

UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN LATIHAN FISIK KEHAMILAN

Christiani Bumi Pangesti^{1*}, Wahyu Dwi Agussafutri², Hutari Puji Astuti³, Lutfi Anggraeni⁴

^{1,2,3,4}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: christianibumi@ukh.ac.id

ABSTRACT

Background: *Physiological and anatomical changes can alter a pregnant woman's self-perception and affect her mental health. This directly impacts a pregnant woman's quality of life, which in turn impacts the health of both mother and baby. Prenatal yoga has been shown to be beneficial for women suffering from anxiety. Therefore, yoga will also impact the quality of life of pregnant women in the third trimester. The goal is to improve the quality of life of pregnant women in the third trimester after performing physical activity exercises.*

Community service partners: *This community service was conducted in Krebet Village, Wonorejo, within the Gondangrejo Community Health Center (Puskesmas) area in Karanganyar.*

Methods: *The implementation method involved lectures and demonstrations. Audio music, pregnancy mats, and a quality-of-life questionnaire were used. Eighteen pregnant women participated in the coaching and counseling program*

Results: *Pre-test results showed that 50% of the women had an average quality of life. However, after the lecture and demonstration sessions, post-test results showed that 55% of the pregnant women had an excellent quality of life.*

Conclusion: *Prenatal yoga exercise for pregnant women can effectively manage changes and improve their quality of life. Practicing prenatal yoga is a self-help solution that supports the pregnancy process.*

Keywords: *physical activity, pregnant women, quality of life*

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan fisiologi dan anatomi dapat merubah persepsi diri seseorang ibu hamil dan dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Kondisi tersebut secara langsung tentunya akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita hamil yang berdampak pada kesehatan ibu dan bayinya. Latihan yoga prenatal telah terbukti manfaatnya bagi wanita yang menderita kecemasan. Oleh karena itu tentunya yoga juga akan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil di Trimester ketiga. Tujuan setelah dilakukan latihan aktivitas fisik kehamilan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup ibu hamil Trimester III.

Mitra pengabdian : Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Krebet Wonorejo. Desa tersebut merupakan wilayah dari Puskesmas Gondangrejo, Karanganyar.

Metode: Metode pelaksanaan dengan ceramah dan demonstrasi. Media yang digunakan yaitu audio music, matras ibu hamil, dan kuisoner kualitas hidup. Pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 18 ibu hamil.

Hasil: Diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan ibu memiliki kualitas hidup sedang 9 orang, baik 5 orang, dan sangat baik 4 orang. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan ibu hamil memiliki kualitas hidup yang sedang 3 orang, baik 5 orang, dan sangat baik naik menjadi 10 orang.

Kesimpulan: Latihan Fisik Ibu hamil dengan yoga prenatal dapat secara efektif mengelola perubahan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Berlatih senam yoga ibu hamil merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan.

Kata Kunci: ibu hamil, kualitas hidup, latihan aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan adanya perubahan-perubahan selama kehamilan. Perubahan fisiologi dan anatomi dapat merubah persepsi diri seseorang ibu hamil dan dapat mempengaruhi kesehatan mentalnya. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana seorang ibu hamil dapat menilai dirinya sendiri dan bentuk tubuhnya pada saat kehamilan, serta bagaimana cara mengatasi keluhan dan kesehatannya selama kehamilan. Kondisi tersebut secara langsung tentunya akan mempengaruhi kualitas hidup seorang wanita hamil yang berdampak pada kesehatan ibu dan bayinya (Lagadec et al., 2018; Lebel et al., 2020). Kualitas hidup merupakan persepsi seseorang mengenai posisi mereka dalam konteks budaya, sistem nilai dimana mereka tinggal, serta kaitannya dengan tujuan, harapan standar, dan keinginan mereka. Ibu hamil akan memiliki kualitas hidup yang baik dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor dari usia ibu, usia kehamilan, gravida, tidak adanya masalah social ekonomi, memiliki keluarga atau teman, melakukan aktivitas fisik, Bahagia, dan optimis. Sebaliknya, faktor utama yang mempengaruhi kualitas buruk seorang wanita hamil yaitu kehamilan yang dibantu oleh medis, komplikasi sebelum dan selama kehamilan, obesitas, mual muntah, sakit punggung, merokok, riwayat ketergantungan alcohol, kesulitan tidur, stress, kecemasan, depresi selama kehamilan, dan adanya kekerasan seksual atau rumah tangga selama kehamilan (Lagadec et al., 2018; Purba, 2016a). Sementara itu secara asosiatif, kondisi lingkungan dan interaksi dengan social juga akan saling mempengaruhi terhadap perubahan psikologi ibu hamil (Duhita et al., 2021).

Perubahan psikologis kehamilan yang tidak dapat diatasi akan berdampak pada kecemasan, depresi, dan stress pada kehamilan. Depresi adalah kejadian umum selama kehamilan dan terjadi antara 14%-50% wanita selama kehamilan (Babbar & Shyken, 2016). Aktivitas fisik selama kehamilan dapat mengurangi kelelahan, stress, kecemasan, depresi, nyeri punggung bawah, dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin (Okafor & Goon, 2020). Selain itu telah dibuktikan melalui penelitian bahwa physical activity yang dilakukan secara teratur selama kehamilan dapat membantu pengelolaan kenaikan berat badan yang aman selama kehamilan, mengurangi komplikasi kehamilan, dan mengurangi gangguan psikologi selama kehamilan (Sanchez-Polan et al., 2023). Intervensi aktivitas fisik adalah metode yang sederhana dan layak untuk meningkatkan kualitas hidup. Mengingat pentingnya dari kualitas hidup ibu selama kehamilan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, maka ibu hamil dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu selama kehamilan bagi wanita hamil tanpa adanya komplikasi atau kontraindikasi obstetric. Latihan yoga prenatal telah terbukti manfaatnya bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stress, nyeri punggung bawah, dan gangguan tidur

ibu. Oleh karena itu tentunya yoga juga akan mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil di Trimester ketiga (Babbar & Shyken, 2016). Yoga prenatal dapat berdampak pada kesehatan ibu hamil secara umum termasuk dalam membantu menumbuhkan suasana hati yang bahagia, mengurangi kecemasan maupun depresi, dan kualitas hidup yang baik bagi ibu hamil (Holden et al., 2019). Selain itu yoga terbukti aman, layak, dan dapat diterima oleh wanita hamil untuk kesehatan fisik dan mentalnya. Latihan fisik yoga juga dapat membina kesejahteraan dan mengembangkan hubungan dengan janin (Jiang Q; et al., 2015).

Koordinasi bersama dengan bidan dan kader yang dilakukan sebelum dilaksanakan program pengabdian masyarakat ini didapatkan hasil bahwa banyak keluhan perubahan psikologis kehamilan pada ibu hamil menjelang persalinan atau di Trimester III yaitu seperti pada kecemasan, stress, kesulitan tidur yang berdampak pada kualitas hidup ibu hamil Trimester III. Bidan Desa selama ini telah berupaya memberikan penyuluhan tentang cara mengatasi perubahan psikologis. Aktivitas fisik yang selama ini disampaikan yaitu masih dalam tahap dasar-dasar senam hamil. Dengan melihat latar belakang diatas upaya yang tepat untuk memperbaiki kualitas hidup ibu hamil pada trimester ketiga salah satunya adalah dengan melakukan yoga prenatal. Harapannya latihan aktivitas fisik dengan yoga prenatal ini akan berdampak pada kesehatan ibu hamil secara umum termasuk dalam membantu menumbuhkan suasana hati yang bahagia, mengurangi kecemasan maupun depresi, dan kualitas hidup yang baik bagi ibu.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Fisik Kehamilan di Desa Krebet Wonorejo wilayah Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Adapun untuk waktu pelaksanaan adalah pada bulan Mei - Juli 2025. Metode kegiatan peningkatan pengetahuan Pemberian Penyuluhan Kesehatan terdiri dari beberapa tahap, yaitu : Melakukan peningkatan pengetahuan Pemberian Penyuluhan Kesehatan tentang Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Fisik Kehamilan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi (pengertian, tujuan, manfaat, langkah senam yoga). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 20 Juni 2025. Kemudian dilakukan evaluasi dan monitoring untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dan untuk mengetahui apakah kegiatan ini sesuai dengan target dan luaran yang diharapkan dilaksanakan pada hari Jumat, 11 Juli 2025. Alat dan bahan yang digunakan adalah matras, audio music, dan kuesioner kualitas hidup ibu hamil. Dalam hal ini kuisoner kualitas ibu hamil menggunakan (WHOQOL-BREF) yaitu pengembangan dari instrument WHOQOL-100, yang terdiri dari 26 pertanyaan. Skala likert dengan pengukuran berbentuk ordinal dari 1-5 respon berbentuk *favorable*. Kemudian dilakukan skoring pada tiap domain (kesehatan fisik, psikis, hubungan sosial, dan lingkungan), lalu skor tersebut dijumlahkan dan ditransformasikan ke tabel menjadi skala 0-100, nilai 0 untuk kualitas terburuk dan nilai 100 untuk kualitas hidup terbaik (Purba, 2016b).

HASIL

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta yaitu tentang Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Trimester III dengan Latihan Fisik Kehamilan di Desa Krebet Wilayah Puskemas Gondangrejo, Karanganyar. Dilaksanakan dengan 2 tahap, yaitu untuk peningkatan kualitas ibu hamil pada hari Jumat, 20 Juni

2025 dan evaluasi dilakukan pada hari Jumat, 11 Juli 2025.

Dari hasil pelaksanaan pembinaan dan penyuluhan yang diikuti oleh 18 ibu hamil, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik oleh ibu-ibu hamil. Ibu menjadi lebih mengetahui tentang upaya peningkatan kualitas ibu hamil TM III dengan rutin melaksanakan latihan fisik kehamilan.

Tabel 1. Presentase Hasil Evaluasi Kualitas Hidup Ibu Hamil (n=18)

Pendidikan	Skoring	Kualitas Hidup		Kualitas Hidup	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
	Nilai	Jumlah	Pesentase (%)	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Buruk	0-20	0	0,0	0	0,0
Buruk	21-40	0	0,0	0	0,0
Sedang	41-60	9	50,0	3	17,0
Baik	61-80	5	28,0	5	28,0
Sangat Baik	81-100	4	22,0	10	55,0
Jumlah		18	100	18	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan ibu memiliki kualitas hidup sedang 9 orang, baik 5 orang, dan sangat baik 4 orang. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil ibu hamil memiliki kualitas hidup sedang 3 orang, baik 5 orang, dan sangat baik mengalami peningkatan menjadi 10 orang.



Gambar 1. Penyuluhan dengan Metode Ceramah tentang Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil



Gambar 2. Penyuluhan dengan Metode Demonstrasi Prenatal Yoga

DISKUSI

Setiap individu berhak mendapatkan jaminan kualitas hidup yang baik di sepanjang siklus kehidupan termasuk dalam pelayanan kesehatan ibu pada masa kehamilan dan nifas. Selama masa hamil dan nifas, terjadi berbagai perubahan fisik dan psikologis. Selain itu, menilai kualitas hidup ibu hamil dapat menjadi salah satu prediktor jangka panjang terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan hingga nifas (Morin M, Vayssiere C; et al 2017). Kualitas hidup erat kaitannya dengan morbiditas. Morbiditas pada masa kehamilan dan nifas yang terabaikan dapat mengancam nyawa ibu dan akhirnya menjadi faktor utama terjadinya kematian ibu .

Kualitas hidup merupakan komponen utama untuk kesejahteraan hidup manusia, kualitas hidup digunakan sebagai indeks kesejahteraan fisik. Terganggunya kesejahteraan fisik disebabkan dari beberapa faktor sesuai teori WHOQOL diantaranya adalah mobilitas, aktivitas sehari-hari, ketidaknyamanan, energi kelelahan, istirahat tidur dan kapasitas pekerjaan (Suwanti, Wakhid, A., 2017). Kualitas hidup wanita hamil berbeda seiring waktu kehamilannya, akan meningkat pada trimester pertama dan kedua, dan akan semakin menurun di trimester ketiga (Wu et al., 2021).

Berdasarkan hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan rata-rata 50% ibu memiliki kualitas hidup sedang. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demostrasi didapatkan hasil post test menunjukkan hasil 55% ibu hamil memiliki kualitas hidup yang sangat baik. Berlatih Yoga prenatal dapat secara efektif mengelola perubahan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Berlatih senam yoga ibu hamil merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan (Nadholta P; et al 2023). Prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), position (mudra), meditasi, dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan sehingga dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energi positif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Wulandari, P, et al, 2018). Hal ini didukung dengan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup Ibu Hamil Trimester II dan III didapatkan hasil bahwa olahraga termasuk yoga prenatal berkorelasi signifikan dengan sebagian besar kualitas hidup yaitu pada domain kesehatan, psikologi, hubungan social dan lingkungan.

Hal ini dikarenakan akan manfaat dari olahraga yaitu kegembiraan, relaksasi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Korzeniewski, 2018). Selain itu hal ini pun juga didukung penelitian tentang Latihan Pikiran dengan Yoga untuk Menjaga Kesehatan Psikologis Ibu Hamil, didapatkan hasil bahwa berlatih Yoga prenatal dapat secara efektif mengelola perubahan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Berlatih senam yoga ibu hamil merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan (Nadolha P, et al, 2023).

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup wanita hamil yaitu usia, semakin lanjut usia seseorang maka fungsi tubuh semakin menurun dan resiko kehamilan juga meningkat. Pendidikan tinggi sering dihubungkan dengan pengetahuan yang baik tentang kepatuhan pemeriksaan kesehatan dan penerimaan informasi (Calou et al., 2018). Pengetahuan wanita hamil tentang kualitas hidup akan memberikan kedalaman pola pikir, tingkah laku, dan pengambilan keputusan (Sariyati.S, 2019; Zuchro. F. et al., 2022). Sehingga hal ini dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada kehamilan. Selain itu adapun status pernikahan, depresi, status ekonomi, dan pekerjaan. Status pekerjaan berhubungan dengan kualitas hidup baik pada pria maupun wanita (Lagadec et al., 2018).

Ibu hamil yang rutin berlatih yoga, memiliki kemampuan berdiri lebih baik, berjalan lebih lama, dan semua itu dilakukan tanpa meninggalkan rasa sakit setelah melakukannya. Di sini, fungsi dan kemampuan yoga mampu mengatasi masalah yang berkaitan dengan fungsi anatomic tubuh. Hanya diperlukan dua kunci untuk dapat membuat yoga menjadi sebuah metode penyembuhan efektif “BERLATIH” dan “BENAR”. Berlatih dengan rutin dengan metode yang benar (Lebang, 2015).

KESIMPULAN

Latihan Fisik Ibu hamil dengan yoga prenatal dapat secara efektif mengelola perubahan dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Berlatih senam yoga ibu hamil merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan. Kegiatan yang dilakukan dengan 2 tahap yaitu tahap peningkatan pengetahuan dengan pemberian penyuluhan dan demonstrasi senam yoga dilanjutkan tahap ke dua dengan melakukan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat. Hasil pre test dan post test/evaluasi kualitas hidup diukur dengan kuisoner kualitas hidup ibu hamil menggunakan (WHOQOL-BREF). Berdasarkan hasil pre test sebelum diberikan penyuluhan sebanyak 9 ibu hamil memiliki kualitas hidup sedang dengan nilai skoring 41-60. Namun setelah diberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan demonstrasi didapatkan hasil post test menunjukkan peningkatan hasil yaitu sebanyak 10 ibu hamil memiliki kualitas hidup yang sangat baik dengan nilai skoring 81-100. Hambatan dalam kegiatan ini yaitu tidak semua ibu hamil di desa Krebet yang telah diundang datang karena keterbatasan waktu salah satunya dengan alasan bekerja.

REKOMENDASI

Rekomendasi untuk keberlanjutan dan perbaikan kegiatan ini yaitu perlu adanya pembinaan lanjutan kegiatan yoga ibu hamil secara rutin, pelatihan kader posyandu dalam pendampingan, perlu penyediaan modul atau panduan yoga untuk ibu hamil, dan mengupayakan untuk pemilihan waktu yang tidak mengganggu jam kerja/ hari libur, supaya banyak ibu hamil yang antusias untuk datang dalam kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Calou, C. G. P., de Oliveira, M. F., Carvalho, F. H. C., Soares, P. R. A. L., Bezerra, R. A., de Lima, S. K. M., Antezana, F. J., de Souza Aquino, P., Castro, R. C. M. B., & Pinheiro, A. K. B. (2018). Maternal predictors related to quality of life in pregnant women in the Northeast of Brazil. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0917-8>
- Duhita, F., Sujarwanta, T. P., & Puspitasari, I. W. (2021). Perbedaan Antara Kualitas Hidup Ibu Pada Periode Kehamilan Akhir Dan Nifas Awal Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 65–76. <https://doi.org/10.22435/kespro.v12i1.3618>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., P., & Chen, D. J. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *Am J Perinatol*, 32(6), 503–14.
- Korzeniewski, K. (2018). The pregnant traveller. In *International Maritime Health* (Vol. 69, Issue 1, pp. 63–69). Via Medica. <https://doi.org/10.5603/IMH.2018.0010>
- Lagadec, N., Steinecker, M., Kapassi, A., Magnier, A. M., Chastang, J., Robert, S., Gaouaou, N., & Ibanez, G. (2018). Factors influencing the quality of life of pregnant women: A systematic review 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 18(1), 1–14.
- Lebang, E. (2015). *Yoga Atasi Back Pain*.
- Lebel, C., Mackinnon, A., & Bagshawe, M. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *Journal of Affective Disorders Journal*, 277(January), 5–13.
- Morin M, Vayssiere C, Claris O, Irague F, Mallah S, M. L. (2017). Evaluation of the quality of life of pregnant women from 2005 to 2015. *Eur J Obstet Gynecol*.
- Nadholta P, Kumar K, Saha PK, Suri V, S. A. and A. A. (2023). Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women—YOGESTA—a randomized controlled trial. *Front. Public Health*, 11:1201371.
- Okafor, U. B., & Goon, D. Ter. (2020). Physical activity and exercise during pregnancy in Africa: a review of the literature. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03439-0>
- Purba, F. D. (2016a). The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. *World Health Organization*.
- Purba, F. D. (2016b). The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. *World Health Organization*. <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref/docs/default-source/publishing-policies/whoqol-bref/indonesian-whoqol-bref>
- Sanchez-Polan, M., Adamo, K., Silva-Jose, C., Zhang, D., Refoyo, I., & Barakat, R. (2023). Physical Activity and Self-Perception of Mental and Physical Quality of Life during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(17). <https://doi.org/10.3390/jcm12175549>
- Sariyati.S. (2019). *Relationship Between Educational Background and Perception of Pregnant Women and Motivation to Consume Iron (Fe) Tablet in Sedayu, Bantul*,

Indonesia. 29–32.

- Suwanti, Wakhid, A., & T. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 5(2) 107-.
- Wu, H., Sun, W., Chen, H., Wu, Y., Ding, W., Liang, S., Huang, X., Chen, H., Zeng, Q., Li, Z., Xiong, P., Huang, J., Akinwunmi, B., Zhang, C. J. P., & Ming, W. K. (2021). Health-related quality of life in different trimesters during pregnancy. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01811-y>
- Wulandari, P, Retnaningsih, D dan Aliyah, E. 2018. (2018). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. *E-Journal UMM*, 9(1), 26–34.
- Zuchro, F., C., Z., D., S., Sartika, T., & P., A. (2022). Analisis Antenatal Care (ANC) pada Ibu Hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7 (1).