas dalam-dalam secara sadar dan rileks. Hal inilah yang akan membantu ketika ibu hamil menghadapi persalinan (Ika, 2019).

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang "Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Yoga Hamil Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Ibu Hamil Trimester III di Klinik HB tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan semua karakteristik responden ibu hamil Trimester III yang mencakup usia >20-35 tahun (100%), berpendidikan tinggi (100%), paritas pada nulipara (90%), bekerja (70%) dan melakukan aktivitas prenatal yoga (90%).
2. Didapatkan sebagian besar kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil Trimester III di Klinik HB tahun 2023 yang teratur melakukan prenatal yoga siap menghadapi persalinan sebanyak 20 orang (66,7%).
3. Didapatkan ada pengaruh yang signifikan antara keteraturan prenatal yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil trimester III di Klinik HB tahun 2023 ($p = 0.000 < \alpha 0.05$).

Daftar Pustaka

Aprilia, Yessie. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
Gustina. (2019). Pengaruh *Prenatal Care* Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis

Ibu Menghadapi Persalinan di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan*. Vol.9.No.1.2020.

Ika. 2019. *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Irianti B, Halida EM, dkk, (2015). *Asuhan Kehamilan Berdasarkan Bukti*. Jakarta : CV Sagung Seto.

Janiwarty, B dan Pieter, HZ. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan*. Yogyakarta : Rapha Publisshing.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Situasi Kesehatan Ibu*. [Internet]. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023.

Maharani, N. P. A. (2020). Pranayama Sebagai Sains Spiritual. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 2 (2), 110-117.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ni Wayan Kurnia W.W. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari. S.ST. *Jurnal Kesehatan*, Vol.14, 2018.

Rafika, R (2018). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.

Romauli, S. 2014. *Buku Ajar Askeb I : Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Rusmita E. Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSIA Limijati Bandung. Universitas Indonesia; 2015.

Sindhu, & Pujiastuti. (2013). *Yoga Untuk Kehamilan*. Bandung : Qanita.

Sindhu. P. (2015). *Panduan Lengkap Yoga: Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung : PT Mizan Pustaka.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung : Alfabeta.

Yhosie. (2018). *Prenatal Post Yoga*. Jakarta : Buku Kompas.