

PENGARUH YOGA KEHAMILAN TERHADAP LAMA PERSALINAN KALA II PADA IBU PRIMIGRAVIDA DI BPM BETI SARTIKA,S.ST.,Bd.,M.KES

Saputri EE¹, Panduwita²
enengemisaputri@gmail.com
Politeknik Kesehatan Yapkesbi^{1,2}

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Persalinan diasumsikan sebagai proses yang menyakitkan dan menegangkan namun, persalinan dapat dilalui dengan rasa aman dan nyaman tanpa trauma. Yoga dianggap sebagai salah satu terapi alternatif untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi proses kelahiran. (Aprillia, 2020)

TUJUAN: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Yoga Kehamilan terhadap lama kala II persalinan di BPM Beti Sartika, S.ST.,Bd.,M.Kes Tahun 2025. Penelitian dilakukan dengan rancangan analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Subjek penelitian menggunakan 33 ibu hamil Primigravida yang bersalin di PMB Turinah pada Bulan April-Juni 2025. Analisis data yang digunakan adalah Chi- Square. Berdasarkan analisis data pengaruh antara Prenatal yoga terhadap lama kala II analisa menggunakan Chie-Square diperoleh nilai p- value < 0, 005 yang berarti bahwa ada pengaruh antara Prenatal yoga terhadap lama kala II Sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga efektif dalam membantu kehamilan dan persalinan yang minim trauma pada ibu Primigravida.

Selanjutnya data tersebut di olah dan dianalisis dengan menggunakan SPSS.

HASIL: Hasil penelitian yang dilakukan bahwa ibu yang melakukan yoga kehamilan, yang mengalami lama persalinan kala II <1.5jam atau kategori cepat sebanyak 15 orang dan yang mengalami lama persalinan kala II 1.5-2jam sebanyak 7 orang dan yg melakukan yoga mengalami persalinan lambat >2jam 0 atau tidak ada, adapun yang tidak melakukan yoga persalinan yang mengalami persalinan kala II <1.5 jam atau kategori cepat sebanyak 2 orang dan mengalami lama persalinan kala II kategori normal 1.5-2jam sebanyak 5 orang dan kategori lambatnya >2jam yaitu 4 orang.

Kesimpulan : H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil dari kesimpulan penelitian ini adalah ada Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap Percepat Persalinan Kala II Pada Ibu Primigravida

Saran : Disarankan bagi ibu hamil terutama ibu primigravida untuk rutin mengikuti kelas prenatal yoga sebagai persiapan fisik dan mental menjelang persalinan, terutama untuk mempercepat dan mempermudah proses persalinan kala II

Kata Kunci : Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida

Daftar Pustaka : 23

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses fisiologis yang dialami oleh setiap wanita hamil, yang melibatkan serangkaian perubahan fisik dan emosional. Meskipun merupakan peristiwa alami, proses persalinan seringkali menimbulkan kecemasan dan stres, terutama bagi primigravida (wanita yang hamil dan melahirkan untuk pertama kalinya). Salah satu fase krusial dalam persalinan adalah kala 2, yaitu periode mulai dari pembukaan serviks lengkap (10 cm) hingga bayi lahir. Lama kala 2 yang memanjang dapat meningkatkan risiko komplikasi baik bagi ibu maupun bayi, seperti kelelahan ibu, perdarahan pasca persalinan, asfiksia neonatorum, dan intervensi medis seperti episiotomi atau persalinan dengan alat.

Proses persalinan kala II yang berlangsung lebih lama berpotensi menimbulkan dampak merugikan bagi ibu maupun janin. Pada ibu, kondisi ini dapat menyebabkan risiko atonia uteri, laserasi, perdarahan, infeksi, kelelahan ibu dan shock. Sedangkan pada janin dapat memicu terjadinya asfiksia, trauma lahir, hingga meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas.

Di tahun 2024 di Jawa Barat rata-rata AKI menunjukkan di angka di atas 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan rata-rata AKB di atas 15 kematian per 1000 kelahiran hidup. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Sukabumi Angka kematian ibu (AKI) terbaru di Kota Sukabumi tahun 2024 tercatat sekitar 2 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu 90% disebabkan oleh toxemia gravidarum, infeksi partus lama dan komplikasi abortus. Kematian ini aling banyak terjadi pada proses persalinan yang sebetulnya bisa dicegah. Dari data diatas dapat diketahui bahwa salah satu penyumbang AKI di Indonesia adalah Partus Lama.

Secara global partus lama menyebabkan 9% kematian ibu, di Indonesia faktor penyebab kematian akibat partus lama yaitu hampir 8%. Terdapat lima faktor utama yang dikenal sebagai kelainan 5P, yaitu: Power (kekuatan kontraksi atau dorongan yang membantu keluarnya janin), Passenger (kelainan yang berasal dari janin), Passage (gangguan pada ukuran maupun bentuk panggul atau jalan lahir), Psikologi ibu saat persalinan, serta Penolong yang memberikan bantuan dalam proses persalinan.

Latihan fisik menjadi salah satu cara untuk mendukung proses kehamilan dan proses persalinan alternative tindakan secara non- farmakologis dalam upaya pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan dapat melahirkan secara normal yaitu dengan melakukan olahraga yang aman dan yang disarankan bagi ibu hamil yaitu prenatal yoga/ Yoga Hamil. Ketika ibu hamil melatih tubuh dengan prenatal yoga, banyak manfaat yang bisa diperoleh, baik secara fisik maupun mental.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik, yang bertujuan untuk menggali alasan serta mekanisme terjadinya suatu peristiwa, kemudian dilakukan analisis mengenai hubungan atau keterkaitan antar variabel yang diteliti, yaitu variabel dependen (terikat) dan independen (bebas). Desain penelitian yang dipakai adalah *cross sectional*. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Primigravida yang melahirkan di BPM Beti Sartika S.ST pada bulan Maret, April, Mei dan Juni yaitu berjumlah 55 orang. Sampel dari penelitian ini adalah 55 ibu Primigravida yang melahirkan Normal di BPM Beti Sartika, S, ST pada bulan Maret-Juni diambil sampel sebanyak 33 orang, dengan estimasi penelitian selama 2 minggu dan melibatkan sebanyak 30 responden. Dalam penelitian ini, sampel terdiri dari 30 ibu hamil primigravida trimester III yang terdaftar di BPM Ani Suhartini, S.ST. Instrumen

pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa format pengumpulan data yang berisi nama, umur, usia kehamilan, waktu pembukaan lengkap, waktu kelahiran bayi, dan berat bayi yang bertujuan untuk mengetahui tentang pengaruh yoga kehamilan terhadap lama persalinan kala II pada ibu primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST. Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat.

3. HASIL PENELITIAN

a. Analisa Univariat

Data khusus pada penelitian ini menggunakan dua variable yaitu prenatal yoga dan lama persalinan kala II pada ibu primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST.

1. Data responden berdasarkan Riwayat Yoga Kehamilan

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Riwayat Yoga Kehamilan di BPM Beti Sartika, S.ST ada bulan Juni 2024

NO	Riwayat Yoga Kehamilan	Jumlah	Presentasi
1	YA	22	66.7%
2	TIDAK	11	33.3%
JUMLAH		33	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan,

dari 33 responden, sebanyak 22

orang (66,7%) mengikuti yoga selama kehamilan, sedangkan 11 orang (33,3%) tidak mengikuti yoga. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden telah melakukan yoga sebagai salah satu bentuk persiapan menghadapi persalinan.

2. Data Responden berdasarkan Lamnya Persalina Kala II

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Lama Persalinan Kala II pada Ibu Primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST ada bulan Maret-Juni 2024

NO	Kategori	Kelompok Perlakuan	Fekuensi (f)	Presentase %
1	Cepat (<1.5jam)		14	68.2 %
2	Normal (1.5-2 jam)		12	31.8 %
3	Labat >2jam		7	0 %

<i>Jumlah</i>	33	100%
---------------	----	------

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kala II yang berlangsung cepat, yaitu sebanyak 14 orang (42,4%). Sebanyak 12 orang (36,4%) mengalami persalinan kala II dalam durasi normal, dan sisanya sebanyak 7 orang (21,2%) mengalami persalinan kala II yang berlangsung lama. Data ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden tidak mengalami perpanjangan kala II secara signifikan.

b. Analisa Bivariat

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap lama persalinan kala II

Tabel 3

Analisa Bivariat Pengaruh Yoga Kehamilan terhadap lama Persalinan kala II pada ibu Primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST bulan Maret-Juni 2024

Variabel		Lama Persalinan						value
		Cepat		Normal P		Lambat		
Mengikuti		n	%	n	%	n	%	
Yoga								
Tidak		0	0,0 %	4	36,4%	7	63,6%	0,00
Ya		14	63.6%	8	36.4	0	0.0%	0

Berdasarkan tabel 3 Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara partisipasi dalam kegiatan yoga selama kehamilan dengan lama persalinan ($p=0,000$). Pada kelompok ibu yang tidak mengikuti yoga, sebagian besar mengalami persalinan dengan durasi lambat sebanyak 7 orang (63,6%), sedangkan 4 orang (36,4%) mengalami persalinan normal dan tidak ada yang mengalami persalinan cepat (0%). Sebaliknya, pada kelompok ibu yang mengikuti yoga, sebagian besar mengalami persalinan cepat sebanyak 14 orang (63,6%) dan 8 orang (36,4%) mengalami persalinan normal, dengan tidak ada satupun yang mengalami persalinan lambat (0%).

Analisis hubungan antar variabel ini dilakukan menggunakan uji Fisher Exact. Pemilihan uji ini didasarkan pada pertimbangan bahwa syarat penggunaan uji chi-square tidak terpenuhi, yaitu terdapat lebih dari 20% sel pada tabel kontingensi 2x3 yang memiliki nilai expected count kurang dari 5. Menurut teori, jika asumsi tersebut dilanggar, maka uji chi-square tidak lagi valid, sehingga uji Fisher Exact menjadi alternatif yang lebih tepat untuk menghindari bias hasil analisis. Hasil uji Fisher Exact menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang

berarti secara statistik terdapat hubungan yang sangat signifikan antara keikutsertaan dalam yoga dengan lama persalinan.

4. PEMBAHASAN

a. Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Persalinan Kala II Primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST Kota Sukabumi Tahun 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang secara teratur melaksanakan Yoga Kehamilan mengalami lama kala II yang lebih singkat dibandingkan dengan ibu yang tidak melaksanakan Yoga Kehamilan. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuniza & Tasya, bahwa fokus utama Yoga Kehamilan terletak pada pengaturan pernapasan, kenyamanan, serta keamanan, sehingga dapat membantu ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan dengan lebih baik.

Manfaat yang diperoleh ibu hamil yang melakukan prenatal yoga antara lain melatih kekuatan rahim, menenangkan pikiran, serta membentuk sikap positif pada ibu. Prenatal yoga sangat bermanfaat terutama pada kehamilan trimester III karena dapat membantu menenangkan pikiran sekaligus menjaga kelenturan persendian. Dengan demikian, prenatal yoga dapat memfasilitasi proses kehamilan dan persalinan agar berlangsung lebih alami dan sehat.

Proses persalinan kala II terbukti berlangsung lebih cepat pada ibu yang melaksanakan Yoga Kehamilan. Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Bangun dan Sembiring yang menyatakan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan elastisitas serta kekuatan otot-otot panggul. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap kelancaran aliran darah, meminimalisir nyeri panggul dan punggung selama masa kehamilan, serta mempermudah proses persalinan sehingga berlangsung lebih lancar. Yoga kehamilan juga berfokus pada latihan pengaturan pernapasan. Melalui latihan ini, ibu hamil terbiasa melakukan pola napas pendek dan cepat secara teratur, sehingga mampu meningkatkan kontrol diri saat menghadapi kontraksi. Kebiasaan tersebut mempersiapkan ibu hamil untuk lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses persalinan.

Prenatal yoga dapat mempercepat lama kala II karena mampu menurunkan tingkat kecemasan ibu bersalin. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuniarti & Eliana (2020), yang menjelaskan bahwa ibu hamil primigravida cenderung mengalami ketidaksiapan baik secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi proses persalinan. Kondisi tersebut terjadi karena persalinan merupakan pengalaman pertama sekaligus situasi baru yang harus dihadapi. Ketidaksiapan ini seringkali memicu kecemasan yang ditandai dengan munculnya rasa takut, gelisah, dan kekhawatiran, baik sebagai dampak dari faktor psikologis maupun fisiologis.

Ibu primigravida cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan ibu multigravida. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang tidak melakukan prenatal yoga cenderung kurang kooperatif, tampak gelisah,

perineum lebih kaku, tidak tahan terhadap rasa nyeri, sulit melakukan teknik mengejan dengan baik, serta mengalami kesulitan dalam mengatur pernapasan. Kondisi ini sejalan dengan teori Yuniarti & Eliana (2020) yang menjelaskan bahwa hormon adrenalin meningkat secara signifikan selama kehamilan, sehingga menimbulkan gangguan biokimia tubuh yang memicu ketegangan fisik, seperti gelisah, mudah marah, sulit berkonsentrasi, ragu- ragu, bahkan muncul keinginan untuk menghindari situasi yang sedang dihadapi. Selain itu, perubahan psikologis juga sering terjadi pada ibu hamil, seperti rasa malas, perubahan emosi yang lebih fluktuatif, sensitivitas berlebihan, kebutuhan akan perhatian lebih, mudah cemburu, perasaan tidak nyaman, stres, hingga depresi. Kondisi tersebut pada akhirnya memperburuk kecemasan dan berdampak pada ketidaksiapan ibu dalam menghadapi proses persalinan.

Latihan fisik terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil, salah satunya melalui yoga. Kelebihan yoga adalah biayanya yang relatif murah, mudah dilakukan, serta memberikan manfaat baik bagi kebugaran fisik maupun psikologis. Pelaksanaan Yoga Kehamilan selama masa kehamilan membantu ibu mempersiapkan kondisi fisik dan mental untuk menghadapi proses persalinan. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sulistiyarningsih & Ana (2020) yang menunjukkan bahwa Yoga Kehamilan berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan.

Penelitian Maharani & Hayati (2020) menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Hal serupa juga didukung oleh penelitian Yuniarti & Eliana (2020), yang menemukan adanya pengaruh senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan. Pengaruh *prenatal yoga* terhadap lama kala II juga telah dibuktikan melalui berbagai penelitian, salah satunya penelitian Novianai & Anyani (2020) yang menyatakan bahwa *prenatal yoga* efektif dalam memperpendek lama kala II persalinan. Hal ini terjadi karena yoga kehamilan dapat menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, *self efficacy* dalam persalinan, memperbaiki hubungan interpersonal, menstabilkan fungsi sistem saraf otonom, memberi rasa nyaman, mengurangi nyeri persalinan, serta memperpendek durasi persalinan. Sejalan dengan itu, penelitian Kartikasari (2020) menyatakan bahwa yoga kehamilan dapat mempengaruhi percepatan lama persalinan, memperkuat kontraksi uterus, serta meningkatkan kadar hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan rasa nyeri dan memberikan relaksasi.

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan pengaruh yoga kehamilan terhadap persalinan kala II pada primigravida di BPM Beti Sartika, S.ST Tahun 2024 sebagai berikut:

- a. Yoga kehamilan terbukti memengaruhi durasi kala II persalinan.
Responden yang rutin melakukan prenatal yoga rata-rata mengalami kala II kurang dari 1 jam, sedangkan responden yang tidak melakukan prenatal yoga mengalami kala II lebih lama, yaitu antara 1,5 hingga 2 jam, dan beberapa bahkan lebih dari 2 jam.
- b. Terdapat pengaruh signifikan yoga kehamilan terhadap persalinan kala II.
Berdasarkan uji Chi Square, diperoleh nilai $p = 0,000$, yang lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$ ($p \leq \alpha$). Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, yang menunjukkan bahwa praktik prenatal yoga berkontribusi dalam mempercepat lama kala II persalinan.

6. SARAN

i.a. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menambah pengetahuan mahasiwi Politeknik Kesehatan YAPKESBI tentang Pengaruh Yoga Terhadap Lama Persalinan Kala II Primigravida diantaranya menambah buku buku penunjang di perpustakaan terutama pengetahuan tentang ilmu Komplementer.

b. Bagi Tempat Penelitian

Dapat meningkatkan asuhan kebidanan pada ibu hamil tentang Yoga kehamilan meliputi beberapa aspek penting, baik secara teoritis maupun praktis. Dan memberikan dasar bagi bidan dan tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam asuhan kehamilan dan persalinan sebagai bagian dari pelayanan kesehatan maternal yang komprehensif.

c. Bagi Responden

Disarankan bagi ibu hamil terutama ibu primigravida untuk rutin mengikuti kelas prenatal yoga sebagai persiapan fisik dan mental menjelang persalinan, terutama untuk mempercepat dan mempermudah proses persalinan kala II

d. Bagi Peneliti

Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji kombinasi prenatal yoga dengan intervensi lain seperti terapi musik atau relaksasi guna meningkatkan kualitas persalinan dan meminimalkan risiko trauma pada ibu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiya N. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Nifas. Surabaya: Pustaka Ilmu; 2020.
- Posner GD, Black AY, Jones GD, Dy J. Oxorn-Foote Human Labor & Birth. 6th ed. New York: McGraw Hill Professional; 2013.
- RI KK. Data Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- RI KK. Laporan Data Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di ASEAN Tahun 2024. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- Indonesia BPS. Data Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) di Jawa Barat Tahun 2024. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia; 2024.
- Sukabumi DKK. Data Angka Kematian Ibu (AKI) Kota Sukabumi Tahun 2024. Sukabumi: Dinas Kesehatan Kota Sukabumi; 2024.
- Ekayanthi NM. Faktor-faktor penyebab partus lama (5P). Denpasar: Universitas Udayana; 2015.
- Aprilia R. Manfaat prenatal yoga bagi kesehatan ibu hamil. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2020.
- Maharani S, Hayati F. Pengaruh yoga terhadap regulasi sistem saraf otonom dan penurunan tingkat stres pada ibu hamil. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia; 2020.
- Anggraini R, Rahma M. Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan pada ibu bersalin. Palembang: Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya; 2024.
- Novianai N, Anyani A. Efektivitas prenatal yoga terhadap kala II persalinan dan tingkat stres ibu hamil. Bandung: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Padjadjaran; 2020.
- Bangun R, Sembiring D. Pengaruh latihan prenatal yoga terhadap elastisitas otot panggul dan kelancaran persalinan. Medan: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara; 2024.
- RI KK. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2007
- Arum DN. Asuhan kebidanan pada ibu bersalin. Jakarta: CV Trans Info Media; 2019.
- Putri RY, Ismiyatun T. Efektivitas yoga prenatal terhadap kecemasan ibu hamil. J Kebidanan 2020;9:115–22.
- Retnoningtyas IP, Dewi R. Yoga prenatal terhadap kecemasan ibu primigravida. J Ilmu Dan Budaya 2021;45:341–50.
- Kurniasari D. Yoga prenatal dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. J Kebidanan Malahayati 2020;6:370–7.
- Wardiyah A, Lestari D, Fitriani A. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III. J Kebidanan 2022;11:1–9.
- Dewanto I, Hartati T, Sulistyorini Y. Pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat stres pada ibu hamil primigravida trimester III. J Kesehat Reproduksi 2019;10:135–42.
- Rahmadhani S, Nurhayati N, Saputri R. Efektivitas yoga prenatal terhadap self-efficacy ibu hamil. J Kebidanan Dan Keperawatan 2023;14:22–30.
- Xavierees P, Mudjihartini N. Yoga prenatal dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. J Kebidanan Indones 2021;12:201–9.
- Kadir A, Hasnita. Asuhan kebidanan kehamilan. Makassar: Nas Media Pustaka; 2023.
- Septa R, Nurwulan M, Hidayat A. Pengaruh prenatal yoga terhadap lama persalinan kala II. J Kesehat 2021;9:76–84.
- Astuti A, Wulandari R, Sari P. Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. J Kebidanan 2022;11:55–62.

- Kalisuren M, Handayani S, Fitriana D. Pengaruh yoga prenatal terhadap kesiapan persalinan. *J Kesehat Prima* 2022;16:88–95.
- Dewi NP. Pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil. *J Kebidanan* 2021;10:147–53.
- Maharani S, Fakhurrozi H. Yoga prenatal menurunkan stres dan meningkatkan regulasi sistem saraf otonom. *J Kesehat* 2020;8:33–41.
- Suryaningsih I. Yoga prenatal terhadap kecemasan ibu hamil. *J Kebidanan* 2019;8:110–6.
- Wulandari A, Wantini S. Yoga prenatal memperpendek kala II persalinan. *J Kesehat Reproduksi* 2021;12:64–70.
- Sulfianti. Prenatal yoga dan kenyamanan ibu hamil. *J Ilmu Kebidanan* 2020;9:210–7.
- Fitriana D, Nurwiandani E. Yoga prenatal menurunkan nyeri pinggang ibu hamil trimester III. *J Bidan* 2020;9:12–9.
- Bekti Y, Susanti D, Amalia R. Efektivitas yoga prenatal terhadap kecemasan ibu primigravida. *J Kebidanan* 2022;11:89–96.
- Sulis W. Asuhan kebidanan pada persalinan. Yogyakarta: Deepublish; 2020.
- Nakes AP. Standar pelayanan antenatal. Jakarta: APN; 2020.
- Indrayani S. Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Jakarta: EGC; 2016.
- Kock F. *Prenatal yoga and maternal outcomes*. *J Matern Heal* 2019;7:150–8.
- Zainal A, Suryani R. Yoga prenatal mempercepat persalinan. *J Kebidanan Dan Keperawatan* 2021;12:99–107.
- Lestari A, Putra H, Kurniawati S. Prenatal yoga meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. *J Kesehat* 2023;11:45–52.
- Ernst E, Watson T. Complementary medicine in maternity care. *Complement Ther Clin Pr* 2012;18:1–4. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2011.01.002>.
- Apsari R, Nugraheni D, Fadilah N. Yoga prenatal terhadap penurunan kecemasan ibu hamil. *J Kesehat* 2022;10:122–9.
- Astuti A, Rahayu S. Prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *J Ilmu Kesehat* 2017;5:40–7.
- Situmorang D, Handayani S, Putra P. Yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil. *J Ilmu Kesehat* 2020;8:199–206.
- Yuniza F, Sari A, Hidayah N. Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri persalinan. *J Bidan Indones* 2021;12:55–62.
- Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif. Bandung: Alfabeta; 2019.
- Sugiyono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2017.
- Sugiyono. Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2020
- Sujarweni VW. Metodologi penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2020.
- Hidayat AA. Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data. Jakarta: Salemba Medika; 2017.
- Arikunto S. Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
- Alhamda S. Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan. Jakarta: Salemba Medika; 2018.
- Masturoh I, Anggit H. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- Yuniza F, Tasya A. Fokus yoga kehamilan: pengaturan pernafasan, kenyamanan dan keamanan. *J Bidan Indones* 2021;12:55–62.