



Pemberdayaan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Melalui Pelayanan *Home Care* di Kabupaten Bulukumba

Erniawati¹, Ariani², Ermawati³, Susilawati⁴

¹Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba

²STIKes Bina Generasi Polewali Mandar

^{3,4}Universitas Andi Sudirman

*Email : erniawati78@gmail.com

Article History:

Received : 22 April 2023

Revised : 26 Mei 2023

Accepted : 30 Juni 2023

Keywords *Pregnancy exercise, Cadres, Home Care*

Abstract: *Pregnancy exercise is a movement therapy given to pregnant women to prepare themselves both physically and mentally for childbirth. Pregnancy exercise is needed by every pregnant woman, because it can make the body fit and healthy, and able to carry out daily activities, so that stress due to anxiety before giving birth can be minimized. However, many pregnant women do not do pregnancy exercise because they are unsure and afraid of their pregnancy if they do pregnancy exercise. Pregnancy exercise exercises that are carried out regularly both at the gym and at home in their spare time can lead pregnant women towards a physiological delivery as long as there are no pathological conditions accompanying the pregnancy. The purpose of Community Service in the Work Area of the Caile Health Center is to increase the ability of pregnant women and cadres to practice pregnancy exercises, so that they will increase the knowledge and health of pregnant women and prepare for childbirth. This community service activity begins with training for existing Posyandu cadres, providing supporting facilities and infrastructure in the form of leaflets and modules for pregnant women exercise, and doing pregnancy exercises in home care. The results of this Community Service activity are the formation of pregnancy exercise cadres, pregnant women can practice pregnancy exercise at home, as well as the provision of facilities and infrastructure in the form of leaflets and pregnancy exercise modules.*

Abstrak .Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan. Senam hamil sangat diperlukan oleh setiap ibu hamil, karena dapat membuat tubuh yang bugar dan sehat, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, sehingga stres akibat rasa cemas menjelang persalinan akan dapat diminimalkan. Namun banyak ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil dikarenakan ragu-ragu dan takut akan kehamilannya jika melakukan senam hamil. Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil ke arah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertai kehamilan. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Caile ini adalah meningkatkan kemampuan ibu hamil dan kader dalam mempraktekkan senam hamil, sehingga akan meningkat pengetahuan dan kesehatan ibu hamil dan persiapan untuk persalinan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pelatihan bagi kader posyandu yang sudah ada, menyediakan sarana dan prasarana penunjang berupa leaflet dan modul senam

ibu hamil, melakukan senam hamil secara home care. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu terbentuknya kader senam hamil, ibu hamil bisa mempraktekkan senam hamil dirumah, serta pengadaan sarana dan prasarana berupa *leaflet* dan modul senam hamil.

Kata Kunci : Senam hamil, Kader, *Home Care*

PENDAHULUAN

Dunia kembali merumuskan komitmen global dalam bidang kesehatan untuk 15 tahun ke depan. Kali ini diberi nama Sustainable Development Goals (SDGs) yang akan dicapai sampai dengan tahun 2030. SDGs atau tujuan pembangunan berkelanjutan ini hadir menggantikan Millenium Development Goals (MDGs) yang disepakati oleh 198 negara di tahun 2000 (Kemenkes RI, 2016).

Kehamilan merupakan peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu. Namun bagi ibu yang hamil pertama kali, hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Banyak ibu hamil akan mengurangi pekerjaan yang membutuhkan tenaga sehingga otot-otot dan sendi dalam tubuh semakin tidak efisien yang berakibat tidak elastisnya otot dan sendi. Pada masa kehamilan, ibu akan mengalami perubahan fisik maupun mental. Perubahan yang terjadi bahkan memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal pada kaki, cemas, dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, serta pikiran yang rileks, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup dan olah tubuh. Untuk memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan. Salah satu perawatan kehamilan adalah dengan olahraga. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur, tingkat laporan ketidaknyamanan selama proses kehamilan lebih rendah, dan penyembuhan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak berolahraga selama kehamilan.

Keberhasilan pembangunan kesehatan sesuai dengan tujuan dari pembangunan millennium yang menetapkan tahun 2015 sebagai batas waktu pencapaian target-target (Indrayani & Choirunnisa, 2020), tujuan dari Millenium Development Goals (MDGs) (Indrayani & Choirunnisa, 2020). Dari delapan tujuan tersebut ada tujuan yang membahas tentang angka kematian anak dan meningkatkan kesehatan ibu yaitu masuk dalam tujuan keempat dan kelima (Saputri et al., 2021). Diantara prediktor kondisi kesehatan di Indonesia, tingkat kematian ibu dapat dikatakan paling memprihatinkan. Angka Kematian Ibu (AKI) 307 kematian per 100.000 kelahiran

hidup pada SDKI 2002-2003 (Muslimin & Rahim, 2022). Angka kematian ibu melahirkan tidak mengalami penurunan dalam 5 tahun terakhir. Target Millennium Development Goals (MDG's) tahun 2016 AKI menjadi 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup (Indrayani & Choirunnisa, 2020). Penyebab kematian ibu tersebut karena kehamilan atau persalinan yang disebabkan oleh aspek medis, sosial, budaya dan agama. Salah satu aspek medis tersebut yaitu persalinan dengan komplikasi. (Rusmita, 2015). Komplikasi dalam kehamilan seperti kehamilan ektopik, hiperemesis gravidarum, abortus, eklamsia, plasenta previa yang sangat mengancam nyawa ibu hamil (Alfiah Rahmawati & Rr Catur Leny Wulandari, 2019). Dalam mengatasi penyebab masalah tersebut diperlukan pendekatan yang berkualitas yang dimulai sejak perencanaan kehamilan dan selama masa kehamilan (Nuryati, 2022).

Bidan diakui sebagai tenaga profesional yang bertanggung jawab dan akuntabel, yang bekerja sebagai mitra perempuan untuk memberikan dukungan (Yuliah & Yuswanto, 2014), asuhan dan nasehat selama masa hamil. Asuhan yang mencakup upaya pencegahan, promosi persalinan normal, deteksi komplikasi pada ibu dan anak, dan akses bantuan medis atau bantuan lain yang sesuai (Susanti & Ulpawati, 2022), serta melaksanakan tindakan kegawat-daruratan. Bidan mempunyai tugas penting dalam konseling dan pendidikan kesehatan (Amalia, 2013), tidak hanya kepada perempuan, tetapi juga kepada keluarga dan masyarakat. Salah satu kegiatannya adalah mencakup pendidikan antenatal (Afriyani, 2022).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah latihan fisik, sebab berpengaruh positif terhadap janin, kehamilan (Rudhiati & Nurwahidah, 2016), berat lahir dan kesehatan maternal serta mengurangi komplikasi persalinan seperti persalinan lama dan menurunkan tingkat nyeri. Latihan fisik yang dapat dilakukan selama masa kehamilan salah satunya adalah senam hamil (Yanti, 2022). Senam hamil selama kehamilan dapat meningkatkan berat lahir dan mengurangi kejadian prematur dan komplikasi persalinan menurut Narendran (2009). Sedangkan manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir (Nikmah et al., 2021). Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. Selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Afdila & Kamila, 2022).

Melihat latar belakang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perumusan masalah dalam

penulisan laporan ini, yaitu: (1.) Banyak ibu hamil TM III merasakan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan cemas menghadapi persalinan (Komalasari, 2012). (2.) Ibu hamil kurang mempersiapkan fisik dan psikologisnya menjelang persalinan (Lubis, 2016). (3.) Kurangnya pengetahuan cara melaksanakan senam hamil (Widyawaty, 2018). (4.) Keterbatasan waktu dan tempat menjadikan kesulitan tenaga kesehatan untuk selalu memantau kesehatan ibu hamil di wilayah kerja setempat (Mardiana et al., 2016).

1. Tujuan kegiatan adalah : (1.) Mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil TM III, (2.) Ibu Hamil dapat mempersiapkan keadaan fisik dan psikologisnya. (3.) Ibu hamil dapat melakukan senam hamil secara mandiri dirumah.
2. Manfaat pengabdian masyarakat ini bermanfaat untuk : (1.) Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan selama hamil. (2.) Meningkatkan kedisiplinan senam hamil secara teratur pada ibu hamil. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya solusi alternatif terhadap masalah terkait senam hamil ini. Kegiatan yang akan dilakukan yaitu pelatihan terhadap kader dan melakukan kegiatan senam hamil secara homecare, Cecep (2014). Diharapkan kegiatan ini memberikan manfaat guna meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam senam hamil dan menurunkan angka kesakitan saat melahirkan dan menurunkan kematian bayi.

3. Target dan Luaran

Target utama adalah terbentuknya kader pendamping senam hamil di Wilayah Kerja PKM Caile Kab.Bulukumba. Kegiatan pengabdian ditargetkan pada kegiatan pelatihan kader terkait senam hamil dan melakukan asuhan homecare bersama kader supaya ibu hamil bisa mempraktekkan senam hamil dirumah. Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa terbentuknya kader, pendampingan kader kepada ibu hamil, leaflet, modul senam hamil dan video senam hamil.

METODE

Tahap pertama: pembentukan kader pendamping senam hamil dan bersamaan dengan pembentukan kader senam hamil, dilakukan penyuluhan tentang senam hamil kepada masyarakat. Tahap kedua, setelah terbentuknya kader senam hamil, dilakukan pelatihan tentang: a. Kehamilan b. Tujuan dan Manfaat Senam Hamil c. Demonstrasi Senam Hamil d. Praktek Senam Hamil

Bersama. Materi disampaikan dengan ceramah, diskusi dan demonstrasi. Kemudian dilanjutkan kader yang didampingi oleh tim untuk berlatih sebagai kader pendamping senam hamil (role play). Evaluasi tingkat pengetahuan kader pendamping senam ibu dengan memberikan kuesioner pre dan post.

HASIL

a. Tahap Persiapan

Diskusi tim pengusul pengabdian dengan mitra yang melibatkan bidan, kader ibu hamil dan yang berhubungan dengan teknis pelaksanaan kegiatan dan tanggal pelaksanaan acara pengabdian di Wilayah kerja PKM Caile. Diskusi ini dilakukan dalam rangka pembagian tugas masing-masing anggota, terkait media yang akan dipakai (tempat, karpet, matras, bantal, soundsistem, LCD, PPT Materi, leaflet, waktu Kegiatan)

Keperluan pendukung yang dipersiapkan adalah undangan, daftar hadir, serta berita acara. Tempat senam hamil serta sarana prasarana pendukung disiapkan bersama mitra. Untuk tempat kegiatan disepakati untuk dilakukan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Untuk Sarana prasarana penunjang seperti soundsistem, karpet, bantal, meja dan kursi.

Kader senam Ibu Hamil ini merupakan perpanjangan dari tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah Kerja PKM Caile. Target capaian tahap ini yaitu : 1) Terbentuk kader senam ibu hamil , 2) Terjadwal kunjungan rumah senam hamil oleh kader, 3). Meningkatnya Pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan kader tentang senam hamil, 4) Terlaksananya kegiatan pretest dan posttest setelah kegiatan penyuluhan, 5) pengadaan fasilitas, sarana prasarana, alat dan bahan senam hamil yaitu matras, bantal guling, karpet, sound sistem, lembar balik, leaflet, modul. 6) Terlaksananya kegiatan monitoring dan evaluasi setiap bulan setelah posyandu, 7) Artikel ilmiah yang terpublikasi dalam bentuk Jurnal.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

DISKUSI

Tahap Evaluasi Evaluasi hasil pengabdian sebagai berikut: 1) Kerjasama antara tim pengabdian dan mitra berjalan lancar. 2) Terbentuknya Kader senam Ibu Hamil sebanyak 10 kader dari 2 posyandu di Wilayah Kerja PKM Caile 3) Kader dan ibu hamil sebagai Peserta pelatihan aktif mengikuti proses penyampaian materi, demonstrasi hingga roleplay di kelompok kecil. 4) Hasil postest lebih baik dari pretest sehingga dapat disimpulkan pengetahuan peserta meningkat. 5) Sarana dan prasarana pendukung kegiatan tersedia. 6) Kegiatan berlangsung dengan lancar. Evaluasi peningkatan pengetahuan peserta dilakukan dengan menggunakan kuesioner pre dan post pelatihan senam ibu hamil dengan hasilnya berikut dibawah ini :

Setelah dilakukan pelatihan terjadi perubahan persentase. Persentase kader dengan pengetahuan baik (70%) lebih banyak dari pada persentase kader pengetahuan cukup (30%). Setelah dilakukan pelatihan untuk persentase kader dengan pengetahuan kurang tidak ada. Berdasarkan penelitian yang lalu pengetahuan adalah hal yang sangat penting untuk dasar seseorang melakukan tindakan. Dengan demikian kemampuan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pelayanan kesehatan yang berkualitas. Pengetahuan adalah kumpulan informasi yang disimpan dalam memori dalam bentuk makna dan konsep. Menurut Winkel, pengetahuan mencakup ingatan penelitian dan pelestarian yang mungkin berisi fakta, aturan, prinsip, dan metode yang diketahui. Pandangan WHO bahwa pengetahuan berasal dari guru, orang tua, buku dan media massa. Sedangkan menurut Notoatmodjo , pengetahuan adalah hasil mengetahui hasil proses persepsi terhadap suatu objek. Persepsi terjadi terutama melalui penglihatan dan pendengaran, Dewi (2017). Menurut Soediatmo (2018), semakin banyak Anda menggunakan indera tubuh Anda, semakin baik hasil belajar dan memori Anda. Jika Anda hanya mendengarkan,

memorinya sekitar 15%, dan jika Anda mendengarkan, Anda dapat mengingat 35- 55%, tetapi jika Anda mendengar, melihat, bekerja, dan memikirkannya hingga 80-90% [6]. Evaluasi kegiatan senam hamil oleh kader dilakukan juga dengan cara memberikan contoh saat melakukan kunjungan rumah pada ibu hamil untuk melakukan senam ibu hamil. Kunjungan rumah senam ibu hamil ini dirasakan sangat bermanfaat oleh ibu hamil, karena ibu hamil bisa mempraktekkan senam ibu hamil di rumah dengan benar dan nyaman, tidak memerlukan waktu menuju balai desa yang jauh dari rumah ibu hamil. Ibu merasakan rileks setelah melakukan senam dirumah. Berikut dokumentasi saat kunjungan rumah untuk melakukan senam ibu hamil.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penyuluhan tentang senam hamil di Wilayah Kerja PKM Caile adalah (1.) Ibu hamil sudah menyadari pentingnya melakukan senam hamil secara teratur. (2.) Meluangkan waktu untuk melakukan senam hamil memang tidak mudah, namun tentu saja tidak berarti ibu hamil membiarkan kondisi fisik dan psikologisnya mengalami ketidaknyamanan begitu saja sehingga berdampak pada persalinannya. (3.) Memberikan dukungan kepada ibu hamil dalam hal menjaga kehamilannya agar ibu dan bayi sehat hingga persalinan adalah sangat penting karena dapat mengurangi angka morbiditas dan mortalitas ibu dan anak.

Saran adalah: (1.) Perlu diadakan program kesehatan masyarakat tentang senam hamil secara berkesinambungan (2.) Sebaiknya pelaksanaan dilakukan di ruangan khusus senam hamil atau ditempat yang lebih luas agar ibu hamil leluasa dan nyaman untuk mempraktikkann

PENGAKUAN

Terimakasih kepada tim pengabdian kepada masyarakat, Bidan Koordinator Puskesmas Caile Kabupaten Bulukumba, dosen Akbid Tahirah Al Baeti, STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, dan Dosen Universitas Andi Sudirman, Kader dan Ibu hamil yang telah berpartisipasi atas terlaksananya kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Afdila, R., & Kamila, S. C. (2022). Penyuluhan Senam Pada Ibu Hamil Di Desa Matangseulimeng Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darussalam*, 1(01).
- AA Wahyu Putri Agustini. (2018). Hubungan Senam Hamil Dengan Kesiapan Fisik Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan.
- Amalia, L. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi ibu dalam pemilihan penolong persalinan. *Jurnal Sainstek*, 7(02). Dalam, P. P. M., Di, M. T. K. K. B., & Syafi'i, I. (n.d.). NIM. B92216076.
- Cecep Triwibowo. (2012). *Home Care* Konsep Kesehatan Masa kini. Nusa Medika
- Dewi, S. K. S. (2017). Konsep dan pengembangan kewirausahaan di Indonesia. Deepublish.

- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Ferry Efendi, M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Ferry Efendi.
- Hartati, S. R. I. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Ny S Pada Masa Hamil Sampai Dengan Pelayanan Keluarga Berencana Di Rumah Bersalin Junita Sri Medan Sunggal Tahun 2016.
- Indrayani, T., & Choirunnisa, R. (2020). Sosialisasi dan Pelaksanaan Senam Hamil di Rumah Bersalin Citra Lestari Bogor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 158–162.
- Juariah, S., & Yuningsih, R. (2020). Efektivitas Terapi Kompres Jahe terhadap Low Back Pain pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(A), 39–46.
- Komalasari, D. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Students E-Journal*, 1(1), 31. Lubis, N. L. (2016). Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya. Kencana.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisyiyah Medika*
- Mardiana, N., Yusran, S., & Erawan, P. E. (2016). Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak Diwilayah Kerja Puskesmas Konda Kecamatan Konda Kabupaten Konawe Selatan Tahun 2016. *Haluoleo University*.
- Marliana, M. (2015). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan, Tekanan Darah Dan Denyut Nadi Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Pandanaran Kota Semarang. *Program Pascasarjana UNDIP*.
- Muslimin, I., & Rahim, R. (2022). Optimalisasi Peran Kader dalam Mendampingi untuk Mendampingi (M2M) sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Rangas Kabupaten Mamuju, Sulawesi Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 2(1), 109–114.
- Nikmah, K., Ningsih, E. S., & Yushofa, V. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil terhadap Senam Hamil sebagai upaya mengurangi kejadian Ruptur Perineum. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 295–297.
- Novika, A. G., Setyaningsih, D., & Safety, H. (2020). Gambaran Penyuluhan Tentang Penanganan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Dengan Pendekatan Komplementer Pada Suami Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 1–6.
- Nuryati, T. (2022). Pelatihan Manajemen Stres Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bojong Menteng Kota Bekasi. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(9), 2115–2124.
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 1–12.
- Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu

- Primigravida Trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 3(3), 139–145.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Nurhayati, N., & Hamang, S. H. (2021). Pelaksanaan dan Pendampingan Senam Hamil sebagai Upaya dalam Mempersiapkan Persalinan yang Aman dan Sehat di Desa Bori Kamase, Maros. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(1), 292–297.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Kesiapan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5
- SARI, M. I. A. R. (2020). Hubungan Pola Menstruasi Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Tembilahan. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 3(1), 28–36.
- Siburian, U. D., Ritonga, P. T., & Simamora, J. P. (2022). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 8337–8950.
- Sri Wulandari, S. W., & Nonik Ayu Wantini, N. A. W. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia Terakreditasi Nasional No. 21/E/KPT/2018*, 12(1), 54–67.
- Sugarni, M. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Mind Mapping Pada Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Kehamilan Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Diii Kebidanan.
- Susanti, S., & Ulpawati, U. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Buku Pintar Ibu Hamil)*. Wati, N. W. K. W.,
- Supiyati, S., & Jannah, K. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kesiapan Fisik dan Psikologis dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S. ST. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 39–47.
- Widyawaty, E. D. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester II-III Tentang Senam Hamil Dengan Melakukan Senam Hamil. *Nersmid: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(2), 119–140.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorphin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 75–81.
- Yuliah, R., & Yuswanto, T. J. A. (2014). *Asuhan kebidanan komunitas*. Edisi ke-2. Jakarta: Salemba Medika.