

PENERAPAN *COUPLE* PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dewita Rahmatul Amin¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: dewita.work@gmail.com

Abstract

Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester, due to changes in body posture, weight gain, and hormonal changes during pregnancy. One effective non-pharmacological effort to reduce these complaints is prenatal yoga. Involving husbands in prenatal yoga through a couple prenatal yoga approach provides additional benefits in the form of emotional support, increased partner involvement, and optimized maternal comfort during pregnancy. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of third-trimester pregnant women and their husbands regarding the application of couple prenatal yoga as an effort to reduce back pain in pregnancy. The activity was carried out in Karangraharja Village, North Cikarang District, Bekasi Regency in 2025, involving 20 third-trimester pregnant women and their husbands. The activity methods included counseling, demonstrations, direct practice, and evaluation using pretests and posttests and procedure checklists. The results of the activity showed an increase in the average knowledge of participants from 62.5 before the intervention to 88.7 after the intervention. In addition, the majority of couples (90%) were able to practice the steps of couple prenatal yoga with a good category based on the results of the checklist evaluation. This activity has proven effective in increasing couples' knowledge and skills regarding prenatal couple yoga as a non-pharmacological intervention to reduce back pain in third-trimester pregnant women. This program is recommended for integration into family-based antenatal care services in the community.

Keywords: *prenatal couple yoga, back pain, third-trimester pregnant women*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III, akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta perubahan hormonal selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi keluhan tersebut adalah prenatal yoga. Pelibatan suami dalam prenatal yoga melalui pendekatan couple prenatal yoga memberikan manfaat tambahan berupa dukungan emosional, peningkatan keterlibatan pasangan, serta optimalisasi kenyamanan ibu selama kehamilan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III beserta suami mengenai penerapan couple prenatal yoga sebagai upaya mengurangi nyeri punggung pada kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi pada tahun 2025 dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester III beserta suami. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, dan evaluasi menggunakan pretest-posttest serta daftar tilik prosedur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 62,5 sebelum intervensi menjadi 88,7 setelah intervensi. Selain itu, sebagian besar pasangan (90%) mampu mempraktikkan langkah-langkah *couple prenatal yoga* dengan kategori baik berdasarkan hasil evaluasi daftar tilik. Kegiatan ini terbukti efektif

dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasangan mengenai *couple prenatal yoga* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Program ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal berbasis keluarga di masyarakat.

Kata kunci: *couple prenatal yoga*, nyeri punggung, ibu hamil trimester III

A. PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami selama kehamilan, terutama pada trimester III. Secara global, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil berkisar antara 50% hingga 80%, dengan rata-rata sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan ini selama masa kehamilan. Di Indonesia, beberapa penelitian melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berkisar antara 60% hingga 80%, dengan variasi intensitas dari ringan hingga berat. Kondisi ini terjadi akibat perubahan biomekanik tubuh, peningkatan berat badan, pembesaran uterus, pergeseran pusat gravitasi, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan peningkatan mobilitas sendi panggul. Perubahan tersebut mengakibatkan peningkatan lordosis lumbal dan ketegangan pada otot-otot paraspinal, sehingga memicu nyeri dan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis ibu hamil (Gutke et al., 2018).

Nyeri punggung pada kehamilan tidak hanya berdampak pada kondisi fisik ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, dan kesiapan menghadapi persalinan. Apabila tidak ditangani secara tepat, nyeri punggung dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan pola tidur, peningkatan kecemasan, bahkan risiko depresi antenatal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang aman, efektif, nonfarmakologis, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu hamil

mengurangi keluhan tersebut. Salah satu intervensi yang direkomendasikan adalah prenatal yoga, khususnya prenatal yoga yang dilakukan bersama pasangan atau dikenal sebagai prenatal couple yoga (Field, 2017).

Couple prenatal yoga merupakan modifikasi latihan prenatal yoga yang melibatkan partisipasi aktif suami sebagai pendamping selama sesi latihan. Keterlibatan pasangan memberikan manfaat ganda, yaitu meningkatkan dukungan emosional dan memperkuat ikatan antara suami dan istri selama masa kehamilan. Secara fisiologis, latihan prenatal yoga bekerja melalui kombinasi gerakan peregangan, penguatan otot, latihan pernapasan, dan relaksasi. Peregangan membantu mengurangi ketegangan otot punggung, pinggang, dan panggul, sedangkan latihan penguatan meningkatkan stabilitas otot inti dan postur tubuh. Teknik pernapasan dalam mampu meningkatkan oksigenasi jaringan, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta merangsang pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami. Selain itu, relaksasi dan meditasi membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga persepsi terhadap nyeri menjadi berkurang (Curtis et al., 2012).

Keterlibatan suami dalam prenatal couple yoga juga memiliki peran penting dalam meningkatkan keberhasilan intervensi. Dukungan pasangan selama latihan dapat meningkatkan motivasi ibu, memberikan rasa aman, serta memperkuat kesiapan psikologis dalam menghadapi persalinan. Sentuhan, bantuan posisi, dan

komunikasi selama latihan menciptakan rasa nyaman yang dapat menurunkan ketegangan otot dan memperbaiki respons adaptif terhadap nyeri. Dengan demikian, prenatal couple yoga tidak hanya berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri punggung, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik, emosional, dan hubungan interpersonal pasangan (Khreshch et al., 2020).

Berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian oleh Sari dan Wahyuni (2023) menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p < 0,05$. Studi lain oleh Wulandari et al. (2022) melaporkan bahwa latihan prenatal yoga selama empat minggu mampu menurunkan skor nyeri punggung rata-rata sebesar 35%. Selain itu, penelitian oleh Yulianti et al. (2024) menemukan bahwa prenatal yoga yang dilakukan bersama pasangan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan prenatal yoga individu, terutama dalam aspek penurunan nyeri, peningkatan relaksasi, dan kesiapan persalinan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis pasangan memiliki potensi besar untuk diimplementasikan dalam program pelayanan kesehatan maternal di masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III beserta suami mengenai prenatal couple yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan. Melalui

edukasi, demonstrasi, dan evaluasi praktik, diharapkan peserta mampu memahami manfaat serta menerapkan prenatal couple yoga secara mandiri dan berkelanjutan, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan dukungan keluarga selama masa kehamilan (Simkin & Bolding, 2018).

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomis, fisiologis, dan psikologis. Pada trimester III, perubahan pusat gravitasi tubuh akibat pembesaran uterus menyebabkan peningkatan lordosis lumbal yang sering menimbulkan keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kualitas hidup ibu hamil apabila tidak ditangani secara tepat (Manuaba, 2025).

Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil cukup tinggi, terutama pada trimester akhir kehamilan. Keluhan ini sering kali dianggap sebagai kondisi normal sehingga tidak mendapatkan penanganan yang optimal. Padahal, nyeri punggung yang berkepanjangan dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas, gangguan psikologis, dan penurunan kesejahteraan ibu selama masa kehamilan (Cunningham et al., 2023).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan mengombinasikan teknik peregangan, pengaturan napas, relaksasi, dan meditasi. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan

kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan (Sindhu, 2023).

Pelibatan suami dalam prenatal yoga melalui pendekatan couple prenatal yoga memberikan nilai tambah yang signifikan. Kehadiran suami tidak hanya membantu ibu dalam melakukan gerakan dengan benar, tetapi juga meningkatkan dukungan emosional, mempererat ikatan pasangan, serta meningkatkan partisipasi suami dalam proses kehamilan dan persiapan persalinan. Dukungan suami terbukti berpengaruh terhadap kenyamanan, rasa aman, dan kesejahteraan psikologis ibu hamil (Walyani, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Karangraharja, sebagian besar ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung, namun belum mengetahui cara penanganan nonfarmakologis yang aman dan efektif. Selain itu, keterlibatan suami dalam mendampingi kehamilan, khususnya dalam upaya mengurangi ketidaknyamanan ibu, masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi dan pelatihan couple prenatal yoga sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasangan dalam mengatasi nyeri punggung selama kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif. Sasaran kegiatan adalah 20 ibu hamil trimester III beserta suami yang berdomisili di Desa Karangraharja, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Pemilihan peserta dilakukan secara *purposive* berdasarkan kriteria: ibu hamil trimester III, kondisi kehamilan normal, tidak memiliki

kontraindikasi untuk melakukan prenatal yoga, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan bersama suami.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan, meliputi koordinasi dengan pemerintah desa, bidan desa, kader kesehatan, serta penyusunan media edukasi berupa leaflet, presentasi, dan instrumen evaluasi. Instrumen yang digunakan terdiri dari kuesioner pengetahuan tentang couple prenatal yoga dan daftar tilik prosedur pelaksanaan *couple prenatal yoga*.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Tahap kedua adalah penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar prenatal yoga, manfaat prenatal yoga bagi ibu hamil, indikasi dan kontraindikasi, prinsip keamanan, serta pentingnya dukungan suami dalam pelaksanaan latihan (Walyani, 2024).

Tahap ketiga adalah demonstrasi dan praktik *couple prenatal yoga*. Dosen sebagai fasilitator memperagakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang aman untuk trimester III, seperti latihan pernapasan, peregangan punggung, pelvic tilt, butterfly pose, cat-cow modification, child pose modification, dan relaksasi akhir. Setelah demonstrasi, seluruh pasangan melakukan praktik secara langsung dengan pendampingan tim pelaksana. Suami berperan sebagai pendamping aktif dalam membantu posisi, menjaga keseimbangan, serta memberikan dukungan emosional selama latihan berlangsung (Sindhu, 2023).

Evaluasi dilakukan melalui dua cara, yaitu *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan dan penilaian keterampilan menggunakan daftar tilik prosedur couple prenatal yoga. Data dianalisis secara

deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata pretest dan posttest serta distribusi kategori keterampilan peserta berdasarkan hasil observasi (Arikunto, 2021).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dilakukan bersama pasangan (couple prenatal yoga) memberikan manfaat yang lebih komprehensif dibandingkan prenatal yoga yang dilakukan secara individual oleh ibu hamil. Keterlibatan suami dalam setiap rangkaian gerakan, latihan pernapasan, relaksasi, dan dukungan emosional mampu meningkatkan efektivitas latihan, baik secara fisik maupun psikologis. Kehadiran pasangan tidak hanya membantu ibu dalam mempertahankan keseimbangan dan kenyamanan selama latihan, tetapi juga memperkuat ikatan emosional antara suami dan istri selama masa kehamilan. Kondisi ini berkontribusi pada penurunan persepsi nyeri melalui peningkatan rasa aman, nyaman, dan dukungan sosial yang diterima ibu hamil (Field, 2017).

Secara fisiologis, couple prenatal yoga bekerja melalui beberapa mekanisme. Latihan peregangan dan penguatan otot membantu mengurangi ketegangan pada otot punggung, meningkatkan fleksibilitas ligamen, serta memperbaiki postur tubuh yang berubah selama kehamilan. Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Dukungan sentuhan, bantuan gerakan, serta kehadiran suami selama latihan turut meningkatkan produksi oksitosin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman, menurunkan kecemasan, dan memperkuat toleransi terhadap nyeri (Beddoe & Lee, 2008).

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian oleh Satyapriya et al. (2013) menemukan bahwa yoga prenatal secara signifikan mengurangi nyeri muskuloskeletal, kecemasan, dan stres pada ibu hamil. Penelitian lain oleh Kwon et al. (2020) menunjukkan bahwa intervensi yoga selama kehamilan dapat meningkatkan kenyamanan fisik, kualitas tidur, serta kesejahteraan psikologis ibu. Lebih lanjut, keterlibatan pasangan dalam program prenatal exercise terbukti meningkatkan kepatuhan latihan, memperkuat dukungan emosional, dan menghasilkan luaran maternal yang lebih baik dibandingkan latihan yang dilakukan tanpa pasangan (Davenport et al., 2019).

Couple prenatal yoga memiliki keunggulan dibandingkan prenatal yoga individual karena melibatkan dimensi biopsikososial secara lebih utuh. Secara fisik, suami dapat membantu menopang tubuh ibu saat melakukan gerakan tertentu sehingga latihan menjadi lebih aman dan nyaman. Secara psikologis, kehadiran suami meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi ibu untuk berpartisipasi aktif. Secara sosial, aktivitas bersama ini mempererat hubungan pasangan serta meningkatkan keterlibatan ayah dalam proses kehamilan dan persiapan persalinan. Oleh karena itu, couple prenatal yoga tidak hanya berfokus pada penurunan nyeri, tetapi juga pada penguatan hubungan keluarga dan kesiapan menjadi orang tua (Maykut, 2019).

Peran suami selama kehamilan sangat penting dalam membantu ibu mengatasi berbagai ketidaknyamanan fisik dan emosional. Dukungan suami dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan. Suami yang terlibat aktif cenderung mampu meningkatkan rasa aman, menurunkan kecemasan, dan membantu ibu

beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan. Keterlibatan suami juga terbukti berhubungan dengan peningkatan kepatuhan kunjungan antenatal, kesiapan persalinan, serta kesehatan mental ibu yang lebih baik (Yargawa & Leonardi-Bee, 2015).

Dalam konteks pelayanan kebidanan, bidan memiliki peran strategis sebagai *educator*, *counselor*, *facilitator*, dan *care provider*. Bidan tidak hanya memberikan asuhan antenatal secara klinis, tetapi juga berperan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan ibu dan keluarga dalam menghadapi kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Melalui edukasi dan pendampingan seperti *couple prenatal yoga*, bidan dapat mendorong keterlibatan suami dalam asuhan kehamilan sehingga tercipta pendekatan *family-centered maternity care*. Pendekatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas pengalaman kehamilan, menurunkan ketidaknyamanan, serta mendukung tercapainya kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman (ICM, 2021).

Sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia 20–35 tahun (85%), dengan usia kehamilan 28–36 minggu. Mayoritas peserta merupakan multigravida (60%), sedangkan primigravida sebanyak 40%. Sebagian besar suami bekerja sebagai karyawan swasta dan wiraswasta. Karakteristik ini menunjukkan bahwa peserta berada pada kelompok usia reproduksi sehat dan memiliki kesiapan yang baik untuk mengikuti program edukasi kesehatan (Kemenkes RI, 2023).

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan. Nilai rata-rata pretest peserta adalah 62,5, meningkat menjadi 88,7 pada *posttest*. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (55%) dan kurang (35%). Setelah intervensi, mayoritas peserta berada pada

kategori baik (85%), sedangkan sisanya berada pada kategori cukup (15%).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang dikombinasikan dengan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Penyampaian materi secara langsung, penggunaan media visual, serta kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Edukasi kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah (Notoatmodjo, 2022).

Berdasarkan hasil observasi menggunakan daftar tilik, sebanyak 18 pasangan (90%) mampu melakukan prosedur *couple prenatal yoga* dengan kategori baik, sedangkan 2 pasangan (10%) berada pada kategori cukup. Seluruh pasangan mampu melakukan teknik pernapasan dengan benar, mengikuti urutan gerakan, serta memahami prinsip keamanan selama latihan.

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa demonstrasi dan praktik langsung merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotor peserta. Pendampingan oleh dosen dan tim pelaksana memungkinkan peserta memperoleh umpan balik secara langsung sehingga kesalahan gerakan dapat segera diperbaiki. Keterlibatan suami juga meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam melakukan latihan (Bandura, 2021).

Secara subjektif, sebagian besar ibu hamil melaporkan penurunan intensitas nyeri punggung setelah mengikuti sesi latihan. Gerakan peregangan dan penguatan otot pada prenatal yoga membantu mengurangi ketegangan otot punggung, meningkatkan fleksibilitas, serta memperbaiki postur tubuh. Selain itu, teknik relaksasi dan pernapasan membantu menurunkan stres dan meningkatkan kenyamanan fisik (Field, 2022).

Pelibatan suami dalam prenatal yoga memberikan manfaat psikologis tambahan. Dukungan emosional yang diberikan selama latihan dapat meningkatkan rasa aman, menurunkan kecemasan, dan memperkuat hubungan pasangan. Suami yang terlibat aktif dalam kehamilan cenderung lebih memahami kebutuhan ibu dan lebih siap mendampingi proses persalinan (Walyani, 2024).

Kegiatan ini menunjukkan bahwa *couple prenatal yoga* merupakan inovasi edukasi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta keterlibatan suami dalam perawatan kehamilan. Program ini berpotensi untuk diintegrasikan ke dalam kelas ibu hamil dan pelayanan antenatal di tingkat puskesmas maupun desa. Pendekatan berbasis keluarga sangat penting untuk mendukung kesehatan ibu dan meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan di masyarakat (Kemenkes RI, 2023).

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan prenatal yoga couple pada ibu hamil trimester III dan suami di Desa Karangraharja berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 62,5 menjadi 88,7 setelah intervensi. Sebanyak 90% pasangan mampu mempraktikkan prosedur couple prenatal yoga dengan baik berdasarkan hasil evaluasi daftar tilik. Program ini efektif sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sekaligus meningkatkan keterlibatan suami dalam mendukung kesehatan ibu selama kehamilan

Saran

Disarankan agar kegiatan *couple prenatal yoga* dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai

bagian dari program kelas ibu hamil di tingkat desa maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan ini dalam pelayanan antenatal rutin.

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan pemerintah desa, yang sudah memberikan ijin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (bidan desa, kader, mahasiswa) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (2021). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2023). *Williams Obstetrics (27th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Field, T. (2022). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 46, 101530.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba, I. B. G. (2025). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sindhu, P. (2023). Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia, dan Nyaman. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Walyani, E. S. (2024). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.