Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
Print 2657-1161 | Online 2657-117X
Volume 8 Nomor 2 Tahun 2026

Edukasi Yoga Prenatal Kombinasi Aromaterapi Lemon (YOKALEM) untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Mengurangi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III

Christiani Bumi Pangesti[1], Wahyu Dwi Agussafutri[2], Hutari Puji Astuti[3]
[1,2,3] Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email Korespondensi: christianibumi@ukh.ac.id

Abstrak

Perubahan tubuh dan psikis ibu hamil Trimester III seringkali menimbulkan permasalah ataupun keluhan. Ibu hamil Trimester III saat menjelang persalinan seringkali mengalami permasalahn psikis yaitu kecemasan. Kondisi ini bisa diatasi dengan melakukan aktivitas fisik, salah satunya yaitu yoga yang merupakan cara aman untuk mengurangi kecemasan. Adapun pemberian aromaterapi lemon dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan ketidaknyamanan. Tujuan setelah dilakukan upaya peningkatan pengetahuan diharapkan ibu hamil TM III dapat meningkatkan pengetahuan dalam mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Adapun pelaksanaan pre test dilakukan sebelum intervensi diberikan dan post test dilakukan 4 minggu setelah interveensi untuk megetahui hasil evaluasi intervensi yang dilakukan.Hasil pre test sebelum diberikan edukasi rata-rata 57% ibu memiliki pengetahuan cukup. Namun setelah diberikan edukasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 73% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik tentang kecemasan dan intervensi cara mengurangi kecemasan. Selain itu, hasil pre test sebelum diberikan edukasi rata-rata 83,4% ibu memiliki kecemasan sedang. Namun setelah diberikan edukasi didapatkan hasil post test menunjukkan 80% ibu hamil memiliki tingkat kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan. Kesimpulan , kegiatan terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respon baik oleh peserta. Peserta dapat mengetahui tentang cara mengatasi kecemasan menjelang persalinan dengan melakukan yoga prenatal dan aromaterap lemon (Yokalem).

Kata kunci: Pengetahuan, Yokalem, Kecemasan, Ibu Hamil TM III

Abstract

Physical and psychological changes during the third trimester of pregnancy often lead to various issues or complaints. As the time for delivery approaches, women in their third trimester frequently experience psychological distress, specifically anxiety. This condition can be managed through physical activity such as yoga, which serves as a safe method for reducing anxiety—as well as the use of lemon aromatherapy, which can help alleviate or even resolve psychological disturbances and physical discomfort. The objective of this educational initiative is to enhance the knowledge of third-trimester pregnant women regarding how to manage anxiety as they approach childbirth. The program was delivered through lectures and demonstrations. A pre-test was conducted prior to the intervention, and a post-test was administered four weeks later to evaluate the effectiveness of the intervention. The pre-test results indicated that, on average, 57% of the pregnant women possessed a "sufficient" level of knowledge. Following the educational intervention, the post-test results showed that 73% of the participants had a "good" level of knowledge concerning anxiety and methods to mitigate it. Furthermore, the pre-test revealed that 83.4% of the women experienced moderate anxiety; however, the post-test results indicated that 80% of the participants experienced only mild anxiety regarding the upcoming childbirth. In conclusion, the activity was carried out successfully and received a positive response from the participants. The participants gained an understanding of how to manage anxiety leading up to labor through prenatal yoga and lemon aromatherapy (referred to as "Yokalem").

Keywords: *Knowledge, Yokalem, Anxiety, Third-Trimester Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Selama prose kehamilan berlangsung, seorang ibu tentunya akan mengalami perubahan fisik maupun psikologisnya. Hal yang terjadi ini merupakan suatu proses normal yang dialami oleh

seorang wanita. Adanya peningkatan dari hormon estrogen dan progesteron dari tubuh yang seringkali menjadi penyebab dari perubahan baik secara fisik maupun psikis terjadi. Perubahan tubuh dan psikis ibu hamil Trimester III, seringkali menimbulkan permasalah atau keluhan. Adapun keluhannya seperti sakit pinggang, konstipadi, sering kencing, masalah tidur, bengkak dan kram pada kaki. Selain itu, adapun masalah yang ditimbulakan dari psikis ibu yaitu cemas, rasa takut menjelang persalinan, dan tidak percaya diri dengan tubuhnya (Suristyawati et al., 2019;Asnita et al., 2023).

Ibu hamil Trimester III terutama saat menjelang persalinan seringkali mengalami permasalahn psikis yaitu kecemasan. Hal ini fisiologis terjadi karena adanya perubahan dari hormon estrogen dan progesteron dalam tubuh yang dihasilkan oleh korpus luteum, berkembang menjadi korpus graviditas dan dilanjutkan sekresinya oleh plasenta. Setelah terbentuk sempurna mengakibatkan aspek-aspek psikologis yang menimbulkan banyak masalah psikis pada ibu hamil salah satunya yaitu kecemasan. Kondisi ini bisa diatasi dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Hal ini bisa dilakukan sebagai teknik untuk pengalihan perhatian dari rasa cemas atau takut, mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Sulistiyaningsih & Rofika, 2020).

Pendekatan secara spiritual, meditasi, dan teknik perilaku merupakan cara yang aman untuk mengurangi kecemasan. Hal ini dapat ditemukan dalam yoga kehamilan. Yoga berasal dari bahasa Sansekerta *Yuj*, yang artinya menghubungkan atau hubungan yaitu suatu hubungan yang harmoni dengan objek yoga. Yoga merupakan salah satu cara untuk mengendalikan pikiran yang cenderung liar, bias, dan lekat terpesona oleh aneka ragam objek (Suristyawati et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Yanti, 2022) tentang pengaruh senam yoga terhadap kadar endorphin plasma dan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner dengan metode HAR-S sementara pengukuran kadar Endorphin plasma dilakukan dengan pengujian sampel darah *pre dan post*, didapatkan hasil bahwa senam yoga meningkatkan kadar endorphin dan menurunkan tingkat kecemasan. Ibu hamil Trimester III sebagian besar mengalami ketakutan dan kecemasan menghadapi proses persalinan.

Selain olah raga, adapun pemberian aromaterapi yang dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan ketidaknyamanan seperti cemas, depresi, nyeri (Anita Liliana, 2022;Jannah et al., 2024) Salah satu aromaterapi yang digunakan adalah aromaterapi lemon *(Citrus limon (L)),* Aromaterapi ini mengandung zat kimia limeone 66-80, geranil asetat, netrol, terpine 6-14%, a pinene 1-4%, mercyme, serta linalool yang bermanfaat untuk menstabilkan system saraf pusat untuk menhasilkan efek ketenangan untuk terapi kecemasan(Sundara et al., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Anita Liliana, 2022) tentang pengaruh music klasik Mozart dan pemberian aromaterapi lemon dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil. Pemberian terapi music klasik dan aromaterapi lemon efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil Trimester III.

Studi pendahuluan dilaksanakn di bulan Desember 2025 , dengan melakukan pendekatan dan wawancara kepada ibu hamil dan Bidan Desa Gondangrejo. Kami melakukan wawancara kepada 5 ibu hamil di Trimester III rata-rata di rentang usia kehamilan 28 minggu- 34 minggu. Pada 3 ibu hamil mengalami kecemasan menjelang persalinan dengan ditandai adanya perubahan dalam pola tidurnya yang tidak baik ketika memikirkan hal-hal negatif terutama ketakutan menjelang persalinan. Dengan adanya permasalahan tersebut, Bidan sudah berupaya memberikan edukasi yang berkaitan dengan persiapan persalinan (baik persiapan fisik maupun psikisnya). Untuk mengembangkan intervensi yang sudah diberikan oleh Bidan Desa, maka penulis tertarik memberikan edukasi yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon (YOKALEM) untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III.

2. PERMASALAHAN MITRA

Studi pendahuluan sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan wawancara kepada bidan desa. Bahwasannya rata-rata ibu hamil di Trimester III sering mengalami kecemasan menjelang persalinan. Bidan sudah berupaya untuk memberikan penyuluhan terkait dengan memberikan edukasi yang berkaitan dengan persiapan persalinan (baik persiapan fisik maupun psikisnya), namun belum secara mendalam menyampaikan terkait cara mengatasinya. Dengan melihat latar belakang diatas upaya yang tepat untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pada trimester ketiga salah satunya adalah Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Prenatal Kombinasi Aromaterapi Lemon (Yokalem) Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. Yoga prenatal

merupakan bentuk latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh yang dimodifikasi sesuai kehamilan, peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan perhatian penuh (*mindfulness*) Selain itu, untuk mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis ibu hamil. pemberian aromaterapi yang dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi gangguan psikologis dan gangguan ketidaknyamanan seperti cemas, depresi, nyeri. Salah satu aromaterapi yang digunakan adalah aromaterapi lemon *(Citrus limon (L)),* mengandung linalool yang bermanfaat untuk menstabilkan system saraf pusat untuk menhasilkan efek ketenangan untuk terapi kecemasan.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah dengan peserta 30 ibu hamil Trimester III. Adapun untuk waktu pelaksanaan dari persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 sampai dengan bulan April 2026. Metode kegiatan Edukasi terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap pertama dengan melakukan yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon (YOKALEM) untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III menggunakan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian, tujuan, manfaat, langkah senam yoga dan aromaterapi lemon). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Februari 2026. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan pada hari Sabtu, 28 Maret 2026.

Tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan 15 item pertanyaan seputar kecemasan ibu hamil dan intervensi yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS yang terdiri atas 14 item. Setiap item diberikan skor 0-4, dengan kategori <6 tidak cemas, 6-14 kecemasan ringan, 15-27 kecemasan sedang, dan >27 kecemasan berat . Pengukuran dilakukan sebelum intervensi dan pada saat evaluasi setelah intervensi.

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pemberian edukasi yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon (YOKALEM) untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III dilaksanakan dengan 2 tahap:

Tahap Pertama Pelaksanaan Kegiatan : Pertemuan kelas ibu hamil dilaksanakan pada hari Sabtu, 28 Februari 2026 dengan dihadiri oleh bidan, kader kesehatan, dan peserta penyuluhan terdiri dari 30 ibu hamil. Kegiatan ini diawali oleh sambutan dari bidan, pre test pengetahuan ibu dan kecemasan ibu hamil Trimester III, kemudian dilanjutkan pelaksanaan edukasi. Setelah penyuluhan selesai, ibu hamil dengan didampingi pelatih dan fasilitator dibimbing untuk melakukan senam yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lemon melalui difuser. Pelaksanaan prenatal yoga dan pemberian aromaterapi dilakukan dengan durasi 30 menit. Ibu hamil dianjurkan untuk melakukan yoga di rumah minimal seminggu sekali dengan memutar kembali rekaman video edukasi di tahap ini. Pada akhir acara dilaksanakan sesi tanya jawab, penyampaian rencana tindak lanjut, penyampaian kesimpulan, dan penutup.



Gambar 1. Kegiatan Tahap Pertama

Tahap Kedua Monitoring dan Evaluasi : Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 28 Maret 2026. Pada kegiatan ini, dilakukan post test untuk mengukur pengetahuan dan kecemasan ibu hamil Trimester III menjelang persalinan. Selesai post test, ibu hami kami berikan penyegaran kembali terkait materi yang telah disampaikan pada tahap sebelumnya.



Gambar 2. Kegiatan Tahap Kedua

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 30 ibu hamil, kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil untuk mengatasi kecemasan saat persalinan. Dalam hal ini dapat dilihat dari tabel 1 hasil pre test dan post test.

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III (n=30)

Pendidikan	**Kecemasan Pretest**		**Kecemasan Postest**	
	Jumlah	Pesentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Baik	3	10	22	73
Cukup	17	57	8	27
Kurang	10	33		
Jumlah	30	100	30	100

Sumber : Data primer, 2026

Tabel 2. Presentase Hasil Evaluasi Kecemasan Ibu Hamil Trimester III (n=30)

Pendidikan	**Kecemasan Pretest**		**Kecemasan Postest**	
	Jumlah	Pesentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Cemas	0	0	5	17
Ringan	4	13,3	24	80
Sedang	25	83,4	1	3
Berat	1	3,3		
Jumlah	30	100	30	100

Sumber : Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 57% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang kecemasan ibu hamil dan intervensi cara mengurangi kecemasan. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 73% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik tentang kecemasan ibu hamil dan intervensi cara mengurangi kecemasan. Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 83,4% ibu memiliki kecemasan sedang. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 80% ibu hamil memiliki tingkat kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan. Yoga prenatal yang dikombinasikan dengan aromaterapi lemon (Yokalem) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Kombinasi ini menggabungkan manfaat relaksasi dari yoga prenatal dengan efek menenangkan dari aromaterapi lemon. Gerakan dalam prenatal yoga terdiri dari pengendalian pernapasan, relaksasi, meditasi dan diet digunakan untuk

menyingkirkan muscular dan stress emosional, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kadar oksigen darah dan membantu tubuh dalam pemulihan. Otot punggung, otot perut dan panggul bagian bawah serta memfasilitasi tenaga kerja dan persalinan(Wulandatika, D., et al, 2023). Yoga dapat menghambat peningkatan saraf simpatis sehingga hormone penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis memberi sinyal untuk mempengaruhi pengeluaran katekolamin, Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme dan produksi hormone penyebab kecemasan atau stres (Maharani, S., & Hayati, 2020).

Kandungan utama yang terdapat dari minyak esensial lemon adalah limonene yang memiliki manfaat sebagai *mentally, stimulating, antirheumatic, antispasmodic, hypotensive*, anti stres dan sedative. Minyak lemon menunjukkan efek anti stress terkuat sebagai anti depresan untuk mempercepat laju metabolisme yang diatur oleh hippocampus untuk menghasilkan pemikiran rasional, sehingga pemberian aromaterapi lemon mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III menghadapi persalinan, karena aromaterapi lemon mampu memberikan efek anti stress dengan membuat tubuh melepaskan efek rileks (Asnita et al., 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan Yoga Prenatal Kombinasi Aromaterapi Lemon (Yokalem) rata-rata skor kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III sebesar 17,60, lalu setelah diberikan perlakuan turun menjadi 8,93 hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Yoga Prenatal Kombinasi Aromaterapi Lemon (Yokalem) terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III, maka menurut peneliti bahwa kombinasi senam prenatal yoga dan aromaterapi lemon berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil yang memasuki masa kehamilan trimester ketiga. Hasil ini mendukung penelitian dari (Adnyani, et al, 2023) bahwa kombinasi prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender berpengaruh terhadap tingkat kecemasan Ibu Hamil TM III, dimana penggunaan prenatal yoga dan inhalasi aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Target dalam kegiatan masayarakat ini yaitu dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu hamil tentang Yoga Prenatal Kombinasi Aromaterapi Lemon (Yokalem) untuk mengurangi kecemasan ibu hamil TM III menjelang persalinannya. Hal ini sesuai dengan kebutuhan dari ibu-ibu hamil TM III untuk mempersiapkan persalinan terutama dalam mengatasi kecemasan saat menjelang persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat secara bertahap mulai dari penyuluhan, evaluasi dan monitoring pada ibu-ibu hamil TM III di kelas ibu hamil Gondangrejo Karanganyar, dapat disimpulkan bahwa: Ibu hamil telah mengerti tentang cara mengatasi kecemasan menjelang persalinan dengan yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon, manfaat yoga prenatal dan aromaterapi lemon, dan langkah yoga prenatal kombinasi aromaterapi lemon. Hal ini dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 57% ibu memiliki pengetahuan cukup tentang kecemasan ibu hamil dan intervensi cara mengurangi kecemasan. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 73% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan baik tentang kecemasan ibu hamil dan intervensi cara mengurangi kecemasan. Selain itu, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 83,4% ibu memiliki kecemasan sedang. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 80% ibu hamil memiliki tingkat kecemasan ringan dalam menghadapi persalinan. Manfaat serta dampak positif dari kegiatan ini, ibu-ibu hamil mengetahui tentang cara mengatasi kecemasan pada Trimester III menjelang persalinan. Diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutkan dapat mengembangkan penyuluhan kesehatan cara mengatasi kecemasan menjelang persalinan dengan metode lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana atas bimbingan, bantuan, dan kerjasama berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan, rasa hormat dan terima kasih kepada Rektor Universitas Kusuma Husada Surakarta, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, Ketua LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, dan Kepala Puskesamas Gondangrejo beserta jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

Adnyani, N.W.S., Dewi, S.A.A., Yuniati, M.G., Widiastuti, M. . (2023). Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga dan Inhalasi Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, *Vol 12 No*, 50–56.

Anita Liliana, M. W. R. P. R. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Dan Pemberian Aroma Terapi Lemon (Cytrus Limon) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 324–334.

Asnita, A., Pujiati, W., Sari, K., & Nirnasari, M. (2023). Lavender And Lemon Aromatherapy Against Anxiety III Trimester Pregnant Women Facing Labor. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 376–382. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1098

Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, *4*(1), 12–19. https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2

Jannah, A. F., Fitrianingtyas, R., & Sari, M. P. (2024). *Dalam Dapat Menurunkan Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester I Di Pmb L*. *7*(1), 9–13.

Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, *5(1)*, 161–171.

Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, *12*(01), 34. https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363

Sundara, A. K., Larasati, B., Meli, D. S., Wibowo, D. M., Utami, F. N., Maulina, S., Latifah, Y., & Gunarti, N. S. (2022). Review Article : Aromaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Buana Farma*, *2*(2), 78–84. https://doi.org/10.36805/jbf.v2i2.396

Suristyawati, P., Ayu, S., Yuliari, M., Bagus, I., & Suta, P. (2019). Pada Ibu Hamil. *Fakultas Kesehatan Universitas Hindu Indonesia*, *1*(2), 20–27.

Wulandatika, D., Amalia, R., Zanah, N., Afifah, R.A.N dan Saufita, G. (2023). Optimalisasi Upaya Peningkatan Kesejahteraan Fisik Dan Mental Ibu Hamil Serta Kesehatan Janin Dengan Penerapan Pelatihan Prenatal Yoga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7(4)*, 3261–3267.

Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *11*(1), 75–81. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704