



Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space* Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar

Made Widhi Gunapria Darmapatni¹, Ni Ketut Somoyani², Ni Nyoman Suindri³,
Ni Gusti Kompiang Sriasih⁴

¹ Poltekkes Kemenkes Denpasar, madedarmapatni82@gmail.com

² Poltekkes Kemenkes Denpasar, somoyaniniketut@gmail.com

³ Poltekkes Kemenkes Denpasar, ninyomansuindri@gmail.com

⁴ Poltekkes Kemenkes Denpasar, sriasihkespro@gmail.com

Corresponding Author: madedarmapatni82@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Dikirim, 14 Maret 2023

Revisi, 15 Maret 2023

Diterima, 22 Maret 2023

Kata kunci:

Creating Space, Prenatal yoga, sesak.

Prenatalaksanaan keluhan sesak nafas saat kehamilan bervariasi. Salah satu penanganan secara non farmakologis dengan *Prenatal Yoga* formulasi *Creating Space*. Formulasi ini dapat membantu menciptakan ruang yang lebih luas sehingga meningkatkan kenyamanan tubuh ibu dan posisi bayi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan keluhan sesak nafas pada ibu hamil trimester II dan III sebelum dengan sesudah melakukan *Prenatal Yoga* formulasi *Creating Space*. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan (PMB) di Kota Denpasar yang memiliki kegiatan *Prenatal Yoga* pada bulan Juli-Oktober 2020. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II dan III yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini merupakan penelitian Quasi *Experiment* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar wawancara dan observasi. Uji statistik yang digunakan adalah Wilcoxon, Hasil penelitian menunjukkan tingkat pencapaian median denyut nadi setelah latihan lebih kecil dibandingkan sebelum (84,00 v.s. 78,50). Tingkat pencapaian median frekuensi nafas setelah latihan lebih kecil dibandingkan sebelum (24,00 v.s. 20,00). Terdapat perbedaan yang signifikan denyut nadi dan frekuensi nafas sebelum dengan sesudah melaksanakan prenatal yoga formulasi *creating space*. Simpulan penelitian ini, terdapat penurunan denyut nadi dan frekuensi pernafasan ibu hamil dengan keluhan sesak sehingga terjadi kenyamanan selama kehamilan.

ABSTRACT

Keywords:
creating Space, Prenatal yoga, Shortness of breath.

The management of shortness of breath during pregnancy varies. One of the non-pharmacological treatments is with the Prenatal Yoga formulation Creating Space. This formulation can help create a wider space so as to increase the comfort of the mother's body and the position of the baby. The aim of this study was to find out the differences in shortness of breath complaints in second trimester pregnant women and III before and after carrying out the Prenatal Yoga formulation Creating Space. The research will be carried out at the Community Health Center and the Independent Midwife Practice (PMB) in Denpasar City which has Prenatal Yoga activities in July-October 2020. The population of this study is pregnant women in Times II and III who meet the inclusion criteria. This study is a Quasi Experiment with a one group pretest posttest design. The data collection instrument used interview and observation sheets. The statistical test used was Wilcoxon. The results showed that the median pulse rate after exercise was smaller than before (84.00 v.s. 78.50). The median respiratory rate achievement rate after exercise was smaller than before (24.00 v.s. 20.00). There is a significant difference in pulse rate and respiratory rate before and after practicing prenatal yoga with the formulation of creating space. The conclusion of this study, there is a decrease in pulse rate and respiratory frequency of pregnant women with shortness of breath resulting in comfort during pregnancy.

PENDAHULUAN

Proses kehamilan menyebabkan ibu hamil mengalami perubahan yang seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang berbeda-beda tiap trimester. Perubahan yang terjadi selama kehamilan lanjut sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah nyeri punggung dan kesulitan bernafas. Kesulitan bernafas sering dikeluhkan pada kehamilan lanjut sejalan dengan pertumbuhan janin yang makin membesar. Pembesaran Rahim mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Perubahan elevasi diafragma sekitar 4 cm dan peningkatan diameter transversal dada maksimal sebesar 2 cm. Kapasitas paru terhadap udara inspirasi tetap sama seperti sebelum hamil. Kecepatan pernapasan dan kapasitas vital tidak berubah namun, volume tidal, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Terdapat perubahan pola pernapasan dari pernafasan abdominal menjadi torakal yang membutuhkan peningkatan konsumsi oksigen maternal selama kehamilan. Akibat dari bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernapas lebih cepat, sekitar 60% wanita hamil mengeluh sesak nafas^{1,2}.

Kondisi kesulitan bernafas merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang ditandai dengan nafas cepat dan disertai keluhan ibu hamil dalam batas reaksi fisiologis. Kondisi gangguan pernafasan ini dapat menyebabkan sulit tidur selama kehamilan dan keterbatasan posisi saat beristirahat menyebabkan sering terbangun di malam hari³. Penatalaksanaan ketidaknyamanan saat bernafas akibat kehamilan cukup bervariasi. Salah satunya dengan penanganan non farmakologis melalui prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis dan spiritual⁴. Yoga berdampak pada *endurance* kardiovaskular seseorang⁵. Latihan pernafasan dalam

yoga prenatal, dapat meringankan banyak ketidaknyamanan wanita hamil. Yoga prenatal sangat menekankan latihan nafas untuk membantu wanita mengembangkan dan mempersiapkan persalinan⁶. Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat dan keluhan ketidaknyamanan yang dialami teratasi. Prenatal yoga merupakan olah raga yang aman dan efektif membantu ibu hamil untuk mengurangi keluhan kecemasan terhadap ketidaknyamanan yang dialami⁷. Selain itu kecemasan yang berkurang akan berdampak kepada proses persalinan yang lancar dan aman⁸.

Prenatal Yoga formulasi creating space dilakukan untuk menciptakan ruang yang lebih luas dengan memanjangkan torso terutama dapat meningkatkan kenyamanan tubuh ibu dan posisi bayi. Dalam posisi yang baik bayi dapat membantu ibu untuk mempertahankan posisi yang baik dan benar. Dalam formulasi ini gerakan yang dilakukan harus selalu disesuaikan dengan kondisi dan keadaan tubuh ibu dan mengalir bersama nafas sebagai energinya⁹. Teknik pernapasan yang santai, menyeimbangkan gerakan dan napas dapat membantu menenangkan sistem saraf dan membantu tidur malam yang nyenyak. Meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, maka hal itu dipercaya napas ini juga dapat membersihkan darah, menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi¹⁰.

Beberapa Puskesmas dan Praktek Mandiri Bidan (PMB) di Kota Denpasar sudah rutin melakukan kelas ibu hamil yang disertai Prenatal Yoga. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, keluhan bernafas selalu dikeluhkan pada kehamilan lanjut yang dimulai pada trimester II. Sekitar 70 % ibu hamil trimester III yang ditemui, seluruhnya mengeluh sesak dan semakin dirasakan dengan bertambah besarnya kehamilan. Adapun penanganan yang sudah dilakukan yaitu dengan mengatur posisi tidur dan mengurangi aktifitas fisik berat. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan menganalisis “Perbedaan Keluhan bernafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space*”

METODE

Rancangan penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di Puskesmas dan Praktek Bidan Mandiri di Kota Denpasar. Penelitian ini telah dilaksanakan selama 4 bulan Juli sampai Oktober 2020 dengan pertimbangan ketersediaan layanan antenatal dan prenatal yoga di tempat penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti prenatal yoga di Puskesmas dan PMB di Kota Denpasar. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil mengalami keluhan bernafas, usia ibu 20-35 tahun, paritas kurang dari empat, responden belum pernah melakukan prenatal yoga, memiliki fasilitas Hp Android serta mampu mengoperasikannya, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi responden dalam proses bersalin selama penelitian, mengalami komplikasi kehamilan atau penyakit penyerta kehamilan (anemia, hyperemesis gravidarum, kehamilan ganda, asma, tekanan darah tinggi, nyeri pubis dan dada, mola hidatidosa, perdarahan pada kehamilan, kelainan jantung dan preeklampsia berat, status gizi buruk / kurang energy kalori /anemia, dan kelainan letak.

Besar sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling jenis *consecutive sampling*. Alat pengumpulan data berupa lembar observasi dan wawancara. Lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran frekuensi nafas dan denyut nadi dan lembar wawancara untuk menggali keluhan bernafas yang dirasakan ibu hamil secara subyektif. Data yang dikumpulkan merupakan data primer, dimulai setelah peneliti mendapat persetujuan etik No.LB.02.03/EA/KEPK/0306/2020 dan ijin penelitian. Pada proses selanjutnya, peneliti menyamakan persepsi dan melatih prenatal yoga formulasi *creating Space* pada semua tenaga enumerator di tempat penelitian. Intervensi diberikan kepada ibu hamil melalui bimbingan dan video tutorial prenatal yoga dengan formulasi *creating space* dengan durasi kurang lebih 15 menit per kali latihan. Video Yoga ini disusun dan direkam bersama fasilitator Yoga Prenatal dari “Rumah Yoga Ina” sehingga *sequence* dan *adjustment* setiap asana disesuaikan dengan kemampuan dan keamanan ketika responden melaksanakan secara mandiri di rumah. Sebelumnya latihan, responden telah diberikan penjelasan terkait asana yoga yang akan dilakukan sampai sejelas jelasnya. Evaluasi dilaksanakan setelah 10 kali latihan secara berturut turut yang dilakukan di Puskesmas maupun PMB. Analisis diawali dengan uji

normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk* karena sampel kurang dari 50 orang dan uji statistik menggunakan *uji wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal dengan tingkat kepercayaan 95%. Analisis menggunakan menggunakan bantuan komputer ¹¹.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengumpulan data dapat dipaparkan sebagai berikut :

Tabel 1
Karakteristik Responden

	Karakteristik	f	%
Umur	20-24	14	46,7
	25-29	4	13,3
	30-34	12	40
	Total	30	100
Paritas	Primipara	10	33,3
	Multipara	20	66,7
	Total	30	100
Pekerjaan	IRT	13	43,3
	Swasta	15	50
	PNS	2	6,7
	Total	30	100
Pendidikan	SD	3	10
	SMP	4	13,3
	SMU	16	53,3
	Diploma	3	10
	Strata 1	4	13,3
	Total	30	100
Gangguan aktifitas	Ada	14	46,7
	Tidak ada	16	53,3
	Total	30	100
Gangguan Tidur	Ada	13	43,3
	Tidak ada	17	56,7
	Total	30	100

Berdasarkan Tabel 1, umur terbanyak adalah 20-25 tahun, paritas multipara, bekerja sebagai karyawan swasta berpendidikan SMU. Sebagian responden mengalami gangguan aktifitas namun tidak sampai mengalami gangguan tidur.

Tabel 2

Keluhan bernafas Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space* berdasarkan Denyut Nadi

Denyut Nadi	Pencapaian		Median
	Min	Maks	
Sebelum	70,00	90,00	84,00
Sesudah	70,00	80,00	78,50

Berdasarkan tabel 2 diperoleh penurunan nilai maksimal, median, mean dan standar deviasi denyut nadi pada sesudah intervensi Prenatal Yoga dengan Formulasi *Creating Space*

Tabel 3
Keluhan bernafas Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space* berdasarkan Frekuensi Nafas

Frekuensi Nafas	Pencapaian		Median
	Min	Maks	
Sebelum	20,00	27,00	24,00
Sesudah	19,00	22,00	20,00

Berdasarkan tabel 3 diperoleh penurunan nilai maksimal, median, mean dan standar deviasi frekuensi nafas pada sesudah intervensi Prenatal Yoga dengan Formulasi *Creating Space*.

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan *Shapiro Wilk* disimpulkan keluhan sesak yang dilihat dari nadi dan pernafasan sebelum dengan sesudah melakukan *Prenatal Yoga* tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$). Mengingat data tidak berdistribusi normal maka tidak memenuhi syarat uji parametrik sehingga selanjutnya dianalisis secara non parametrik dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4
Hasil Analisis Uji Mann-Whitney Perbedaan Keluhan bernafas Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space* berdasarkan Denyut Nadi

Denyut Nadi	Rank	n	Mean Rank	Sum of Rank	Z	p
Sebelum-Sesudah	Negatif Rank	29	15.78	457.50	-4.642	0.000
	Positif Rank	1	7.50	7.50		
	Ties	0				
	Total	30				

Pencapaian negatif *rank* (penurunan denyut nadi) terbanyak yaitu 29 orang dengan rata rata *rank* 15.78 dan ranking negatif 457.50. Terdapat perbedaan denyut nadi secara bermakna antara sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* ($p 0,000$).

Tabel 5
Hasil Analisis Uji Mann-Whitney Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi *Creating Space* berdasarkan Frekuensi Nafas

Frekuensi Nafas	Rank	n	Mean Rank	Sum of Rank	Z	p
Sebelum-Sesudah	Negatif Rank	28	15.43	432.00	-4.666	0.000
	Positif Rank	1	3.00	3.00		
	Ties	1				
	Total	30				

Pencapaian negatif *rank* (penurunan frekuensi nafas) yang terbanyak yaitu 28 orang dengan rata rata *rank* 15.43 dan ranking negatif 432.00. Terdapat perbedaan frekuensi nafas secara bermakna antara sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* ($p 0,000$). Prenatal yoga *creating space* melatih otot

diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Meditasi dalam formula ini melatih ibu hamil melakukan relaksasi mendalam sehingga berdampak pada pernafasan.

Sebagian besar responden mengalami penurunan denyut nadi dan penurunan frekuensi nafas, ditemukan perbedaan yang signifikan denyut nadi dan frekuensi nafas sebelum dan sesudah melakukan yoga prenatal dengan formulasi *creating space* dengan p masing masing (0,000). Hasil observasi mandiri dan wawancara selama berlatih menunjukkan keluhan sesak nafas mulai berkurang terpanjang setelah 6 kali latihan dan terpendek setelah 3 kali latihan. Seluruh ibu hamil menyatakan keluhan sesak nafas yang selama ini dirasakan sudah berkurang. Denyut nadi adalah irama yang ritmik pada pembuluh darah arteri karena adanya tekanan darah yang dipompakan oleh jantung. Yoga Prenatal membantu meningkatkan efisiensi jantung secara keseluruhan, menjaga kebugaran, mengurangi ketidaknyamanan dibandingkan olahraga kehamilan seperti jalan atau standar lain⁷. Semakin besar kekuatan otot jantung yang diregangkan selama pengisian, semakin besar kekuatan kontraksi dan semakin besar pula jumlah darah yang dipompakan ke dalam aorta (stroke volume). Peningkatan stroke volume membuat nadi istirahat menurun yang berarti efisiensi jantung meningkat¹². Denyut jantung waktu istirahat lebih lambat pada seorang yang terlatih olahraga dibandingkan dengan seseorang yang tidak terlatih¹³. Aktivitas otot yang terus menerus, teratur dan terukur maka organ yang ada didalam otot mioglobin maupun sistem enzim untuk penyediaan energi dan sistem transport oksigen intraseluler akan meningkat. Keadaan inilah yang menyebabkan kinerja sistem kardiovaskuler orang terlatih lebih efisien dan efektif. Akibatnya frekuensi denyut jantung istirahat orang terlatih kan lebih rendah⁵.

Yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help*, dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan¹⁴. Melatih pernafasan dengan tehnik bernapas secara perlahan dan dalam, menggunakan otot diafragma, sehingga memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Yoga menciptakan suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam¹⁵. Terciptanya suasana relaksasi akan menghilangkan beban dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Dalam *Creating space* selain asana, pernafasan juga dilakukan meditasi. Meditasi dapat merangsang gelombang alfa pada otak yang terhubung dengan kondisi relaksasi yang mendalam dan kewaspadaan mental, hal ini dapat menurunkan tekanan darah. Latihan peregangan secara teratur dapat menguatkan otot jantung yang mengakibatkan jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. dilakukan dengan duduk dalam salah satu postur duduk yoga (asana) seperti pose sukhasana, padmasana, sidhasana, dan vajrasana, dengan posisi tulang punggung yang tegak dari tulang ekor sampai ke puncak kepala. Pada posisi ini memaksimalkan kapasitas ruang ventilasi paru-paru saat bernafas serta menjaga agar aliran prana dapat mengalir dengan lancar di sepanjang shushumna nadi di tulang punggung¹⁵.

Penelitian ini menemukan perbedaan signifikan frekuensi nafas sebelum dan sesudah perlakuan. Saat beraktifitas otot membutuhkan oksigen untuk bekerja. Teknik bernapas dan asana dalam yoga prenatal meningkatkan kemampuan sistem pernafasan. Kapasitas vital paru-paru dan ventilasi seperti efisiensi pertukaran gas yang terjadi di paru-paru lebih baik⁵. Asana *creating space* dalam yoga prenatal menekankan pada gerakan yang menciptakan ruang yang lebih luas dengan memanjangkan torso sehingga menciptakan posisi yang baik bayi dapat membantu ibu untuk mempertahankan posisi yang baik juga. Latihan peregangan secara teratur dapat menguatkan otot jantung yang mengakibatkan jantung dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Pose *Sukasana dan dandasana* melatih ibu duduk dalam posisi mendukung anatomi sendi, otot, jaringan penghubung pada ibu hamil, menjaga kelenturan alami dan membebaskan tulang belakang dan tungkai. Pada posisi ini gangguan gravitasi dan pernafasan dapat dihilangkan serta pembebasan energi tubuh. Posisi duduk yang stabil dan nyaman yang merupakan dasar yang baik juga diaplikasikan dalam *creating space*⁹.

Kombinasi latihan prenatal yoga formulasi *creating space* membuat sirkulasi darah yang lancar tentunya mengindikasikan kerja jantung yang baik. Kenyamanan yang dirasakan setelah berlatih serupa dengan penelitian di banten. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung

untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Frekuensi nafas yang menurun dan suasana relaks berdampak pada berkurangnya gangguan aktifitas maupun gangguan tidur¹⁶. Pada wanita hamil jumlah mitokondrianya bertambah banyak karena ketika plasenta mulai terbentuk menyebabkan reaksi oksidatif meningkat berdampak pada peningkatan kebutuhan oksigen. Apabila penggunaan oksigen ini tidak maksimal dan tubuh tidak mampu untuk mengeliminir, maka terbentuklah stres oksidatif. Beberapa reaksi oksidasi yang terjadi ini menghasilkan radikal bebas oksigen. Prenatal yoga sebagai salah satu aktifitas fisik pada kehamilan merupakan salah satu cara untuk menetralkan terbentuknya radikal bebas karena dengan melakukan aktivitas fisik, oksigen yang berlebihan dapat digunakan untuk menghasilkan energi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Denyut nadi dan Frekuensi nafas setelah diberikan prenatal Yoga formulasi *creating space* secara signifikan lebih rendah daripada sebelum diberikan intervensi, yang ditunjukkan dengan hasil analisis uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000$. Diharapkan bidan dapat menerapkan hasil penelitian ini pada ibu hamil dengan keluhan bernafas, Peningkatan kompetensi bidan dalam melaksanakan prenatal yoga perlu ditingkatkan melalui pelatihan. Perlu penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol untuk mengamati efek yoga prenatal *creating space* dengan waktu yang lebih panjang. Selain itu dapat diamati efeknya pada proses peralihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama kami tuju kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar dan kepala instansi tempat pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian para reviewer, enumerator dan responden dan kepada semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah ikut berkontribusi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fatimah. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Indonesia; 2017.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.; 2016.
3. Devi Mediarti, Sulaiman, Rosnani J. Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *J Kedokt DAN Kesehat*. 2014;1(1):47-53. doi:10.35906/vom.v9i1.91
4. Suananda Y. *Prenatal Dan Postnatal Yoga*. Kompas; 2018.
5. Yunitasari E, Qur'aniati N, Arunia I. Efektivitas Senam Aerobic dan Yoga dalam Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Wanita Pekerja. *J Ners*. 2009;4(1):43-49. <https://ejournal.unair.ac.id/JNERS/article/view/5012>
6. Cahyani PDP, Sriasih NGK, Darmapatni MWG. Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *J Sehat Mandiri*. 2020;15(2):73-80. doi:10.33761/jsm.v15i2.252
7. Jiang Q, Wu Z, Zhou L, Dunlop J CP. Effects of yoga intervention during pregnancy: a review for current status. . 2015 May;32(6):. doi: 10.1055/s-0034-1396701. Epub 2014 Dec 23. PMID: 25535930. *Am J Perinatol*. 2015;32(6):503-514. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25535930/>
8. Bangun P. Hubungan Antara Senam Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Primigravida. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2019;10(2):291. doi:10.26751/jikk.v10i2.580
9. Aprilia Y. *Modul Prenatal Gentle Yoga*. Bidan Kita; 2018.
10. Wulandari S, Wantini NA. Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *J Ilm Kesehat Masy*. 2022;14:2022.
11. Dahlan SM. Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan: Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat Dilengkapi Aplikasi SPSS. Published online 2011:4-27. <https://doku.pub/download/statistik->

- untuk-kedokteran-dan-kesehatan-msopiyudin-dahlan-30j8pxk4p5lw
12. Guyton. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11*. EGC; 2012.
 13. Perry P. *Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. Salemba Medika; 2011.
 14. Rafika. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kesehat*. 2018;9(1):86. doi:10.26630/jk.v9i1.763
 15. Sindhu P. *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat Dan Seimbang*. Qanita; 2015.
 16. Musfirowati F, Fahrudin A, Nursanti I. The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *Int J Res Med Sci*. 2017;6(1):51. doi:10.18203/2320-6012.ijrms20175710