

Pengetahuan Ibu Hamil Tentang *Prenatal* Yoga: *Literature Review*

Nadiya Sri Sugesti¹, Nur Evindah², Raziana Azanti³, Fiqri Wiranti⁴, Eka Puji A. P.⁵
Gusriani⁶, Yuni Retnowati⁷, Teresia⁸, Rahmi Padillah⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Tarakan, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 27, 2023
Revised November 30, 2023
Accepted Desember 10, 2023

Kata Kunci:

Hamil,
Pengetahuan,
yoga sebelum melahirkan,
Yoga Antenatal

Keywords:

Pregnant,
Knowledge,
Prenatal Yoga,
Antenatal Yoga.

ABSTRAK

Prenatal yoga adalah kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang berfokus pada prinsip-prinsip yoga yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu tentang *prenatal* yoga. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yang didapatkan dengan menggunakan 3 data base yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah "*pregnant*", "*knowledge*", "*prenatal yoga*", "*antenatal yoga*", dan dibatasi dari tahun 2019 sampai tahun 2023. Hingga akhirnya didapatkan 8 artikel yang cocok (2 artikel internasional dan 4 artikel nasional). Hasil penelitian dari 8 artikel pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga, 5 diantaranya dalam kategori baik, 2 dalam kategori cukup, dan 1 dalam kategori kurang. Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dalam kategori baik.

ABSTRACT

Pregnant women's knowledge of prenatal yoga: a literature review. Prenatal yoga is a physical activity specifically designed for pregnant women, focusing on the principles of yoga adapted to their physical and psychological needs. The purpose of this study was to determine mothers' level of knowledge about prenatal yoga. This study used a literature review method and obtained data from three databases: PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The keywords used were "pregnant," "knowledge," "prenatal yoga," and "antenatal yoga," and were limited from 2019 to 2023. Finally, 8 suitable articles were obtained (2 international articles and 4 national articles). The results of the research from 8 articles on the knowledge of pregnant women about prenatal yoga showed that 5 of them are in the good category, 2 are in the sufficient category, and 1 is in the insufficient category. Based on the research, it can be concluded that the average knowledge of pregnant women about prenatal yoga is in the good category.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Nadiya Sri Sugesti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Tarakan, Indonesia

Email: wirantifiqri@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan mengakibatkan perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil. Ibu hamil perlu memahami dan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan untuk mengurangi dampak negatif pada kesehatan ibu hamil dan janin. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk melakukan kegiatan yang disukai, menyiapkan mental, dan mencari informasi yang dibutuhkan bersama suami [1]. Berbagai penelitian telah melaporkan bahwa ANC (*antenatal care*) yang menyertakan program olahraga memiliki dampak pada penyebab utama yang dapat dicegah, yaitu kesehatan janin yang buruk, kematian bayi, kematian ibu, dan morbiditas pada populasi wanita [2].

Prenatal yoga adalah kegiatan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil, yang berfokus pada prinsip-prinsip yoga yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil [3]. *Prenatal* yoga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan fisik ibu hamil [4]. Selain itu, *prenatal* yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, menurunkan kecemasan, depresi, dan distress, meningkatkan indeks fungsional *arteri uterus*, menurunkan komplikasi *maternal* dan *neonatal*, mempererat hubungan dengan ibu hamil lain dalam kelas yoga, serta mempererat hubungan keterikatan ibu dan janin [5]. *Prenatal* yoga juga dapat membantu ibu hamil menikmati proses kehamilan dan mempersiapkan diri untuk setiap proses persalinan, baik persalinan secara normal maupun melalui operasi *caesar* [6].

Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), position (*mudra*), meditasi, dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mempersiapkan persalinan [7]. Langkah-langkah melakukan yoga secara umum terdiri atas peregangan, latihan, dan beberapa pose gerakan (*asana*) dengan pernapasan dalam. Terdapat beberapa gerakan *prenatal* yoga yang aman untuk dilakukan selama kehamilan, antara lain:

1. *Bitilasana (Cat-Cow Stretch)*: Gerakan ini melibatkan pernapasan dan gerakan punggung untuk mengurangi ketegangan pada bagian belakang tubuh.
2. *Trikonasana (Triangle Poses)*: Pose ini membantu memperkuat otot paha dan membuka panggul, namun perlu dilakukan dengan hati-hati dan disertai dengan penopang jika diperlukan.
3. *Safely Modifying Prenatal Yoga Poses*: Beberapa pose yoga umum dapat dimodifikasi untuk kehamilan, seperti pose *Tadasana (Mountain Pose)*, *Virabhadrasana (Warrior Pose)*, dan lainnya. Modifikasi ini melibatkan penggunaan alat bantu seperti kursi atau dinding untuk menjaga keseimbangan dan mengurangi tekanan pada perut.
4. Sebuah penelitian menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik tentang *prenatal* yoga, terutama dalam aspek pengertian, manfaat, *indikasi*, *kontraindikasi*, persiapan, dan teknik *prenatal* yoga. Namun, pengetahuan dalam aspek prinsip *prenatal* yoga cenderung kurang [8]. Penelitian lain menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah tentang *prenatal* yoga,

terutama dalam hal pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, *kontraindikasi*, teknik, dan syarat *prenatal* yoga [9]. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal* Yoga.

2. METODE

Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan mengumpulkan literatur baik internasional maupun nasional melalui pencarian *database* di media PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci “*pregnant*”, “*knowledge*”, “*prenatal yoga*”, “*antenatal yoga*”, dan dibatasi dari tahun 2019 sampai tahun 2023. Pencarian menghasilkan 88 artikel di PubMed, 54 artikel di ScienceDirect, dan 1.230 artikel di Google Scholar. Artikel kemudian dievaluasi berdasarkan judulnya. Kriteria inklusi untuk kajian literatur ini adalah sebagai berikut:

- 1) Artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris.
- 2) Menganalisa prenatal yoga sebagai variabel *dependen* ataupun *independen*.
- 3) Menganalisa tentang salah satu atau lebih lingkup pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga.

Pada langkah ini peneliti mengambil 18 judul untuk kemudian dilakukan evaluasi pada abstrak dan isi artikel. Artikel yang tidak *open access* akan dieksklusi dari penelitian sehingga didapatkan 15 artikel yang memenuhi kriteria. Artikel tersebut kemudian di evaluasi apakah isinya relevan dengan apa yang dicari peneliti jika tidak relevan maka akan di eksklusi, contoh artikel yang membahas *prenatal* yoga namun sama sekali tidak menyinggung tentang tingkat pengetahuan ibu tentang *prenatal* yoga maka penelitian tersebut tidak memenuhi kriteria sehingga akan di eksklusi. Pada akhir evaluasi, didapatkan 8 artikel yang relevan dengan kajian literatur in

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh Janakiraman di University of Gondar comprehensive hospital (UoGCSH), Gondar city, Ethiopia. Metode yang digunakan adalah *Kualitatif: Cross Sectional* dengan jumlah responden yaitu 349 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan ibu hamil ($n = 349$) adalah $9,85 \pm 2,7$ dan berkisar antara 2 hingga 20. Di antara 349 ibu hamil, hanya 138 (39,5) yang memiliki skor pengetahuan yang memadai. Kesimpulan pada penelitian ini adalah bahwa pengetahuan ibu hamil mengenai praktik olahraga *antenatal* relatif rendah dibandingkan dengan standar global dan sikap mereka tampaknya lebih baik. Namun, relatif sedikit yang mempraktikkan latihan dan sangat sedikit yang berolahraga dengan kecukupan yang direkomendasikan oleh pedoman *American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)*.

Artikel kedua merupakan penelitian yang dilakukan oleh de Campos et al [10] di Pusat Latihan Integratif, Sao~Paulo city, Brazil. Metode yang digunakan adalah *Kualitatif Deskriptif* dengan jumlah responden yaitu 9 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap ibu hamil memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap *prenatal* yoga. Marilena memiliki persepsi bahwa filosofi yoga telah mengubah pandangan dunianya, "pengetahuan diri", yang dipahami sebagai cara untuk merawat dirinya sendiri dan orang lain yang membawanya pada perubahan. Raissa juga memperkuat persepsi ini, dengan menunjukkan bahwa latihan yoga

mengarah pada "keseimbangan, harmoni, dan kesejahteraan", membuat seseorang bertanggung jawab untuk merawat dirinya sendiri, orang lain, dan planet ini. Kesimpulan pada penelitian ini adalah menunjukkan bagaimana kelompok ibu hamil ini secara kolektif membangun persepsi tentang apa manfaat yoga selama kehamilan dan bagaimana mencapai kontrol diri yang lebih besar saat melahirkan. Selain itu penelitian ini menunjukkan bahwa yoga penting dalam program pendidikan *prenatal* dan kehamilan untuk memberdayakan wanita, meningkatkan kesadaran diri dan kepedulian mereka terhadap diri mereka sendiri selama kehamilan, serta kontrol diri mereka dalam manajemen rasa sakit dan penggunaan keterampilan mereka pada saat kelahiran.

Artikel ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Prabawati et al [11] di Puskesmas Tegalsrejo, Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah *Kuantitatif: Kuesioner* dengan jumlah responden yaitu 45 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%), pengetahuan ibu hamil tentang pengertian *prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%), pengetahuan ibu hamil tentang manfaat *prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 31 orang (68,9%), pengetahuan ibu hamil tentang prinsip *prenatal* yoga dalam kategori kurang sebanyak 28 orang (62,2%), pengetahuan ibu hamil tentang *indikasi prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 34 orang (75,5%), pengetahuan ibu hamil tentang *kontraindikasi prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 26 orang (57,8%), pengetahuan ibu hamil tentang persiapan *prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 28 orang (62,2%), dan pengetahuan ibu hamil tentang teknik *prenatal* yoga dalam kategori baik sebanyak 28 orang (62,2%). Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga yang ditinjau dari aspek pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, persiapan, dan teknik *prenatal* yoga dalam kategori baik. Di sisi lain, pengetahuan ibu hamil tentang prinsip *prenatal* yoga masih cukup buruk.

Artikel keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Kuswanti et al [12] di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah *Kualitatif: Cross Sectional* dengan jumlah responden yaitu 69 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang *antenatal* yoga yaitu sebanyak 31 responden (44,9%). Diketahui dari 11 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal* yoga dalam kategori baik terdapat paling banyak 8 responden yang memiliki sikap *antenatal* yoga dalam kategori positif dan 3 responden dengan sikap kategori negatif. Dari 31 responden yang memiliki pengetahuan tentang yoga *antenatal* pada kategori "sesuai", maksimal 23 responden dan 8 responden mempunyai sikap terhadap yoga *antenatal* pada kategori "negatif". Selain itu, dari 27 responden yang memiliki pengetahuan tentang yoga *antenatal* dalam kategori "buruk", maksimal 22 dan 5 responden memiliki sikap terhadap yoga *antenatal* dalam kategori "negatif". Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup tentang *antenatal* yoga.

Artikel kelima merupakan penelitian yang dilakukan oleh Nurbaiti & Nurita [13] di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Metode yang digunakan adalah *Kualitatif: Cross Sectional* dengan jumlah responden yaitu 32 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga sebanyak 18 orang (56,3%). Lebih dari separuh responden melaporkan menerima informasi tentang yoga, separuhnya menerima

informasi dari profesional layanan kesehatan, dan separuh lagi menerima informasi melalui media elektronik. Didapatkan rerata usia responden adalah $29,34 \pm 7,49$ tahun. Kesimpulan pada penelitian ini adalah lebih separuh responden memiliki pengetahuan yang baik tentang yoga sebanyak 18 orang (56,3%).

Artikel keenam merupakan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu [14] di PMB Nanik S., Pare Kediri. Metode yang digunakan adalah *Kuantitatif: Kuesioner* dengan jumlah responden yaitu 25 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) responden mempunyai pengetahuan tentang *prenatal* yoga dalam kategori baik. Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil terhadap *prenatal* yoga di PMB Nanik S., Pare Kediri didapatkan dari total 25 responden sebagian besar dari responden, yaitu 14 (56%) pengetahuan responden tentang yoga saat hamil berada pada kategori “baik”.

Artikel ketujuh merupakan penelitian yang dilakukan oleh Situmorang et al [15] di BPM Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu. Metode yang digunakan adaah *Kualitatif: Cross Sectional* dengan jumlah responden yaitu 30 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari hasil penelitian dengan jumlah 30 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pengetahuan yang baik tentang senam *prenatal* yoga yaitu 53,3%. Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil tentang senam *prenatal* yoga di BPM Bidan Jumita di kota Bengkulu sebagian besar responden baik.

Artikel kedelapan merupakan penelitian yang dilakukan oleh Asmarah et al di berbagai wilayah di Indonesia. Metode yang digunakan adalah *Kuantitatif: Kuesioner* dan FGD (*Focus Group Discussion*) dengan jumlah responden yaitu 15 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai *prenatal* yoga sebelum dilakukan penyuluhan sebagian lebih responden memiliki pengetahuan kurang dengan 10 responden (67%) dan sebagian responden memiliki pengetahuan cukup dengan 5 responden (33%). Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai *prenatal* yoga setelah diberikan penyuluhan menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan baik dengan 15 responden (100%). Kesimpulan pada penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan *prenatal* yoga dalam kategori kurang (67%) dan cukup (33 %). Sedangkan pengetahuan ibu hamil sesudah diberikan penyuluhan *prenatal* yoga dalam kategori baik (100%).

3.1 Pembahasan

Dari hasil *literature review* yang telah dipaparkan tidak semua artikel menjelaskan hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga, tetapi ada juga mengenai hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas *prenatal* yoga dan hubungan antara pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dengan sikap ibu hamil, sehingga dapat digunakan sebagai dasar *review* jurnal penelitian. Dari 8 jurnal yang di sajikan, 5 diantaranya menggunakan metode penelitian *kualitatif* dan 3 menggunakan metode penelitian *kuantitatif*. Hasil penelitian dari 8 artikel pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga, 5 diantaranya dalam kategori baik, 2 dalam kategori cukup, dan 1 dalam kategori kurang.

Yoga dianggap sebagai latihan pikiran-tubuh, yang dapat bermanfaat bagi wanita hamil dengan mengurangi kecemasan dan stres. *Prenatal* yoga adalah modifikasi dari yoga klasik yang telah diadaptasi ke kondisi fisik ibu hamil dengan intensitas yang lebih lembut dan lambat. Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan tentang *antenatal* yoga merupakan apa yang diketahui oleh ibu hamil tentang *antenatal* yoga berdasarkan penginderaan yang dapat digunakan untuk melatih fisik, mental dan spiritual ibu selama kehamilan, termasuk didalamnya adalah memperkuat otot punggung supaya terhindar dari cedera dan sakit punggung.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Yang pertama adalah pendidikan, semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka pengetahuannya akan semakin baik. Yang kedua adalah pekerjaan, ibu hamil yang selalu memikirkan pekerjaannya akan tidak memperhatikan kesehatannya. Yang ketiga adalah umur, semakin cukup umur sangat berpengaruh sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin baik. Yang keempat adalah jenis kelamin, pada umumnya ibu hamil memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi tentang kesehatan kehamilannya dari pada laki-laki. Yang kelima adalah lingkungan, seperti teman atau tenaga kesehatan yang memberikan pemahaman tentang *antenatal* yoga. Yang keenam adalah sosial budaya, yang mengatur norma dan dukungan sosial bagi ibu hamil untuk melakukan *antenatal* yoga.

Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal* yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas *prenatal* yoga. Minat mencakup komponen yang terdiri dari kognisi (pengetahuan), emosi (*emotion*), dan konsonan (kehendak). Unsur pengetahuan dalam arti minat didahului oleh pengetahuan dan informasi tentang objek yang diminati. Komponen afektif adalah suatu partisipasi atau pengalaman yang disertai dengan emosi tertentu (perasaan gembira), sedangkan komponen ikat merupakan kelanjutan dari kedua komponen tersebut, yang diwujudkan dalam bentuk kemauan dan hasrat untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini berarti untuk meningkatkan minat ibu hamil untuk mengikuti kelas *prenatal* yoga, perlu terlebih dahulu untuk meningkatkan pengetahuannya mengenai *prenatal* yoga.

Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal* yoga. Hasil tabulasi silang antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal* yoga menunjukkan dari 11 ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal* yoga dalam kategori baik terdapat paling banyak 8 ibu hamil dengan sikap tentang *antenatal* yoga dalam kategori positif. Kemudian dari 31 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal* yoga dalam kategori cukup terdapat paling banyak 23 responden yang memiliki sikap *antenatal* yoga dalam kategori negatif. Selanjutnya dari 27 responden yang pengetahuannya tentang yoga kehamilan berada pada kategori “kurang”, sebanyak 22 responden berada pada kategori “negatif” dengan sikapnya terhadap yoga *prenatal*. Hasil uji hipotesis dengan rumus korelasi *Chi Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal* yoga

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 8 artikel mengenai "Pengetahuan Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga", dapat disimpulkan bahwa rata-rata pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dalam kategori baik. Untuk peninjauan literatur selanjutnya, saran yang dapat diberikan adalah penggunaan lebih banyak *database*, yang akan memungkinkan pencarian lebih banyak artikel. Selain itu, untuk membuat literatur lebih *up-to-date*, tahun pencarian artikel dengan kata kunci yang ditetapkan harus menjadi lima tahun terakhir.

REFERENSI

- [1] Lestari, N. K. P. (2021). Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dan Spiritual Pada Ibu Hamil Di Masa Pandemi Di Wilayah Puskesmas Karangasem 1 Tahun 2021 (*Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2021*).
- [2] Janakiraman, B., Gebreyesus, T., Yihunie, M., & Genet, M. G. (2021). Knowledge, attitude, and practice of antenatal exercises among pregnant women in Ethiopia: A cross-sectional study. *PloS one*, 16(2), e0247533.
- [3] Pertiwi, T. P. (2019). Peran Warna Terhadap Psikis Ibu Hamil Pada Ruang Kelas Prenatal Yoga (*Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia*).
- [4] Lestari, Y. P., & Friscila, I. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97-102.
- [5] Astuti, Y. L., Khatimah, H., & Yuliani, V. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(3), 280-290.
- [6] Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35-48.
- [7] Wahyuni, R. (2020). Mempersiapkan persalinan dengan yoga pregnancy. *Indonesian Journal of Community Dedication*, 2(1), 1-4.
- [8] Asmarah, S., Sari, K., Florika, B., Mirwanti, A., Yanti, L. D., & Widayati, W. (2021, August). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. In *CALL FOR PAPER SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN* (pp. 137-143).
- [9] Hesti, N., Susilawati, D., & Nilakesuma, N. F. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Praktek Mandiri Bidan Silvia Nova Sari, Amd. Keb. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 748-755.
- [10] de Campos, E. A., Narchi, N. Z., & Moreno, G. (2020). Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101099.
- [11] Prabawati, S., Purwandari, R., & Rochmawati, L. (2022). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. *INHEALTH: Indonesian Health Journal*, 1(1), 22-28.
- [12] Kuswanti, I., Melina, F., & Tanebeth, M. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(1), 26-34.
- [13] 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), 49-53.

- [14] Rahayu, D. T. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Pmb Nanik S Pare Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(7).
- [15] Situmorang, R. B., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s. st., m. kes kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52.