

PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG PRENATAL YOGA MELALUI EDUKASI DAN PRAKTIK DI PUSKESMAS SEPANJANG JAYA

Maslan Pangaribuan¹, Iga Putri¹, Friska Junita¹, Wiwit Desi Intarti¹, Hainun Nisa¹, Lenny Irmawaty¹, Puri Kresna Wati¹, Tetty Rina Aritonang¹, Farida Mentalina Simanjuntak¹, **Marni Br Karo^{1*}**, Renince Siregar¹, Riyeen Sari M¹, Rupdi L¹, Dewi Rostianingsih¹, Linda K. Telaumbanua¹, Khana Anandita Wibisono¹⁶, Nabilah Putri Ariyani¹⁷, Azra Alina Najwah¹⁸, Nanda Maulina Wulandari¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

*Korespondensi: marnikaro.stikesmi@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy brings physical and psychological changes that may cause discomfort, especially in the second and third trimesters, and many pregnant women have limited knowledge of non-pharmacological approaches such as prenatal yoga. Preliminary interviews with six pregnant women in the working area of Sepanjang Jaya Primary Health Center showed that none had ever attended prenatal yoga and three had limited knowledge of its benefits. This community service activity aimed to increase pregnant women's knowledge about prenatal yoga as a complementary approach to managing pregnancy discomfort. The activity was held on 18 June 2026 at the Complementary Laboratory of the Medistra Indonesia College of Health Sciences and involved 15 pregnant women in their second and third trimesters. A one-group pre-test post-test design was used, consisting of a health screening, a 20-item knowledge questionnaire, a 15-minute health education session, a 40-minute demonstration and practice of prenatal yoga guided by trained midwifery students and a lecturer, and a discussion. Data were analyzed descriptively. The mean knowledge score rose from 72.67 before to 84.00 after the activity, an increase of 11.33 points. The proportion of participants with good knowledge increased from 40.0% (6 of 15) to 66.7% (10 of 15), and the poor category decreased from 6.7% (1 of 15) to 0%. Because the analysis was descriptive and no control group was used, these findings indicate a positive change in knowledge but cannot confirm effectiveness, and changes in pregnancy discomfort were not measured. Follow-up evaluation is recommended to assess independent practice and symptom changes.

Keywords: prenatal yoga; pregnancy discomfort; knowledge; health education; second and third trimester

ABSTRAK

Kehamilan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memicu ketidaknyamanan, khususnya pada trimester II dan III, sementara banyak ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang pendekatan nonfarmakologis seperti prenatal yoga. Wawancara awal dengan enam ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang Jaya menunjukkan bahwa keenamnya belum pernah mengikuti prenatal yoga dan tiga di antaranya kurang mengetahui manfaatnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga sebagai upaya komplementer dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan. Kegiatan dilaksanakan pada 18 Juni 2026 di Laboratorium Komplementer Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia dengan melibatkan 15 ibu hamil trimester II dan III. Rancangan yang digunakan adalah one group pre-test post-test yang meliputi skrining kesehatan, kuesioner pengetahuan 20 butir, edukasi kesehatan selama 15 menit, demonstrasi dan praktik prenatal yoga selama 40 menit yang dipandu mahasiswa kebidanan terlatih dan dosen, serta diskusi. Data dianalisis secara deskriptif. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 72,67 menjadi 84,00 atau bertambah 11,33 poin. Proporsi peserta berpengetahuan baik meningkat dari 40,0% (6 dari 15 orang) menjadi 66,7% (10 dari 15 orang), sedangkan kategori kurang menurun dari 6,7% (1 orang) menjadi 0%. Karena analisis bersifat deskriptif dan tanpa kelompok pembandingan, temuan ini menunjukkan perubahan positif pengetahuan, tetapi belum dapat menyimpulkan efektivitas, dan perubahan keluhan ketidaknyamanan kehamilan tidak diukur. Evaluasi lanjutan diperlukan untuk menilai praktik mandiri dan perubahan keluhan.

Kata Kunci: prenatal yoga; ketidaknyamanan kehamilan; pengetahuan; edukasi kesehatan; ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diikuti oleh perubahan anatomi, hormonal, dan psikologis pada tubuh ibu guna menunjang pertumbuhan janin. Perubahan ini sering kali memunculkan rasa tidak nyaman, antara lain nyeri punggung, kram kaki, sesak napas, gangguan tidur, dan kecemasan, khususnya pada trimester II dan III. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis mencatat bahwa prevalensi nyeri punggung selama kehamilan secara global mencapai 40,5%, dan angka tertinggi ditemukan pada trimester III, yakni 47,8% (Salari et al., 2023). Ketidaknyamanan tersebut, bila tidak ditangani secara tepat, berpotensi mengganggu aktivitas harian, kualitas tidur, serta kesiapan psikologis ibu dalam menghadapi persalinan.

Banyak ibu hamil membatasi aktivitas fisiknya karena cemas hal itu dapat membahayakan kehamilan, padahal aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kondisi ibu dapat memberikan manfaat. Hasil meta-analisis terhadap 16 uji acak terkendali memperlihatkan bahwa, dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak beraktivitas fisik, ibu hamil yang melakukannya mengalami penurunan intensitas nyeri, disabilitas akibat nyeri, dan keluhan nyeri secara keseluruhan (Sánchez-Polán et al., 2023). Prenatal yoga merupakan salah satu pendekatan nonfarmakologis yang banyak diteliti, yaitu latihan yang memadukan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan relaksasi. Suatu tinjauan sistematis melaporkan bahwa yoga selama kehamilan berdampak positif terhadap kecemasan, depresi, stres, dan durasi persalinan (Corrigan et al., 2022). Adapun kajian lainnya menyimpulkan bahwa yoga bermanfaat bagi gejala depresi dan kecemasan, walaupun kualitas buktinya masih perlu diperkuat (Jarbou & Newell, 2022; Lin et al., 2022).

Di Indonesia, penelitian melaporkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menurun setelah mengikuti prenatal yoga (Wariyah et al., 2023), dan keluhan ketidaknyamanan fisik tercatat berbeda antara sebelum dan sesudah intervensi (Wulandari & Ayu Wantini, 2021). Penelitian lain menelaah pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur (Azward et al., 2021), tingkat kecemasan (Herniyatun et al., 2022; Sulastri et al., 2021; Suryaningsih et al., 2025), serta kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan (Hikmah et al., 2023). Selain itu, meta-analisis turut menelaah pengaruh yoga selama kehamilan terhadap nyeri dan durasi persalinan (Boopalan et al., 2023; Nikpour et al., 2024; Riawati et al., 2021).

Manfaat tersebut baru dapat dirasakan jika ibu hamil mengetahui dan bersedia melakukan latihan yang aman. Oleh sebab itu, pengetahuan menjadi langkah awal yang penting, dan beragam kegiatan pengabdian menggabungkan penyuluhan dengan praktik langsung prenatal yoga. Penelitian pada ibu primigravida pun menghubungkan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pengaruh prenatal yoga yang dirasakan terhadap kecemasan (Anisa Nur Mahmudah & Yapkebsi Sukabumi, 2025).

Puskesmas Sepanjang Jaya Kota Bekasi berperan strategis dalam layanan promotif dan preventif bagi ibu hamil. Identifikasi awal melalui wawancara dengan enam ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas tersebut menunjukkan bahwa keenamnya belum pernah mengikuti prenatal yoga, dan tiga di antaranya (50%) kurang memahami manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil. Kendati jumlah informan terbatas dan tidak mewakili seluruh ibu hamil, temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan serta pemanfaatan prenatal yoga di wilayah mitra masih terbatas, sehingga edukasi yang disertai praktik langsung dibutuhkan.

Atas dasar permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia, bersama Puskesmas Sepanjang Jaya, menyelenggarakan edukasi dan praktik prenatal yoga bagi ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan dan manfaat prenatal yoga sebagai upaya komplementer.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung pada Kamis, 18 Juni 2026, bertempat di Laboratorium Komplementer 1 STIKes Medistra Indonesia, yang termasuk wilayah binaan Puskesmas Sepanjang Jaya, Kecamatan Rawalumbu, Kota Bekasi. Kegiatan ditujukan bagi ibu hamil trimester II dan III di wilayah tersebut. Desain yang dipakai adalah one group pre-test post-test tanpa kelompok pembandingan, dengan penyampaian melalui ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung.

Pemilihan peserta dilakukan secara purposif. Tim bekerja sama dengan Puskesmas Sepanjang Jaya dan kader posyandu untuk menghimpun data ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi, yakni berada pada trimester II atau III, ber kondisi sehat, dan bersedia menjadi peserta. Ibu hamil yang mengalami komplikasi kehamilan, seperti preeklamsia berat, plasenta previa, riwayat perdarahan, atau ketuban pecah dini, tidak diikutsertakan. Calon peserta didatangi ke rumah (home visit) untuk diberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan sekaligus dimintai persetujuan tertulis (informed consent). Sebanyak 15 ibu hamil hadir dan menjalani seluruh rangkaian kegiatan. Selain itu, tim menyiapkan materi edukasi dan media presentasi, serta mempersiapkan alat pemeriksaan (tensimeter dan doppler) dan matras yoga.

Pada hari pelaksanaan, kondisi kesehatan peserta ditinjau melalui skrining yang terdiri atas pengukuran tekanan darah, denyut nadi, pemeriksaan Leopold, denyut jantung janin, dan kadar hemoglobin. Semua peserta berada dalam kondisi baik, dan tidak ditemukan kontraindikasi untuk berlatih. Tahapan kegiatan berikutnya meliputi pre-test pengetahuan; edukasi selama 15 menit mengenai jenis ketidaknyamanan kehamilan dan manfaat prenatal yoga yang dipandu mahasiswa kebidanan semester VI; demonstrasi dan praktik gerakan prenatal yoga selama 40 menit yang terdiri atas latihan pernapasan, peregangan, latihan kelenturan panggul, dan relaksasi; diskusi dan tanya jawab; dan terakhir post-test. Praktik dibimbing oleh tiga mahasiswa kebidanan semester VI yang terampil dalam prenatal yoga bersama satu dosen pengampu mata kuliah asuhan kebidanan komplementer I.

Pengetahuan peserta diukur sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner yang sama berisi 20 pertanyaan dengan enam indikator, yaitu pengertian dan tujuan prenatal yoga (2 pertanyaan); manfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik (4 pertanyaan); manfaat pernapasan, relaksasi, dan kesehatan psikologis (3 pertanyaan); waktu pelaksanaan dan persiapan (3 pertanyaan); gerakan dan prinsip keamanan (5 pertanyaan); serta pencegahan risiko dan tanda bahaya selama latihan (3 pertanyaan). Setiap jawaban benar bernilai 1 dan setiap jawaban salah bernilai 0, sehingga skor mentah berada pada rentang 0 sampai 20. Skor pengetahuan diperoleh dengan membagi jumlah jawaban benar dengan jumlah pertanyaan, lalu mengalikannya dengan 100%. Skor tersebut digolongkan menjadi baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (kurang dari 56%) sesuai pengelompokan menurut Arikunto (2013). Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan perangkat lunak statistik, berupa distribusi frekuensi, persentase, dan rata-rata skor sebelum dan sesudah kegiatan. Uji statistik inferensial tidak dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pelaksanaan kegiatan

Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Pada sesi edukasi, peserta menyimak materi dan aktif bertanya dalam diskusi. Pada sesi praktik, peserta mengikuti gerakan prenatal yoga secara langsung di bawah bimbingan instruktur (Gambar 1), meliputi latihan pernapasan, peregangan ringan, dan latihan kelenturan panggul. Tim mendampingi peserta untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar dan aman sesuai kondisi kehamilan. Peserta tampak antusias mengikuti gerakan demi gerakan dan menyatakan merasakan relaksasi pada otot punggung, panggul, dan kaki serta pada pernapasan. Pernyataan tersebut merupakan pengakuan subjektif peserta sesaat setelah berlatih dan tidak diukur dengan instrumen khusus.



Gambar 1. Demonstrasi dan Praktik Prenatal Yoga oleh Ibu Hamil

Perubahan pengetahuan peserta

Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga (n = 15)

Kategori pengetahuan	Pre-test, n (%)	Post-test, n (%)
Baik (76-100%)	6 (40,0)	10 (66,7)
Cukup (56-75%)	8 (53,3)	5 (33,3)
Kurang (<56%)	1 (6,7)	0 (0,0)
Rata-rata skor	72,67	84,00

Sumber: data primer kegiatan, 2026

Sebelum kegiatan, kategori pengetahuan terbanyak adalah cukup, yaitu 8 dari 15 peserta (53,3%), diikuti kategori baik sebanyak 6 peserta (40,0%) dan kategori kurang sebanyak 1 peserta (6,7%), dengan rata-rata skor 72,67. Sesudah kegiatan, peserta berpengetahuan baik bertambah menjadi 10 orang (66,7%), peserta berpengetahuan cukup menjadi 5 orang (33,3%), dan tidak ada peserta berpengetahuan kurang. Rata-rata skor meningkat menjadi 84,00, atau bertambah 11,33 poin. Karena analisis hanya bersifat deskriptif, peningkatan tersebut dipahami sebagai perubahan yang teramati pada kelompok peserta, bukan sebagai peningkatan yang terbukti signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Skor awal yang tergolong cukup mengindikasikan bahwa peserta sebenarnya sudah mempunyai pengetahuan dasar, namun belum berada pada tingkat yang optimal. Temuan ini sejalan dengan hasil identifikasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil di wilayah mitra kurang memahami manfaat prenatal yoga. Informasi mengenai aktivitas fisik yang aman, teknik pernapasan, dan relaksasi pada umumnya didapatkan dari pengalaman pribadi, keluarga, serta media sosial, bukan melalui proses yang sistematis. Keadaan ini barangkali dapat menjelaskan alasan edukasi yang spesifik dan aplikatif masih diperlukan, walaupun hal tersebut tidak diukur dalam kegiatan ini.

Kenaikan skor setelah kegiatan kemungkinan berhubungan dengan cara penyampaian materi. Edukasi singkat berdurasi 15 menit membekali peserta dengan kerangka konsep, sementara demonstrasi dan praktik selama 40 menit memberi peluang bagi peserta untuk mengamati, menirukan, dan merasakan langsung gerakan yang sebelumnya hanya mereka pahami secara teoretis. Praktik yang didampingi instruktur memungkinkan gerakan dikoreksi pada saat itu juga. Hal serupa dilaporkan pada kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga di tempat praktik mandiri bidan, ketika peserta yang menjalankan teknik kurang tepat langsung dikoreksi dan seluruh peserta memahami manfaat prenatal yoga (Arlym et al., 2024). Sesi diskusi memberikan ruang bagi peserta untuk mengklarifikasi pemahaman dan menanyakan batas keamanan latihan. Uraian ini merupakan interpretasi tim, sebab kegiatan tidak dirancang untuk membandingkan peran masing-masing unsur metode tersebut.

Hasil ini selaras dengan kegiatan pengabdian lain yang melaporkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan prenatal yoga pada kelas ibu hamil, serta upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui perpaduan yoga prenatal dan edukasi gizi. Penelitian di tempat praktik mandiri bidan menghubungkan tingkat pengetahuan ibu hamil dengan pengaruh prenatal yoga yang dirasakan terhadap kecemasan (Anisa Nur Mahmudah & Yapkebsi Sukabumi, 2025). Perbandingan tersebut harus dilakukan secara hati-hati karena setiap kegiatan memiliki perbedaan dalam rancangan, jumlah peserta, instrumen, dan luaran yang diukur.

Pengetahuan yang baik berperan penting sebagai landasan perilaku kesehatan, sebab ibu yang memahami manfaat serta teknik yang benar lebih mampu memilih aktivitas yang sesuai dengan kondisinya, mengenali batas latihan, dan mengetahui kapan latihan perlu dihentikan serta kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Meskipun demikian, pengetahuan belum tentu diikuti oleh praktik. Manfaat prenatal yoga terhadap keluhan fisik dan psikologis yang dilaporkan dalam literatur, misalnya penurunan nyeri punggung (Wariyah et al., 2023), berkurangnya ketidaknyamanan fisik (Wulandari & Ayu Wantini, 2021), meningkatnya kualitas tidur (Azward et al., 2021), serta dampak pada kecemasan dan depresi (Corrigan et al., 2022; Lin et al., 2022), didapatkan dari penelitian yang mengukur hasil tersebut setelah latihan dilakukan berulang kali. Karena kegiatan ini tidak mengukur keluhan peserta, tidak dapat dinyatakan bahwa kegiatan ini mengurangi ketidaknyamanan kehamilan.

Kegiatan ini memiliki sejumlah keterbatasan, yakni jumlah peserta yang sedikit (15 orang), tidak adanya kelompok pembanding, tidak dilakukannya uji statistik inferensial, pelaksanaan post-test segera setelah kegiatan sehingga daya ingat jangka panjang belum diketahui, serta belum dilaporkannya uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Di samping itu, kegiatan hanya diselenggarakan satu kali sehingga belum dapat menggambarkan praktik mandiri peserta. Kegiatan sejenis dapat dikembangkan secara berkesinambungan di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai bagian dari kelas ibu hamil guna memberdayakan ibu dalam perawatan diri, dengan evaluasi yang mencakup praktik mandiri dan perubahan keluhan kehamilan.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga bagi 15 ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Sepanjang Jaya Bekasi diikuti dengan peningkatan pengetahuan, ditunjukkan oleh rata-rata skor yang meningkat dari 72,67 menjadi 84,00 dan proporsi pengetahuan baik yang meningkat dari 40,0% menjadi 66,7%. Karena analisis bersifat deskriptif tanpa kelompok pembanding dan keluhan kehamilan tidak diukur, hasil ini belum dapat menyimpulkan efektivitas kegiatan maupun pengurangan ketidaknyamanan kehamilan. Evaluasi lanjutan diperlukan untuk mengetahui apakah peningkatan pengetahuan diikuti praktik prenatal yoga secara mandiri dan berkurangnya keluhan selama kehamilan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Puskesmas Sepanjang Jaya Bekasi, kader posyandu setempat, serta pimpinan dan sivitas akademika Program Studi Kebidanan (S1) dan Pendidikan Profesi Bidan STIKes Medistra Indonesia atas dukungan dan kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Cetakan ke-15). Rineka Cipta.
- Arlym, L. T., Nursasmita, R., & Lomrah, S. (2024). Edukasi latihan prenatal yoga pada ibu hamil sebagai upaya mengurangi kecemasan dan optimalisasi posisi janin. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(2), 332–337. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.792>
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A., & Bara, F. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(Suppl 2), S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., Shanmugam, P., Kunjumon, B., & Kuppusamy, M. (2023). Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*: X, 19, 100214. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100214>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Herniyatun, H., Sari, E. T. I., Astutiningrum, D., Rahmadhani, W., & Chamroen, P. (2022). Prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women in the third trimester during the COVID-19 pandemic in Purbalingga, Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 6(S6), 1463– 1471. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6nS6.10743>

- Hikmah, R., Kurniawati, Y., Ludvia, I., A'yun, D. Q., Prativie, G. Y., & Rohma, K. (2023). Pengaruh yoga prenatal dengan kesiapan psikologis ibu hamil untuk persiapan persalinan. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(3), 96–102. <https://doi.org/10.63004/hrji.v1i3.94>
- Jarbou, N. S., & Newell, K. A. (2022). Exercise and yoga during pregnancy and their impact on depression: A systematic literature review. *Archives of Women's Mental Health*, 25(3), 539–559. <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01189-2>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Mahmudah, F. A. N. (2025). Edukasi ibu hamil terhadap pengaruh yoga prenatal pada tingkat kecemasan ibu primigravida trimester II-III. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 7(2), 298–305. <https://doi.org/10.31539/zzwq5j82>
- Nikpour, M., Sepidarkish, M., Joneidi, E., Darzipour, M., & Firouzbakht, M. (2024). The effect of yoga practice on labor pain: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(3), 273–279. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_91_23
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. B. (2019). Reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester III melalui senam yoga. *Binawan Student Journal*, 1 (3), 167–171. doi:10.54771/bsj.v1i3.82
- Riawati, M. S., Budiastuti, U. R., & Prasetya, H. (2021). The effect of prenatal yoga on birth labor duration and pain: A meta analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(3), 327–337. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2021.06.03.07>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 830. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sánchez-Polán, M., Nagpal, T. S., Zhang, D., Silva-Jose, C., Montejo, R., & Barakat, R. (2024). The influence of physical activity during pregnancy on maternal pain and discomfort: A metaanalysis. *Journal of Personalized Medicine*, 14(1), 44. <https://doi.org/10.3390/jpm14010044>
- Sulastri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(Suppl 2), S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Suryaningsih, N. W. D., Tedjasulaksana, R., & Erawati, N. L. P. S. (2025). Differences in anxiety levels of pregnant women in the third trimester before and after being given prenatal yoga. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 13(2), 116–125. <https://doi.org/10.33992/jik.v13i2.3941>
- Tangke, F. A., & Valentina, R. M. (2025). Promosi kesehatan kelas ibu hamil: Peningkatan pengetahuan dan keterampilan prenatal yoga dan senam hamil di PMB Puruk Cahu. *ABDIMURA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mura*, 1(1). <https://journal.akbidmurungraya.ac.id/index.php/pkm/article/view/12>
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, tahun 2023. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1018. <https://myjurnal.poltekkeskdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1018>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Efektifitas happy prenatal yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) dalam menurunkan ketidaknyamanan fisik pada kehamilan trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 18–27. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.492>

- Yunitasari, N., Sholihah, A., & Sakinaturrochmah, D. (2025). Yoga prenatal dan edukasi gizi: Upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil di Desa Kedungpring. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (JUDIKA), 6(1), 39–44.
<https://jurnal.inf.co.id/index.php/jurnalpengabdian/article/view/549>