

**IMPROVING THE ABILITY OF MIDWIVES TO PREPARE FOR A SAFE AND COMFORTABLE BIRTH THROUGH PRENATAL YOGA**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN BIDAN TENTANG PERSIAPAN PERSALINAN AMAN DAN NYAMAN MELALUI PRENATAL YOGA**

Anggraini Dyah Setiyarini\*<sup>1</sup>, Candra Dewinataningtyas<sup>1</sup>, Erna Rahmawati<sup>1</sup>,  
Dwi Margareta Andini<sup>1</sup>, Alfadefi Khalifatunnisak<sup>1</sup>, Anna Septina Andarini<sup>1</sup>,  
Nareswari Diska Nugraha<sup>1</sup>, Herdian Fitria Widyanto Putri<sup>1</sup>, Ayu Rosita Dewi<sup>1</sup>,  
Atik Farokah<sup>1</sup>, Ellatyas Rahmawati Tejo Putri<sup>1</sup>, Elin Soyanita<sup>1</sup>,  
Pety Meritasari<sup>1</sup>, Umianita Risca Wulandari<sup>1</sup>, Dian Kumalasari<sup>1</sup>,  
Dika Yanuar<sup>1</sup>, Mia Ashari<sup>1</sup>

\*<sup>1</sup> Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

\*e-mail: [anggraini.dyah@iik.ac.id](mailto:anggraini.dyah@iik.ac.id)

**Abstract**

*Anxiety, frequent urination, back pain, swollen feet, shortness of breath, and groin ache are just a few of the physical and mental changes that a pregnant woman may encounter. Yoga during pregnancy can help women feel less uncomfortable. To avoid trauma and ensure that the yoga poses are performed correctly, pregnant women who practice pregnancy yoga must be accompanied by a qualified facilitator. Thus, the purpose of this community service project was to improve midwives' prenatal yoga knowledge and proficiency. It is intended that by organizing this community service event, midwives would be able to assist in the local adoption of prenatal yoga. In order to complete this community service project, 23 midwives received training at the Comoro Health Centre in Dili, Timor Leste. The training took place from May 6 to 8, 2024 and was implemented in cooperation with the Comoro Health Centre. Activity technique: The midwife completes a form with multiple prenatal yoga-related questions before receiving the material (pre-test). Then, the material is provided, and prenatal yoga practice continues. Finally, the training participants are given additional questions (post-test) to determine whether their understanding of the prenatal yoga material has increased. Zoom media is used to do community service projects online. Results: A p value of  $0.001 < 0.05$  was achieved from the Wilcoxon statistical test used to measure pre and post knowledge levels. In summary: Midwives' understanding of prenatal yoga is effectively increased through community service that offers health education. Following the completion of this service, it is anticipated that the Comoro Health Center's midwives would be able to use the knowledge they have acquired to assist pregnant patients in their workplace.*

**Keywords:** Enhanced Understanding; Midwives; Prenatal Yoga.

**Abstrak**

*Selama kehamilan seorang wanita akan banyak mengalami perubahan fisik maupun mental yang dapat menimbulkan rasa ketidaknyamanan seperti rasa cemas, sering buang air kecil, nyeri punggung, kaki bengkak serta sesak nafas dan nyeri pangkal paha. Prenatal yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu sepanjang kehamilan. Ibu hamil dalam melakukan yoga kehamilan harus didampingi oleh fasilitator yang kompeten untuk mencegah terjadinya trauma dan Gerakan yoga yang dilakukan benar. Oleh karena itu maka*

Received 28 November 2024; Received in revised form 22 April 2025; Accepted 25 April 2025;  
Available online 20 June 2025.

 [10.20473/jlm.v9i2.2025.281-288](https://doi.org/10.20473/jlm.v9i2.2025.281-288)



Copyright: © by the author(s) Open access under CC BY-SA license  
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

*dilaksanakan pengabdian masyarakat ini dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan bidan dalam melakukan prenatal yoga. Dengan diadakan kegiatan pengabdian ini diharapkan Bidan mampu untuk menjadi fasilitator dalam pelaksanaan prenatal yoga di wilayahnya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan kepada 23 bidan di Puskesmas Comoro, Dili, Timor Leste yang dilaksanakan pada tanggal 6-8 Mei 2024, dimana pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bekerjasama dengan Puskesmas Comoro, Dili, Timor Leste. Teknik kegiatan : sebelum diberikan materi bidan mengisi gform yang berisi beberapa pertanyaan terkait dengan prenatal yoga (pre-test) kemudian diberikan materi dan dilanjutkan dengan praktik prenatal yoga, setelah itu para peserta pelatihan diberikan pertanyaan lagi (post-test) untuk mengetahui adakah peningkatan pengetahuan terkait materi prenatal yoga. Kegiatan pengabdian dilakukan secara daring dengan menggunakan media zoom. Hasil: hasil dari pengukuran tingkat pengetahuan pre dan post dengan menggunakan uji statistic Wilcoxon didapatkan hasil  $p \text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$ . Kesimpulan: pengabdian masyarakat dengan memberikan Pendidikan Kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan bidan terkait dengan prenatal yoga. Diharapkan setelah dilakukan pengabdian ini, bidan di puskesmas Comoro dapat menerapkan ilmu yang sudah didapatkan kepada ibu hamil di wilayah kerjanya.*

*Kata kunci: Peningkatan Pengetahuan; Bidan; Yoga Sebelum Melahirkan.*

## PENDAHULUAN

Menurut Aprilia et al. (2019), ibu hamil mengalami banyak perubahan fisik dan mental yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Setelah konsepsi, tubuh ibu mengalami perubahan fisiologis yang mempengaruhi seluruh sistem organnya (Shagana, 2018). Karena proses adaptasi terhadap perubahan psikologis, seperti perubahan kepribadian, pola hidup, dan peran di lingkungan sosial, ibu hamil juga dapat mengalami perubahan mood yang tiba-tiba, sikap ambivalen, dan gangguan emosional seperti kecemasan-depresi ringan hingga berat. Selama kehamilan, ibu juga mengalami kekhawatiran selama proses persalinan dan setelah persalinan (Bjelica, 2018). Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan dan keluhan karena perubahan yang terjadi (Fauziah, 2017). Ibu hamil dapat mengalami perubahan fisik seperti gangguan pernafasan, masalah tidur, radang dan kemerahan pada gusi, meningkatnya frekuensi berkemih, dan rasa tidak nyaman. Perinium, sakit pinggang, masalah buang air besar, varises, lelah lebih cepat, braxton hicks, kram kaki, bengkak pada pergelangan kaki (Perry, 2013). Ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan biasanya bersifat fisiologis, tetapi ketidaknyamanan tersebut dapat berubah menjadi patologis jika tidak ditangani dengan benar. Untuk mendapatkan terapi yang tepat, diagnosis keluhan dan penyebabnya harus dilakukan dengan benar. Selain itu, bidan harus tahu dan memahami bagaimana membantu ibu mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Gustina, 2020). Untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil selama kehamilan, terapi komplementer, yang menggabungkan olah tubuh dan psikoterapi, disarankan (Quzmar, 2021). Setelah yoga dasar dimodifikasi untuk menyesuaikan gerakannya dengan kebutuhan ibu hamil, prenatal yoga adalah terapi tambahan. Menurut Mediarti (2014), gerakan yoga sebelum kehamilan dilakukan dengan lebih lambat agar sesuai dengan ruang gerak ibu hamil. Langkah gerakan dalam yoga pada dasarnya terdiri .dari gerakan peregangan, latihan pose gerakan (asanas) yang dilakukan dengan teknik pernafasan dalam (pranayama) dan meditasi, sedangkan dalam yoga kehamilan gerakannya telah dimodifikasi sehingga ibu dapat berlatih dengan aman dan nyaman (Ee, 2021). Prenatal Yoga digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Namun, Prenatal Yoga ini dirancang

untuk disesuaikan dengan masing-masing trimester kehamilan. Selama trimester pertama, yoga dan latihan relaksasi difokuskan pada penyelarasan panggul yang optimal untuk implantasi plasenta, sementara selama trimester kedua, perhatian diberikan pada kekuatan tulang belakang dan kaki, dan selama trimester ketiga, perhatian diberikan pada persiapan persalinan (Ariyanti et al., 2023). Menurut Shagana et al. (2018) terkadang, perubahan ini bisa menimbulkan masalah selama kehamilan. Ibu hamil mengalami banyak perubahan yang penting untuk dipahami. Memahami perubahan fisiologis dan patologis membantu ibu untuk mudah mengatasi dan menghindari komplikasi kehamilan (Setiyarini & Rahmawati, 2024)(Yunita Laila Astuti et al., 2022). Yuniza dan Suzanna (2021) menyatakan bahwa yoga prenatal adalah salah satu bentuk latihan fisik dan mental yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Selama trimester ketiga kehamilan, senaman ini dapat membantu ibu hamil tetap tenang dan nyaman (Setiyarini & Rahmawati, 2024). Prenatal Yoga atau yoga kehamilan merupakan salah satu metode latihan fisik dan mental ibu hamil agar persalinannya lebih mudah dan lancar. Puskesmas Comoro, merupakan salah satu pusat pelayanan ke kesehatan yang terdapat di Dili Timor Leste. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Comoro dengan target sasaran bidan dengan memberikan Pendidikan kesehatan dan praktik prenatal yoga. bidan di puskesmas Comoro belum pernah mengikuti pelatihan maupun seminar terkait dengan prenatal yoga. Dengan demikian, kami ingin melakukan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan puskesmas Comoro tentang yoga prenatal.

## **METODE PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 4 hingga 8 Mei 2024 dilakukan secara daring menggunakan media *Zoom meeting*. Sasaran kegiatan ini adalah bidan yang bertugas di Puskesmas Comoro, Dili, Timur Leste. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Comoro, Dili, Timor Leste dan Bidan Penanggungjawab Wilayah setempat. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bidan tentang cara melakukan yoga prenatal. Sebelum materi seluruh peserta dan pengabdian diberikan, formulir yang berisi beberapa pertanyaan akan dikirim. Setelah pengisian google form dilanjutkan dengan pemberian materi oleh tim dosen dan dibantu dengan beberapa mahasiswa dengan menggunakan *Zoom meeting*. Metode yang dipakai dalam pengabdian masyarakat ini meliputi: metode ceramah, tanya jawab, praktikum (dengan mempraktikkan gerakan-gerakan *prenatal yoga*). Tanya jawab dilakukan antara peserta dan pelatih dan diakhiri dengan evaluasi dimana setiap peserta akan mempraktikkan gerakan-gerakan *prenatal yoga*, diakhir acara peserta pengabdian akan diberikan lagi gform yang berisi pertanyaan-pertanyaan (*post-test*), dengan demikian kita dapat mengukur bagaimana keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi: persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

Kegiatan persiapan yang dilakukan adalah 1) melakukan koordinasi dengan Puskesmas Comoro, Dili, Timor Leste; 2) Membuat kesepakatan jadwal pelaksanaan dengan mitra;

3) Penyusunan Kepanitiaan yang bertugas dalam kegiatan yang akan dilaksanakan; 4) Penyusunan media untuk penyampaian materi berupa power point.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini akan diberikan materi dengan tema *prenatal yoga* oleh tim dosen dari kebidanan Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. Materi yang disampaikan meliputi: pengertian, manfaat, alat yang digunakan untuk latihan, waktu Latihan *prenatal yoga*, petunjuk pelaksanaan, kontraindikasi, dan gerakan-gerakan *prenatal yoga*. Narasumber menjelaskan materi tentang *prenatal yoga* dilanjutkan dengan praktik gerakan-gerakan dari *prenatal yoga*.

Sebelum pemateri memberikan teori tentang *prenatal yoga*, para peserta dibagikan kuesioner *pre-test* dengan *google form* untuk mengukur tingkat pemahaman peserta mengenai prenatal yoga. Dalam memberikan materi tim menggunakan media *power point* yang berisi gambar yang menarik serta video agar peserta lebih semangat dan tidak bosan mengikuti kegiatan ini. Selama kegiatan, pemateri dengan peserta berkomunikasi dua arah jika terdapat pertanyaan atau konfirmasi terkait materi yang disampaikan peserta dipersilahkan untuk langsung mengajukan pertanyaan. Selama kegiatan pengabdian masyarakat ini peserta sangat antusias karena mereka sebelumnya belum terlalu mengenal jauh mengenai prenatal yoga. Banyak sekali pertanyaan yang peserta sampaikan, seperti Gerakan-gerakan yoga yang bisa membantu ibu hamil untuk meredakan nyeri punggung terutama pada kehamilan trimester akhir, karena peserta mengatakan bahwa banyak pasiennya yang mengalami keluhan seperti itu. Jika bidan sudah bisa melakukan gerakan yoga maka akan sangat membantu pasien-pasien yang membutuhkan terapi tanpa harus memakai terapi farmakologi. Tim pengabdian masyarakat berharap dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, ilmu baru serta keterampilan bidan di pukesmas Comoro Timor Leste dalam memberikan asuhan kebidanan yang dapat diterapkan kepada ibu-ibu di wilayah kerjanya sehingga dapat meningkatkan Kesehatan ibu serta bayi. Setelah materi disampaikan kemudian dilanjutkan dengan praktik bersama. Praktik yoga dilakukan Bersama-sama menggunakan media *zoom meeting*, sebelumnya peserta sudah diinformasikan untuk menyediakan alat yang sederhana untuk prenatal yoga seperti matras, bantal, atau bolster. Gerakan *prenatal yoga* diawali dengan *centering & pranayama*, kemudian *warming up*, masuk ke gerakan inti, pendinginan, dan terakhir gerakan relaksasi. Dalam setiap gerakan tim dari pengabdian masyarakat selalu mengoreksi gerakan dari peserta, dan peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan sampai peserta paham dan benar dalam melakukan gerakan. Sama dengan saat penyampaian materi, di sesi praktek *prenatal yoga* semua peserta sangat antusias dalam mengikuti setiap gerakan dari pemateri. Seluruh peserta setelah selesai acara dibagikan modul *prenatal yoga* yang bisa digunakan untuk belajar. Setelah selesai penyampaian materi dan praktik *prenatal yoga* kemudian tim membagikan lagi kuesioner *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terkait dengan materi yang sudah disampaikan.

Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman bidan di pukesmas Comoro Timor Leste selama mengikuti kegiatan ini, *post-test* diberikan untuk mengulas pemaparan materi yang telah disampaikan. Soal pretest dan *post-test* sebanyak 25 soal, di mana materi soal sudah disesuaikan dengan materi yang disampaikan.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah intervensi.

Pengetahuan	Pendidikan kesehatan			
	Pre-test		Post-test	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Baik (8-10)	2	9 %	12	52 %
Cukup (7-8)	14	60 %	10	43 %
Kurang (<7)	7	31 %	1	5 %
Total	23	100 %	23	100 %

Dari tabel di atas dapat dilihat tingkat pengetahuan bidan di puskesmas Comoro, Timor Leste setelah mendapatkan materi penyuluhan mengalami peningkatan yang cukup signifikan, dimana kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 52 % dari 9 % saja.

Test Statistics <sup>a</sup>	
	post - pre
Z	-4.261 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on negative ranks.

Gambar 1. Uji Wilcoxon.

Dari hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai p value  $0,001 < \alpha 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa pengabdian masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan bidan tentang *prenatal* yoga. Maka dari itu sangat penting untuk meningkatkan keikutsertaan bidan di Puskesmas Comoro dalam kegiatan seminar ataupun pelatihan terkait dengan prenatal yoga. manfaat yang didapatkan nantinya tidak hanya untuk meningkatkan ketrampilan ataupun kompetensi bidan, melainkan akan memberikan dampak positif bagi kesehatan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Comoro.

Latihan yoga adalah gabungan antara olah tubuh dengan pikiran yang dapat menghasilkan perasaan tenang dan ketentraman jiwa. Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil atau biasa disebut dengan prenatal yoga bermanfaat dalam meningkatkan rasa nyaman sebab dapat memperbaiki pola tidur, dapat meningkatkan imunitas tubuh, aliran darah semakin lancar serta asupan oksigen dari ibu ke janin lebih maksimal (Tia, 2017). Dari manfaat prenatal yoga tersebut menyebabkan ibu wanita hamil akan merasakan lebih bugar secara fisik yang pada akhirnya bisa juga mempengaruhi kesehatan psikologisnya. Selama melakukan latihan prenatal yoga, tubuh akan mengeluarkan lebih tinggi hormon relaksin, pada akhirnya berpengaruh terhadap fisik ibu hamil menjadi lebih nyaman dan ibu hamil merasakan ketenangan (Aprilia, 2018).

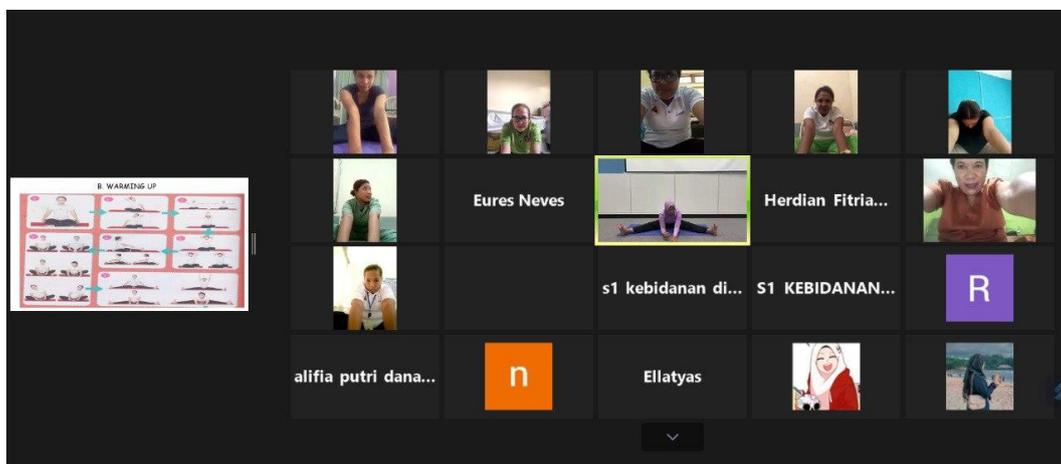


Gambar 2. Pemberian materi *prenatal yoga*.

Kegiatan penyuluhan dan pendidikan kesehatan ini sejalan dengan hasil penelitian Suryani (2021), dimana terdapat peningkatan pengetahuan kelompok sebelum diberikan pendidikan kesehatan atau pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang prenatal yoga serta praktik gerakan *prenatal yoga*.

Kegiatan pengabdian ini juga sejalan dengan kegiatan penyuluhan yang dilakukan oleh Nurhidayah (2022), dimana terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan Kesehatan terkait prenatal yoga.

Penyuluhan menjadi salah satu upaya efektif untuk menambah pengetahuan dan informasi untuk mencegah terjadinya komplikasi. Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu cara efektif untuk mendapatkan informasi pengetahuan kesehatan dari sebelum diberikannya penyuluhan dan sesudah dilakukannya penyuluhan. Leaflet merupakan media visual yang dapat digunakan untuk menarik perhatian masyarakat mendengarkan materi yang di sampaikan (Andriyani et al., 2021).



Gambar 3. Praktik *prenatal yoga* dan evaluasi.

Setelah dilakukan penyuluhan serta praktik prenatal yoga diharapkan bidan di Puskesmas Comoro, Timor Leste dari aspek pengetahuan maupun ketrampilannya akan lebih meningkat. Dari kegiatan ini juga diharapkan bisa memberikan pelayanan serta asuhan kebidanan komplementer salah satunya yaitu tentang *prenatal yoga* sehingga akan meningkatkan Kesehatan ibu dan bayi. Tim pengabdian masyarakat juga berharap setelah bidan bisa melakukan praktik yoga bidan di puskesmas Comoro akan mengadakan

kegiatan yoga baik yang dilakukan di puskesmas maupun di acara balai pertemuan di lingkungan wilayah kerja Puskesmas Comoro, Timor Leste.

## PENUTUP

**Simpulan.** Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan pendidikan kesehatan dan praktik tentang *prenatal* yoga sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu bidan mencapai 52%. dari kegiatan ini kami mengharapkan ibu bidan di Puskesmas Comoro, Dili, Timor leste lebih bisa meningkatkan asuhan kebidanan terutama asuhan komplementer guna meningkatkan kesehatan ibu dan bayi.

**Saran.** Kami menyarankan adanya kegiatan pengabdian masyarakat serupa untuk lebih meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan kebidanan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat menyampaikan banyak terimakasih kepada Pemerintah Timor Leste, kepala Puskesmas Comoro, Dili, Timor Leste, Rektor Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Tak lupa, bidan yang bertugas di Puskesmas Comoro yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini sampai selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Noviani, D., Padlilah, R., & Gusriani, G. (2023). Peningkatan Kompetensi Bidan Dalam Yoga Dan Relaksasi Pada Kehamilan Di Kabupaten Malinau. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2358. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14042>
- Setiyarini, A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.25139/htc.v7i1.8392>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- Aprilia, Y. (2019). *Bebas Takut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Shagana, E, M (2018). Physiological Changes in Pregnancy. *Drug Invention Today*, 1594-1597
- Bjelica, A. C (2018). The Phenomenon of Pregnancy – A Psychological View. *Ginekologia Polska*, 102-106

- Fauziah, L (2017). Efektifitas Latihan Yoga Prenatal dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. Universitas Padjajaran
- Perry, S. E (2013). Maternal child nursing care. El Sevier Health Sciences
- Gustina, (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, Vol 9, No.2
- Quzmar, Y & J (2021). The use of complementary and alternative medicine during pregnancy : a cross-sectional study from Palestine, BMC Complementary Medicine and Therapies
- Mediarti, D. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 47-53
- Ee, C. L. (2021). Complementary medicines and therapies in clinical guidelines on pregnancy care : A systematic review : women and brith, e303-e317
- Aprilia Y STM. (2017). Modul Prenatal Gentle Yoga. Jakarta;
- Tia P. (2014). Yoga Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Andriyani, S., Adilah, A. F., Mawardah, R., Nursyifa, R. I., Pangestu, M. R., Uning, D., Ngisom, M., Werdani, K. E., & Nisariati, A. (2021). Promosi Kesehatan pada Masyarakat Kelurahan Margomulyo Usia Produktif dengan media leaflet dan poster sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1(1), 236–248. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12483?show=full>.