

Pengembangan Media Self Training Basic Prenatal Yoga Berbasis Audiovisual Di Puskesmas Pamulang Tangerang Selatan

Siti Dari Yani¹, Reni Nofita², Mardi Yana³

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, sitidariyani82@gmail.com

² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, nofita.reni@gmail.com

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten, Kebidanan, mardiyanasetiawan@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 05 November 2020

Accepted, 21 Februari 2021

Published, 31 Maret 2021

Abstract

Pregnancy and childbirth are inseparable chain reactions in a normal woman's life. To have a safe and comfortable pregnancy, pregnant women must be able to manage their body, mind and spirit holistically during pregnancy. Changes in safety and comfort of pregnant women are closely related to physiological and psychological changes. To reduce the physical and psychological complaints of the mother during pregnancy, what can be done by involving the mother in pregnancy exercise classes, Prenatal yoga is a type of exercise that is good for pregnant women to do. Practicing yoga means that pregnant women practice physical postures, breathing techniques, and meditation. Based on the data obtained at Pamulang Health Center from 684 pregnant women during January to April, only 20% of pregnant women attended the pregnancy classes provided by the puskesmas, the remaining 80% of pregnant women were not involved in gymnastics classes at all. The absence of pregnant women is due to busyness and unsuitable schedules. The general objective of this research is to develop audiovisual media for self training basic prenatal yoga and test its effectiveness. The research method is action research. The first stage will conduct a study of the condition and level of needs of pregnant women about basic prenatal yoga. The second stage will be the process of making audiovisual media for basic prenatal yoga self-training. The third stage is testing the effectiveness of the media. The results showed that 60% of respondents did not know well what Prenatal Yoga was, pre-intervention described the mean score of physiological comfort during pregnancy of 56.1 with a range of values ranging from a score of 35-77. The mean value obtained post intervention was 48.4 with scores ranging from 30-70. *p* value of 0,000. Thus it can be concluded that pregnant women who participate in basic prenatal yoga exercises independently using audiovisual media have an increased average comfort level, so that the basic audiovisual media for prenatal yoga can be given to all pregnant women as a guide for practicing at home.

Keywords: Media, Kehamilan, Basic Prenatal Yoga, Audiovisual.

Abstrak

Kehamilan dan persalinan adalah reaksi berantai yang tak bisa dipisahkan dalam kehidupan wanita normal. Untuk menjalani kehamilan dengan aman, dan nyaman maka ibu hamil harus mampu mengelola *body*, *mind* dan *spiritnya* secara *holistic* selama masa kehamilan. Perubahan keamanan dan kenyamanan ibu hamil erat kaitannya dengan perubahan fisiologis maupun psikologis. Untuk mengurangi keluhan fisik dan psikologis ibu selama hamil maka hal yang dapat dilakukan dengan mengikutsertakan ibu pada kelas senam hamil, Prenatal yoga merupakan jenis senam yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Berlatih yoga berarti ibu hamil berlatih latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan, dan meditasi. Berdasarkan data yang didapatkan dipuskesmas Pamulang dari 612 ibu hamil selama 6 bulan periode November sampai dengan April 2020 hanya 20% ibu hamil yang mengikuti kelas hamil yang disediakan oleh pihak puskesmas, sisanya 80% ibu hamil tidak terlibat dalam kelas senam sama sekali. Ketidakhadiran ibu hamil dikarenakan kesibukan dan jadwal yang tidak sesuai. Tujuan umum penelitian ini adalah menyusun media audiovisual self training basic prenatal yoga dan menguji efektifitasnya. Metode penelitian berupa *action research*. Tahap pertama akan dilakukan kajian terhadap kondisi dan tingkat kebutuhan ibu hamil tentang *basic prenatal yoga*. Tahap kedua akan dilakukan proses pembuatan media audiovisual *self training basic prenatal yoga*. Tahap ketiga adalah uji coba efektifitas media. Hasil penelitian didapatkan 60% responden belum mengetahui dengan baik apa itu Prenatal Yoga, pre intervensi menggambarkan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan sebesar 56,1 dengan rentang nilai berkisar pada skor 35-77. Nilai rerata yang diperoleh post intervensi sebesar 48,4 dengan nilai berkisar pada skor 30-70. nilai p value sebesar 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ibu hamil yang mengikuti senam basic prenatal yoga secara mandiri menggunakan media audiovisual ternyata rerata tingkat kenyamanannya meningkat, sehingga media audiovisual basic prenatal yoga ini dapat diberikan kepada seluruh ibu hamil sebagai panduan untuk berlatih dirumah.

Pendahuluan

Kehamilan dan persalinan adalah reaksi berantai yang tak bisa dipisahkan dalam kehidupan wanita normal. Untuk menjalani kehamilan dengan aman, dan nyaman maka ibu hamil harus mampu mengelola *body*, *mind* dan *spiritnya* secara *holistic* selama masa kehamilan. komplikasi yang terjadi dalam kehamilan diduga penyebabnya karena ibu hamil tidak mampu mengelola 3 unsur *body*, *mind* dan *spiritnya* selama hamil sehingga mengganggu keamanan dan kenyamanannya..

Kuswandi. L, (2013)

Perubahan keamanan dan kenyamanan pada ibu hamil erat kaitannya dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan pada trimester pertama bentuk tubuh sedikit berubah, tetapi pada trimester kedua pembesaran abdomen yang nyata, perubahan pinggang. Sementara Perubahan psikologis yang dijumpai pada wanita hamil adalah perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan mood sehingga menimbulkan perilaku yang tidak menentu, hal ini menyebabkan terjadinya ledakan kemarahan yang terjadi hanya karena masalah kecil. Prawirohardjo. (2015)

Untuk mengurangi keluhan fisik dan psikologis ibu selama hamil maka hal yang dapat dilakukan dengan mengikutsertakan ibu pada kelas senam hamil, Prenatal yoga merupakan jenis senam yang baik dilakukan oleh ibu hamil. Berlatih yoga berarti ibu hamil berlatih latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan, dan meditasi.

Berdasarkan data yang didapatkan dipuskesmas Pamulang dari 684 ibu hamil selama bulan Januari sampai dengan April hanya 20% ibu hamil yang mengikuti kelas hamil yang disediakan oleh pihak puskesmas, sisanya 80% ibu hamil tidak terlibat dalam kelas senam sama sekali. Ketidakhadiran ibu hamil dikarenakan karna kesibukan dan jadwal yang tidak sesuai, sehingga berdasarkan data tersebut peneliti mencoba untuk mencari solusi supaya semua ibu hamil dapat mengikuti kelas ibu hamil tanpa harus datang ke Puskesmas yaitu dengan membuat media audiovisual basic prenatal yoga yang dapat digunakan oleh ibu hamil sebagai panduan untuk berlatih yoga dirumah. Sebagai mana diketahui yoga hamil bermanfaat mempersiapkan ibu secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan serta mengurangi keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan. Dengan persiapan matang, baik fisik maupun psikologis ibu hamil diharapkan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. Pratignyo, (2014).

Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Yoga bisa dimulai pada usia kehamilan 18 sampai 20 minggu sampai persalinan. Teori menyebutkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan Gamma Amino Butyric Acid (GABA). Streeter (2010). GABA memiliki fungsi utama menurunkan aurosal dan mengurangi agresi, kecemasan dan aktif dalam fungsi eksitasi Brown menyatakan bahwa yoga merupakan suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang. Chuntharapat (2008)

Hasil penelitian Chuntharapat W, et al. 2008, menyebutkan bahwa senam yoga yang dilakukan oleh kelompok ibu hamil mampu menurunkan tingkat ketidaknyamanan ibu selama masa kehamilannya dengan nilai *p value* $p=0,01$ dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan senam yoga selama hamil. pernyataan yang sama juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Izzah 2011, dimana dalam penelitiannya disebutkan bahwa senam yoga yang dilakukan oleh ibu hamil mampu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu selama hamil.

Pentingnya yoga dalam mendukung kenyamanan ibu selama kehamilan, tanpa tanpa mengganggu rutinitas ibu hamil untuk menghadiri kelas senam yoga dipuskesmas maka

peneliti tertarik untuk menghasilkan media audiovisual basic prenatal yoga yang dapat digunakan oleh ibu hamil sebagai panduan berlatih dirumah secara mandiri, sehingga mampu mengungkit kesejahteraan ibu dengan mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan sehingga didapatkan kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Metode

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan sebuah media audiovisual basic self prenatal yoga efektif sehingga dapat memandu ibu hamil melakukan prenatal yoga secara mandiri. Untuk mencapai tujuan penelitian dilakukan penelitian dengan desain pre eksperimen *One Group Pretest-Posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan di Puskesmas Kecamatan Pamulang selama 6 bulan terakhir periode November-April 2020 sebanyak 612 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan secara proposional dengan jumlah sampel 102 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling oleh enumerator. Analisis data yang digunakan adalah uji univariat dengan membandingkan rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan dengan mempergunakan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* Singelton (1972). Tingkat kenyamanan ini diukur sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Analisis Bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Diketahuinya efektifitas media jika signifikansi alpha lebih kecil dari p value 0,05 pada derajat kepercayaan 95%. Prosedur penelitian dimulai dengan proses perijinan penelitian kepada Dinas Kesehatan Tangerang Selatan. Dilanjutkan dengan studi pendahuluan di lokasi penelitian yaitu Puskesmas Kecamatan Pamulang. Tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan *basic pranatal yoga* dengan menyebarkan kuesioner. Setelah diketahui kebutuhan tentang basic pranatal yoga, peneliti membuat media audiovisual basic pranatal yoga. Tahap berikutnya enumerator melakukan pre test tingkat kenyamanan fisiologis responden, dilanjutkan dengan meminta responden untuk melakukan basic pranatal yoga di rumah secara mandiri dengan panduan media audiovisual yang telah dibuat sebanyak 2x/minggu. Setelahnya enumerator mengukur kembali tingkat kenyamanan fisiologis responden. Data perbedaan skor sebelum dan sesudah melakukan basic pranatal yoga dilakuka proses pengolahan data dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Langkah terakhir dilakukan penyajian data dalam bentuk narasi dan tabel.

Hasil dan Pembahasan

Proses pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengambilan data tahap 1 berupa kegiatan pra survey pengetahuan tentang basic prenatal yoga yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2020. Tempat survey berlokasi di Puskesmas Pamulang Timur dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Hasil survey dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1.
Tingkat Pengetahuan Responden tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Pamulang Timur tahun 2020

Tingkat pengetahuan Prenatal Yoga	Jumlah	%
Baik	8	40
Kurang	12	60
	20	100

Hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 60% belum mengetahui dengan baik apa itu Prenatal Yoga. Hal yang belum diketahui oleh sebagian besar responden adalah mengenai pengertian, manfaat, waktu mulai dan gerakan prenatal yoga. Selain aspek pengetahuan

prenatal yoga, diketahui pula riwayat dilakukannya prenatal yoga pada responden saat kehamilan ini. Seluruh responden belum pernah mengikuti prenatal yoga. Hal ini dikarenakan ketidak tahuan dan belum adanya program prenatal yoga di puskesmas. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurtini, N. M., Dewi, K. P., & Noriani, N. K. 2017, dimana pada penelitiannya menyebutkan dalam penelitiannya hanya 18,2% ibu hamil yang memiliki pengetahuan yang baik tentang senam yoga, adapun alasan ketidaktahuan ibu hamil adalah tidakadanya sosialisasi dari petugas kesehatan. Sari, 2019 mengemukakan dalam penelitiannya bahwa ibu hamil akan berminat mengikuti kelas senam yoga apabila ibu telah memiliki pemahaman yang baik tentang yoga itu sendiri serta tersedianya sarana dan prasara untuk mengikuti kelas senam yoga tersebut. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Nurtini 2017 bahkan Nurtini menyarankan kepada petugas kesehatan khususnya bidan untuk melakukan sosialisasi terkait Prenatal yoga ini karena banyak manfaat yang didapatkan tidak hanya bagi ibu tetapi juga janinnya,² sejauh ini bukan karena karakteristik responden seperti pekerjaan dan pendidikan yang berpengaruh terhadap minat mengikuti kelas yoga tetapi karna kurangnya sosialisasi dan masih terbatasnya penyediaan kelas yoga bagi ibu hamil khususnya di Puskesmas.

Berdasarkan hasil pengambilan data tahap 1 ini dimana memang diperlukan media edukasi yang efektif dan efisien serta sesuai dengan konsisi pandemi, maka proses penelitian dilanjutkan dengan pembuatan media basic prenatal yoga berbasis audiovisual atau berupa video. Proses pembuatan video dimulai dari kegiatan pra produksi, produksi dan pasca produksi. Pada kegiatan Pra Produksi, tim peneliti mempersiapkan pengambilan shooting yang berlokasi di Klinik Bidan Lastru dengan berkoordinasi dengan tim pengambil gambar dan para pemeran dalam video. Pemeran dalam video adalah seorang trainer pra natal Yoga bersertifikat dengan 1 orang relawan yang dilatih. Dilanjutkan kegiatan Produksi pada bulan September 2020, yaitu melakukan pengambilan video gerakan prenatal yoga oleh pemeran. Gerakan yoga yang dilakukan terdiri dari 3 jenis gerakan yaitu pemanasan, inti dan pendinginan untuk masing-masing jenis gerakan prenatal yoga Trimester 1, 2 dan 3. Bagian akhir dari pembuatan video adalah pasca produksi. Dilakukan proses editing hasil shooting. Proses ini dimulai dengan penggabungan konsep identitas tim peneliti, pengantar dari peneliti, gerakan pemanasan, gerakan inti prenatal yoga dan penutup. Lama durasi dari video adalah \pm 18 menit.

Setelah dihasilkan media, maka tahap penelitian selanjutnya adalah uji coba media. Uji coba dilakukan dengan tehnik pemberian intervensi pada satu kelompok responden ibu hamil sebanyak 102 responden. Langkah penelitian dimulai dengan pengukuran tingkat kenyamanan fisiologis selama kehamilan dengan mempergunakan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)*. Selanjutnya responden diberikan media video basic prenatal yoga dan menyepakati bahwa responden akan melakukan gerakan prenatal yoga sesuai dengan panduan pada video secara mandiri di rumah sebanyak 4 kali dengan interval setiap 1 minggu. Di akhir minggu ke empat tim peneliti meminta responden mengisi kembali Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* dengan mempergunakan form g-form. Hasil penelitian pre intervensi dan post intervensi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2

Deskripsi Skor Kenyamanan Fisiologi selama Kehamilan berdasarkan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre dan post intervensi prenatal yoga dengan media video

Data	Rerata	Modus	Median	Minimum-maksimum	Kolmogorow-Smirnov asiymp.Sig
Pre intervensi	56,1	65,0	57,0	35-77	0,000
Post Intervensi	48,4	40,0	49,0	30-70	0,003

Hasil penelitian pre intervensi menggambarkan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan adalah sebesar 56,1 dengan rentang nilai berkisar pada skor 35-77. Berdasarkan data ini diketahui bahwa setengah responden memiliki skor cukup tinggi. Menurut *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)*, semakin tinggi skor justru menunjukkan bahwa responden mengalami banyak keluhan baik dari aspek tanda pelemahan, motivasi dan gambaran. Ditambahkan pula bahwa jika skor yang dicapai lebih dari 60, maka seseorang dikatakan memiliki kenyamanan dengan tingkat tidak nyaman.

Hasil penelitian post intervensi, yaitu setelah responden melakukan gerakan prenatal yoga sesuai panduan dalam video selama 4 kali dengan interval setiap 1 minggu, didapatkan hasil yang cukup menggembirakan. Terdapat penurunan skor rerata kenyamanan fisiologi selama kehamilan pada responden. Nilai rerata yang diperoleh post intervensi adalah sebesar 48,4 dengan rentang nilai berkisar pada skor 30-70. Menurut penelitian priharyanti wulandari di dapatkan penurunan tingkat kecemasan ibu hamil terbukti dengan semakin rendahnya nilai rata-rata (mean), kecemasan sebelum prenatal yoga berada pada skor 34,36 dan setelah dilakukan prenatal yoga menjadi 32,07 dengan p-value 0,004 yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Dalam penelitian Rafika pada kelompok control didapatkan nilai rata rata keluhan fisik ibu hamil saat saat pre test 5,56 dan post test 5,81 dengan p value 0,417 sehingga disimpulkan tidak ada perbedaan signifikan pada keluhan ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan pengukuran, sedangkan ada kelompok intervensi nilai rata rata pretest 7,56 menjadi 4,06 pada ibu hamil sebelum dan sesudah saat post test dengan p-value 0,000 sehingga didapatkan perbedaan yang signifikan pada keluhan fisik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga.

Tabel 3

Hasil Uji Analisis Perbedaan Kenyamanan Fisiologis selama Kehamilan berdasarkan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre dan post intervensi prenatal yoga dengan media video di Puskesmas Pamulang tahun 2020

N	asiymp.Sig (2 tail)	P value	Confidential intercal (CI)
102	0,000	0,05	95%

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan hasil nilai Asymp-Sig didapatkan nilai p value sebesar 0,000. Pada tingkat kepercayaan 95% nilai p value lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Dengan demikian diketahui adanya hubungan yang signifikan antara gerakan prenatal yoga dengan kenyamanan fisiologi selama kehamilan. Tingkat signifikansi tersebut secara nyata ditunjukkan dengan menurunnya skor rerata kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre test intervensi sebesar 56,1 mejadi 48,4. Selain nilai rerata, dapat juga dilihat dari rentang nilai skor rerata kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala

kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada responden yang cenderung menurun, yaitu 35-77 pada pre intervensi menjadi 30-70 pada post intervensi. Berdasarkan hasil ini maka yoga bisa menjadi pilihan exercise bagi ibu hamil karna telah terbukti dapat menurunkan ketidaknyaman ibu hamil pada semua trimester. Kinser, P., & Masho, S. (2015). Dalam penelitian yang dilakukan secara kualitatif dan melibatkan ibu hamil yang menderita gangguan fisik dan psikologis, pasien yang mengalami gangguan tersebut diikutkan kelas prenatal yoga selama 6 bulan hasil yang didapatkan pasien tersebut merasa tubuh dan pikirannya lebih rileks dibandingkan sebelumnya bahkan pasien tersebut ingin melanjutkan kelas yoga pada masa nifas.

Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Menyebutkan dalam penelitiannya bahwa wanita hamil yang mengikuti kelas senam yoga dan relaksasi mendalam selama 1 jam setiap minggunya ternyata dapat mengurangi respon stress dan meningkatkan respon otonom adaptif tubuh terhadap stress khususnya pada ibu hamil yang sehat. Sementara pada kelompok control justru terjadi peningkatan stress pada usia kehamilan 20 minggu. Sementara Chuntharapat, S., Petpichetchian, W., & Hatthakit, U. (2008) membandingkan ibu hamil primigravida yang mengikuti kelas yoga dan yang tidak mengikuti kelas yoga, hasil yang didapatkan pada kelompok eksperimen bahwa tingkat kenyamanan jauh lebih tinggi selama bersalin dan 2 jam pasca bersalin dibandingkan dengan kelompok control. Bahkan lama durasi persalinan kala I jauh lebih pendek daripada jumlah total waktu persalinan pada primigravida.⁶ Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Kelly Riley RN, B. S. N. (2013).⁷ Yoga selain memperpendek durasi persalinan serta dapat juga mengurangi resiko persalinan, selain itu dalam penelitian ini juga didapatkan peningkatan berat badan lahir bayi pada ibu hamil yang mengikuti kelas yoga secara rutin. Sementara selama hamil manfaat yang dirasakan oleh ibu yang mengikuti kelas yoga meliputi peningkatan kualitas tidur, peningkatan kepercayaan diri ibu serta peningkatan hubungan interpersonal antar sesama ibu hamil yang berlatih yoga.⁸

Simpulan dan Saran

Simpulan : bahwa media *self training basic prenatal yoga* yang digunakan ibu untuk berlatih yoga secara mandiri dirumah selama 4 minggu mampu menurunkan ketidaknyamanan ibu dengan nilai Asymp-Sig didapatkan nilai p value sebesar 0,000. Pada tingkat kepercayaan 95% nilai p value lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Tingkat signifikansi tersebut secara nyata ditunjukkan dengan menurunnya skor rerata dan rentang nilai kenyamanan fisiologis pada ibu hamil dengan Skala kelelahan *Industrial Fatigue Research Committe (IFRC)* pada pre test intervensi sebesar 56,1 (35-77) mejadi 48,4 (30-70).

Saran : Institusi layanan kesehatan dapat tetap memberikan layananana kelas ibu hamil dengan media audio visual berupa video basic prenatal yoga tanpa harus bertatap muka. Ibu hamil dapat lebih fleksibel dengan waktu mengingat gerakan prenatal yoga dapat diaplikasikan di rumah dan kendala ketidanyamanan diharapkan bisa berkurang.

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan tepat waktu dan tidak lupa juga penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Institusi tercinta Stikes Banten dan Program Studi Kebidanan yang selalu memberikan dorongan dan semangat disetiap kegiatan penelitian yang dilakukan

2. Bidan Lastri Mei Winarsi, SST., M.Keb yang telah bersedia membagikan ilmunya dan bersedia menjadi instruktur basic prenatal yoga.
3. Kepala Dinas Kesehatan Tangerang Selatan yang telah memberikan izin penelitian
4. Kepala Puskesmas Pamulang serta jajarannya yang telah memberikan izin serta bantuan selama penyusunan penelitian
5. Seluruh ibu hamil yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Bobak, I.M., & Lowdermilk, D.L. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Chuntharapat W, Et Al. (2008). ‘Yoga During Pregnancy: Effects On Maternal Comfort, Labor Pain And Birth Outcomes’. *Journal Of Complementary Therapies In Clinical Practice*, Vol. 14, No. 2, Hh. 105–115.
- Eco. (2011). *Skala Kenyamanan Fisiologis*. Dilihat Juli 2019. <<https://Ecointerior-Isi.Blogspot.Com/2011/11/Skala-Kenyamanan-Fisiologis.Html>>.
- Irianti, B., Halida, E.M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Et All. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto. Jakarta .
- Izzah, A., Atmansyah, L. (2011). *Memantau Kehamilan Melalui Kelas Ibu Hamil Di Kabupaten Bulukumba*. Initiatives For Governance Innovation
- Kuswandi. L, (2013). *Hypnobirthing A Gentle Way To Give Birth*. Jakarta; Pustaka Bunda
- Nurtini, N. M., Dewi, K. P., & Noriani, N. K. (2017). Tingkat Pengetahuan Dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Di Puskemas Ii Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 1(2).
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2013). *Maternal Child Nursing Care. Elsevier Health Sciences*.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Prawirohardjo, S. (2015). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Pt Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Sari, P. L., & Nawangsari, H. (2019). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Senam Yoga. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 163-170.
- Streeter Et Al. (2010). ‘Effects Of Yoga Versus Walking On Mood Anxiety, And Brain Gaba Level’. *Journal Of Alternative And Complementary Medicine. New York. I. Vol.16, No.11, Hh 1145-1152*.
- Sun Y, Et Al. (2010) Effects Of A Prenatal Yoga Program On The Discomforts Of Pregnancy And Maternal Childbirth Self-Efficacy In Taiwan. *Midwifery*, 26(6),Pp.E 31–E 36.