



Pembentukan kelas prenatal yoga di Desa Selokerto Sempor Kebumen

Establishment of prenatal yoga class in Selokerto Village, Sempor Kebumen

Sumarni*, Adinda Putri Sari Dewi, Rosmawati, Siti Mutoharoh, Fitria
Prabandari

Program Studi Kebidanan program sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong

*Corresponding Author: sumarni2880@gmail.com

ABSTRAK

Kata Kunci:

Kelas Prenatal
yoga, Kader
Kesehatan, Ibu
hamil

Prenatal yoga dapat memberikan manfaat antara lain meningkatkan peluang seorang ibu hamil melahirkan secara normal, mengurangi kejadian persalinan lama, mengurangi stres dan cedera selama persalinan. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan wadah pada ibu hamil di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen agar dapat meningkatkan kesehatan dan mempersiapkan kelahiran normal melalui kelas prenatal yoga pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan kegiatan, evaluasi dan rencana tindak lanjut.. Jumlah responden pada kegiatan ini berjumlah 10 kader kesehatan. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pre test dan post test*. Tingkat pengetahuan *pre test* kader kesehatan tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebesar 60% sedangkan tingkat pengetahuan *post test* kader kesehatan sebagian besar dalam kategori baik yaitu 80%. Telah telaksana kegiatan kelas prenatal yoga perdana di Kelas Prenatal yoga Desa Selokerto. Kesimpulan: Peningkatan pengetahuan Kader Kesehatan dari sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan prenatal yoga dan kelas prenatal yoga telah terbentuk dan terlaksana dengan baik.

ABSTRACT

Keywords:

Prenatal yoga
class, Health
Cadre, Pregnant
women

Prenatal yoga can provide benefits, including increasing the chances of a pregnant woman giving birth normally, reducing the incidence of prolonged labor, reducing stress and injuries during childbirth. The purpose of this activity is to provide a platform for pregnant women in Selokerto Village, Sempor District, Kebumen Regency so that they can improve their health and prepare for normal births through prenatal yoga classes for pregnant women. The method used in this service is lectures and prenatal yoga exercises with gymball. Data was collected by using a cadre knowledge questionnaire about prenatal yoga. The number of respondents in this activity amounted to 20 health cadres. Evaluation of activities was carried out using pre-test and post-test. The level of pre-test knowledge of health cadres about prenatal yoga is mostly in the sufficient category, which is 50%, while the post-test knowledge level of health cadres is mostly in the good category, which is 80%. Conclusion: Increased knowledge of health cadres from before and after prenatal yoga counseling and prenatal yoga classes have been formed.

PENDAHULUAN

Prenatal yoga dapat memberikan manfaat pada ibu hamil, bersalin dan nifas. Manfaat prenatal yoga pada ibu hamil dapat mengurangi keluhan dalam kehamilan seperti nyeri punggung, kecemasan, insomnia dan lain sebagainya. Prenatal yoga juga meningkatkan peluang seorang ibu melahirkan secara normal, hal tersebut dikarenakan latihan yoga secara rutin dapat memberikan manfaat bagi ibu hamil, diantaranya tubuh lebih fleksible/lentur, tubuh yang lentur akan mengurangi rasa mudah pegal dan nyeri pada saat menjelang persalinan, selain itu yoga kehamilan juga dapat menjadikan tubuh lebih kuat pada saat mengejan dan mengurangi stress pada saat menjelang persalinan (Eduard et al., 2013). Selain itu yoga juga dapat mengurangi terjadinya post partum blues (Kusumastuti et al., 2021).

Adanya penguatan dan flaksibilitas otot perineum, vagina, sprigter ani, dan saluran kemih serta diikuti dengan penambahan diameter pelvik yang dihasilkan dari latihan yoga yang rutin dapat memfasilitasi persalinan minim trauma dan menurunkan durasi disetiap fase persalinan (Jahdi et al., 2017) Hasil penelitian (Dewi et al., 2018) menyatakan bahwa yoga prenatal memperpendek durasi kala II persalinan dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Rata-rata lama kala II pada ibu dengan yoga adalah 0,25 jam dan rata-rata lama kala II pada ibu yang tidak melakukan yoga prenatal adalah 1,7 jam. Mempersingkat durasi kala II akan membantu mengurangi kejadian persalinan lama, mengurangi stres dan cedera selama persalinan. Ibu yang melakukan prenatal yoga lama kala II saat persalinannya jauh lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak

melakukan prenatal yoga. Menurut penelitian Sumarni (2022), prenatal yoga berpengaruh sebesar 7.364 kali melahirkan secara spontan pervaginam pada ibu melakukan prenatal yoga selama kehamilan. (Sumarni et al., 2022).

Pada dasarnya, prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindarkan calon ibu dari cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanan. Yoga dapat melatih otot perineum (otot dasar panggul) yang berfungsi sebagai otot kelahiran; membuatnya lebih kuat dan elastis sehingga mempermudah proses kelahiran. (Evrianasari & Yantina, 2020)

Hasil penelitian (Putri & Lestari, 2020), angka kejadian robekan perineum saat persalinan mencapai 90% pada ibu yang tidak melakukan senam hamil. Menurut penelitian (Widyawati & Syahrul, 2013) ibu yang melakukan senam hamil mengalami persalinan lebih cepat 1,80 kali dibandingkan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil (Widyawati & Syahrul, 2013). Penelitian (Maharana et al., 2013) menyatakan yoga 1 jam perhari dari usia kehamilan 19-20 minggu didapatkan hasil lama persalinan kala I, lebih singkat dari pada kelompok kontrol. Selain itu menurut penelitian (Sari Dewi et al., 2016), ada pengaruh senam hamil yoga terhadap kekuatan otot dasar panggul wanita primigravida postpartum pervaginam sebesar 1,75 mmHg pada kondisi tanpa kontraksi dan 1,5 mmHg pada kondisi kontraksi.

Di Indonesia robekan perineum juga merupakan penyebab kedua

perdarahan postpartum. Berdasarkan hal tersebut sebaiknya ibu mempersiapkan kenyamanan persalinan dimulai dari masa kehamilan. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya robekan perineum, salah satunya yaitu perineum kaku. Kondisi perineum yang kaku dapat mempengaruhi proses persalinan kala II sehingga dapat meningkatkan risiko kematian bagi janin serta dapat menyebabkan kerusakan-kerusakan jalan lahir yang luas pada saat proses persalinan. Perineum kaku dapat diantisipasi sejak masa kehamilan melalui berbagai upaya, salah satunya dengan melakukan latihan fisik prenatal yoga. Prenatal yoga dapat memberikan manfaat dalam melatih otot perineum agar lebih kuat dan meregang elastis pada saat proses persalinan sehingga mempermudah proses persalinan. Prenatal yoga memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian rupture perineum pada ibu bersalin, dengan kata lain prenatal yoga yang dilakukan pada saat hamil terbukti efektif dalam mencegah terjadinya rupture perineum pada ibu bersalin. (Farida & Nugraheni, 2021)

Prenatal Gentle Yoga merupakan salah satu olahraga terbaik yang apabila dilakukan secara teratur setiap minggu terutama selama trimester III kehamilan, dapat mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan karena yoga merupakan kegiatan untuk menyalurkan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga ibu hamil dapat menikmati kehamilannya sambil mempersiapkan persalinan (Wulandari, 2020). Prenatal gentle yoga merupakan salah satu metode komplementer yang bisa dikatakan menjadi terapi pengobatan nonkonvensional yang memiliki manfaat memberikan efek yang positif terhadap kesehatan tubuh, psikologi,

persaan dan juga reaksi tubuh yang dialami oleh ibu hamil.(Nurbaiti & Nurita, 2020) Semakin banyak jumlah ibu hamil yang mendapatkan pelayanan prenatal yoga akan semakin banyak manfaat yang diperoleh dan dirasakan oleh ibu hamil terutama dalam menghadapi persalinan dan masa nifas. Di wilayah kebumen sendiri pelaksanaan prenatal gentle yoga belum banyak dilakukan terutama oleh kader kesehatan hal ini dibuktikan dengan belum adanya fasilitas prenatal yoga di Desa Selokerto khususnya dan masih sangat sedikit di wilayah kabupaten Kebumen pada umumnya.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan tentang prenatal yoga dalam pelaksanaan kelas prenatal yoga di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen agar dapat memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan penerapan Ipteks yaitu hasil penelitian tentang pengaruh gymball yoga. Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah ceramah dan latihan prenatal yoga dengan gymball. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 - 24 Maret 2022. Populasi sebesar 24 kader kesehatan yang tersebar di seluruh wilayah Desa Selokerto. Besar sampel pada kegiatan ini berjumlah 20 kader kesehatan. Teknik sampling dilakukan dengan purposive sampling yaitu memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada pengabdian ini adalah kader yang belum pernah mengikuti pelatihan prenatal yoga dan bersedia menjadi fasilitator dalam kelas prenatal

yoga di Desa Selokerto. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan kader kesehatan tentang prenatal yoga. Kuesioner diadopsi dari penelitian Sari, 2018 dan telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan hasil r tabel = 0,632 dan dari hasil analisis r hitung lebih besar dari r tabel, sehingga kuesioner ini dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas ditemukan bahwa nilai dari Cronboach Alpha = 0,962 dan jika nilai Cronboach Alpha > 0,6. maka kuesioner pengetahuan dinyatakan reliabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis diskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan kader kesehatan. Penyajian data dilakukan dengan menyajikan data melalui tabel distribusi frekuensi untuk menggambarkan sebaran tingkat pengetahuan kader kesehatan. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain proyektor, laptop untuk presentasi materi, lembar kuesioner pengetahuan dan gymball, matras.

Metode yang akan digunakan untuk merealisasi program ini yaitu:

Tahap 1: Persiapan

Persiapan kegiatan dilaksanakan dengan melakukan koordinasi dan melakukan pertemuan dengan Kepala Desa, Bidan Desa, di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen membahas mengenai teknik kegiatan dan pembagian tugas masing-masing. Tim pengabdian juga melakukan kegiatan persiapan materi berupa kuesioner, booklet, leaflet pendukung kegiatan serta peralatan seperti gymball, matras, tiker, sound system.

Tahap 2: Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini di ikuti oleh kader kesehatan sejumlah 20 orang. Kegiatan

dilaksanakan mulai dari persiapan, pelaksanaan sampai dengan evaluasi pada tanggal 19 – 24 Maret 2022.

Pada tahap pertama dilaksanakna peresmian pembentukan prenatal yoga oleh Kepala Desa Selokerto dan Kepala Puskesmas Sempor Kabupaten Kebumen.

Tahap kedua pelaksanaan dilakukan ceramah/penyuluhan tentang prenatal yoga pada kader kesehatan dengan sebelumnya dilakukan pre test terlebih dahulu. Setelah selesai kegiatan ceramah dilanjutkan dengan post test dengan menggunakan kuesioner pengetahuan kader tentang prenatal yoga.

Tahap ketiga dilakukan latihan prenatal yoga bersama kader menggunakan gymball dengan dicontohkan gerakan-gerakan prenatal yoga oleh pelaksana kegiatan.

Tahap 3: Evaluasi

Evaluasi terhadap tingkat pengetahuan kader kesehatan mengenai prenatal yoga dilakukan melalui kegiatan pengisian kuesioner pengetahuan dengan pre test dan post test. Hal ini dilakukan karena sebagai upaya bagi tim kegiatan untuk memastikan terjadi peningkatan pengetahuan setelah program dilakukan.

Kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan dihadiri oleh 20 kader kesehatan yang telah bersedia berpartisipasi dengan aktif dan bersedia menjadi fasilitator dalam kelas prenatal yoga di Desa Selokerto. Sebagian besar kader kesehatan yang mengikuti kegiatan ini berusia antara 25-40 tahun.

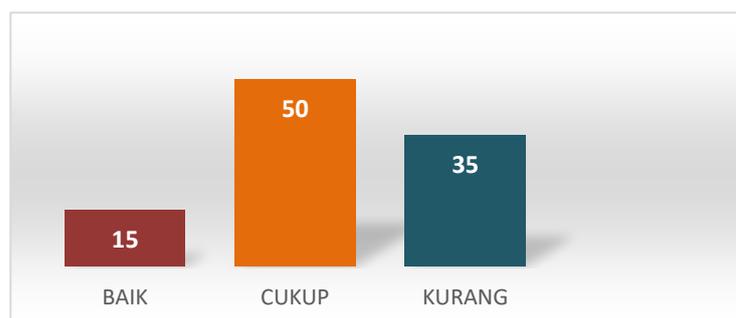
Rencana Tindak Lanjut

Evaluasi kegiatan pengabdian dilakukan pada sebelum, saat proses pelaksanaan dan setelah pelaksanaan kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menjamin keberlangsungan program yang telah dijalankan.

Terbentuknya kelas prenatal yoga memberikan wadah yang positif dan bermanfaat untuk ibu hamil di Desa Selokerto agar dapat melakukan latihan prenatal yoga sehingga dapat mempersiapkan persalinan dengan lebih baik. Kegiatan ini diharapkan akan terus

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Pre Test Pengetahuan Kader Kesehatan tentang prenatal yoga



Gambar 1. Hasil Pre Test Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Prenatal yoga

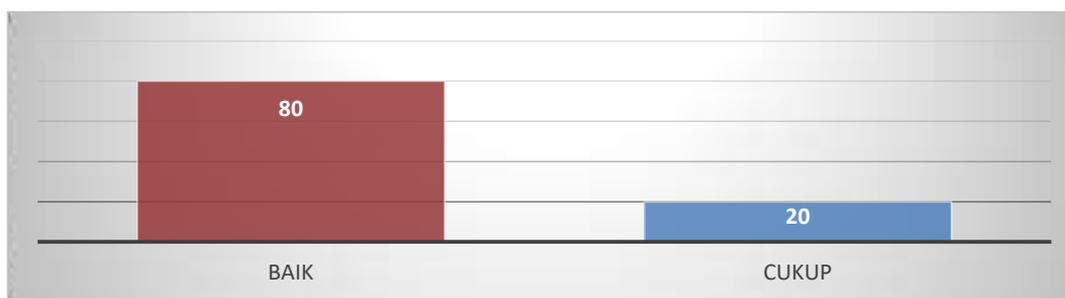
Berdasarkan hasil analisis pada grafik 1 tersebut, Pre Test pengetahuan kader kesehatan tentang prenatal yoga sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebesar 50% sedangkan baru 15% kader kesehatan yang mempunyai pengetahuan baik tentang prenatal yoga. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan awal kader kesehatan tentang prenatal yoga cukup memadai, hal ini dimungkinkan karena pengaruh mudahnya akses informasi tentang kesehatan melalui sosial media. Sumber sosial media merupakan salah satu sumber informasi yang mudah diakses oleh masyarakat khususnya kader kesehatan. Pengetahuan adalah merupakan hasil dari proses dari penginderaan terhadap objek melalui indra mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses penginderaan antara lain konsentrasi dan cara pandang manusia terhadap objek yang diamati. Indra. Pengetahuan paling mudah diserap

dapat dilaksanakan mengingat sarana dan prasarana serta tersedianya kader kesehatan yang telah dibekali dengan pengetahuan dan ketrampilan tentang prenatal yoga dengan gymball serta didampingi oleh bidan desa.

dan dipahami seorang melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoadmojo, 2005)

2. Hasil Post Test Pengetahuan Kader Kesehatan tentang Prenatal Yoga

Hasil analisis post test pengetahuan kader kesehatan tentang prenatal yoga pada grafik 2, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan kader kesehatan sebagian besar dalam kategori baik yaitu 80%. sedangkan 20% dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan mampu meningkatkan pengetahuan kader kesehatan tentang prenatal yoga. Hal ini dimungkinkan dikarenakan informasi prenatal yoga ini dibutuhkan oleh Kader Kesehatan dan sangat sesuai dengan kondisi saat ini yang dirasakan oleh kader kesehatan.



Gambar 2. Post Test Pengetahuan Kader Kesehatan tentang prenatal yoga

Meningkatnya pengetahuan kader kesehatan tentang prenatal yoga setelah dilakukan penyuluhan disebabkan karena perhatian yang fokus dari kader kesehatan serta suasana yang mendukung untuk penyerapan informasi yang diterima. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh (Notoadmojo, 2005) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses penginderaan antara lain konsentrasi dan cara pandang manusia terhadap objek yang diamati. Indra. Pengetahuan paling mudah diserap dan dipahami seorang melalui indra pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Notoadmojo, 2005)

Suasana tempat kegiatan yang tenang, kondusif dan menyenangkan akan membuat seseorang mudah konsentrasi dan dapat menyerap lebih banyak informasi yang disampaikan. Menurut Budiman, & Riyanto, Lingkungan, dapat mempengaruhi proses masuknya pengetahuan ke dalam individu. Hal ini disebabkan karena adanya interaksi timbal balik yang direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan meningkatkan daya serap terhadap pengetahuan yang diterima. (Budiman & Riyanto, 2013)

Menurut Pudjawidjana dalam Zahro pengetahuan merupakan reaksi

dari manusia atas rangsangan alam sekitar melalui persentuhan dan biasa terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan pada sebuah objek tertentu. Pengetahuan merupakan kumpulan informasi yang dapat dipahami dan diperoleh dan dapat digunakan sebagai alat untuk penyesuaian diri. (Zahro, 2019) Pengetahuan juga merupakan pengenalan terhadap kenyataan, kebenaran, prinsip dan kaidah dari suatu objek dan merupakan hasil stimulasi informasi terhadap perubahan perilaku. (Rizani et al., 2009) Pengetahuan yang baik menjadi dasar seseorang untuk berperilaku baik. Pengetahuan yang baik terhadap sesuai berpengaruh terhadap pola pikir sehingga mampu bersikap serta berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki.

Pengetahuan merupakan salah satu variabel penting yang mempengaruhi perilaku dan juga keyakinan seseorang terhadap sesuatu. Pengetahuan membentuk cara berpikir seseorang serta meningkatkan pemahaman akan suatu informasi sehingga semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang arti kesehatan maka akan semakin besar pula keinginan seseorang untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan. (Potter & Perry, 2009)



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan peresmian pembentukan kelas prenatal yoga Sempor Kabupaten Kebumen



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan pemanasan di kelas Prenatal yoga Desa Selokerto Sempor Kabupaten Kebumen



Gambar 5. Pelaksanaan Kegiatan prenatal yoga menggunakan Gymbal di Kelas Prenatal Yoga Desa Selokerto Sempor Kabupaten Kebumen



Gambar 6. Simulasi prenatal yoga pada ibu hamil dikelas Prenatal Yoga Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Setelah dilaksanakan kegiatan latihan prenatal yoga oleh kader kesehatan di Desa Selokerto, kader merasa lebih yakin dan mampu mendukung ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga terutama menggunakan gymball di desanya. Hal ini tentunya didukung oleh peran bidan desa dan perangkat desa yang mendukung penuh terlaksananya kegiatan kelas prenatal yoga di Desa Selokerto ini. Berdasarkan hasil pelaksanaan juga didapatkan pengetahuan kader kesehatan yang baik tentang prenatal yoga. Berbekal pengetahuan dan pengalaman latihan prenatal yoga serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia diharapkan mampu terlaksana secara mandiri dan kontinyu kelas prenatal yoga di Desa Selokerto. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut Yayuk (2021) menyebutkan bahwa kelas ibu hamil atau prenatal yoga perlu dilaksanakan di Puskesmas atau fasilitas lain dengan kegiatan salah satunya senam hamil atau kegiatan lain untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu

dalam menghadapi persalinan. (Yayuk, 2021)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan kader kesehatan tentang prenatal yoga di Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. Kemampuan kader kesehatan tentang prenatal yoga digunakan dalam memfasilitasi kelas prenatal yoga yang telah terbentuk sehingga mampu meningkatkan kesehatan ibu hamil bersama dengan tenaga kesehatan yaitu bidan desa.

Besar harapan kami kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk memfasilitasi ibu hamil di wilayah Desa Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen dalam melakukan latihan yoga selama kehamilan untuk mempersiapkan kelahiran aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiman, & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Ratih Setio Dewi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3).
- Eduard, G. de, Utoyo, G., & Ananda, L. L. (2013). *Yoga untuk pasangan suami istri* (Vol. 2). Be champion penebar swadaya group.
- Evrianasari, N., & Yantina, Y. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Farida, S., & Nugraheni, S. W. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum Di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 1(1). <https://ojs.u-db.ac.id/index.php/infokes/article/view/1044/893>
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Ghaseminejad, A., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- Maharana, S., Nagarathna, R., Nagendra, H., Padmalatha, V., & Hankey, A. (2013). The Effect of Integrated Yoga on Labor Outcome: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Childbirth*, 3(3). https://www.researchgate.net/publication/272214263_The_Effect_of_Integrated_Yoga_on_Labor_Outcome_A_Randomized_Controlled_Study
- Notoadmojo. (2005). *Pendidikan dan Perilaku Masyarakat*. Rieka Cipta.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Potter, & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan*. (7th ed.). Salemba Medika.
- Putri, R. A., & Lestari, P. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Laserasi Jalan Lahir Pada Persalinan Normal. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1). <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/ijm/article/view/310>
- Rizani, A., Hakimi, M., & Ismail, D. (2009). Hubungan

- Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu dalam Pemberian Imunisasi Hepatitis B 0-7 Hari di Kota Banjarmasin. . *Berita Kedokteran Masyarakat* , 25(1).
- Sari Dewi, E., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 1(3). <https://e-journal.ibi.or.id/index.php/jib/article/view/12/11>
- Widyawati, W., & Syahrul, F. (2013). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Dan Status Kesehatan Neonatus Pregnancy Exercise Influence In Labor And Neonatal Health Status. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2). <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jbe53f8249247full.pdf>
- Wulandari, I. A. (2020). Perbedaan Motivasi Dan Persepsi Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskesmas Yang Menyediakan Dan Yang Tidak Menyediakan Program Prenatal Yoga. 3(1), 82-87. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 3(1), 82–87.
- Yayuk, N. (2021). Upaya Perawatan Kehamilan Dengan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Amban Manokwari. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26753/empati.v2i1.519>
- Zahro. (2019). Analisis Theory Of Planned Behaviour Dan Pengetahuan Terhadap Niat Berinfaq Jamaah Majelis Taklim Kecamatan Sukomanunggal Surabaya. *Jurnal Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan* , 6(6), 1209–1227.