

Pengaruh Senam Yoga Kehamilan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi

Marina Wulandari¹, Kusila Devia Rahayu²

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Dharma Husada Bandung
Email: marinawulandari28@gmail.com

Abstrak

Hipertensi pada ibu hamil merupakan suatu penyakit yang dapat menjadi penyulit selama masa kehamilan. Dampak akibat hipertensi yang dialami akan menjadi masalah bagi ibu maupun janin. Perubahan hormonal pada kehamilan akan menginduksi adaptasi fisiologi kardiovaskular yang signifikan pada ibu dengan terjadi lonjakan estrogen, progesteron, dan relakson (hormon yang memediasi pelepasan *nitric oxide*), sehingga terjadi vasodilatasi sistemik. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh senam yoga kehamilan terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 ibu hamil yang diambil secara *purposive sampling* yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pengumpulan data berupa pre dan post test non equivalent kontrol group. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memiliki nilai signifikan sebesar 0,001 yang memiliki perbedaan rata-rata hipertensi yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga kehamilan. Saran dapat menjadi masukan untuk dapat terus melaksanakan senam yoga kehamilan.

Kata Kunci : Senam Yoga Kehamilan, Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil

Pendahuluan

Kehamilan merupakan pengalaman bagi seorang perempuan yang berharga apabila kehamilan tersebut merupakan kehamilan pertama baginya. Namun dalam kehamilan ada beberapa hal yang perlu di waspadai oleh ibu hamil. Salah satunya mencegah angka kematian ibu hamil.

Menurut data World Health (WHO, 2014) menyatakan bahwa terdapat 289.000 kematian ibu di dunia. Dalam data menyebutkan beberapa Negara yang tercatat memiliki cukup tinggi angka kematian ibu (AKI), yaitu Afrika yang berjumlah 179.000 Jiwa, Asia Selatan 69.000 Jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 Jiwa. Negara Asia Tenggara menduduki peringkat tertinggi diantara negara lain.

Berdasarkan Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, rata-rata angka kematian ibu (AKI) tercatat mencapai 305 per 100 ribu kelahiran hidup. Angka ini belum mencapai target Millenium Development Goal (MGD) tahun 2015 yang ingin menurunkan angka kematian ibu menjadi 102 per 100.000. Dibanding Negara di Kawasan ASEAN, angka kematian ibu (AKI) Di Indonesia lebih tinggi dari Negara Thailand, Myanmar, Malaysia dan Filipina, walaupun masih lebih rendah dibanding Negara Laos dan Kamboja. (Suarayasa, 2020)

Masalah seorang ibu hamil dalam menghadapi persalinan yaitu kesiapan mental, fisik dan finansial. Selain itu biasanya ibu merasa takut, cemas dan meningkatnya rasa nyeri saat proses melahirkan dapat mengakibatkan ibu akan menjadi lelah dan kehilangan kekuatan, sehingga dapat mengganggu jalan persalinan seperti sungsang, distosia bahu, perpanjangan kala II serta kontraksi lemah.

Kota Bandung menempati peringkat kesembilan dengan jumlah ibu hamil terbanyak di Jawa Barat (2.587 orang) (Dinas Kesehatan Kota Bandung 2021), Ibu hamil dengan komorbid kecemasan, depresi dan obesitas berisiko mengalami hipertensi gestasional. Dilihat dari status kesehatan perempuan, khususnya ibu hamil, sekitar 28,8% ibu hamil menderita hipertensi dan 32,9% ibu hamil mengalami obesitas.

Hipertensi dalam kehamilan termasuk penyulit kehamilan lebih dari 10% di dunia. Hipertensi dapat mengakibatkan gangguan pada kardiovaskuler yang menyebabkan kematian pada ibu hamil saat melahirkan. (Kemenkes RI, 2016). Dalam masa kehamilan, hipertensi menempati urutan kedua setelah pendarahan, sebagai penyumbang penyebab kematian ibu hamil.

Dalam proses kehamilan seorang perempuan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi secara alami. Perubahan fisiologis antara lain perubahan pada bentuk tubuh yang sangat terlihat pada bagian perut yang semakin membesar, berat badan bertambah dan pola kebiasaan ibu. Perubahan hormonal pada kehamilan akan menginduksi adaptasi fisiologi kardiovaskular yang signifikan pada ibu. Saat trimester pertama, terjadi lonjakan estrogen, progesteron, dan relakson (hormon yang memediasi pelepasan *nitric oxide*), sehingga terjadi vasodilatasi sistemik. Secara bersamaan, sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS) meningkat aktivitasnya dan menghasilkan retensi garam dan air yang menyebabkan ekspansi volume plasma. Sedangkan perubahan psikologis yang dialami ibu hamil akan lebih menjadi lebih perasa. Perasaan yang sensitif selama trimester pertama umumnya disebabkan oleh perubahan sekresi hormon. Kadar estrogen dan progesteron yang lebih tinggi bertanggung jawab atas perubahan suasana hati, sehingga bumil cenderung lekas marah dan mudah merasa sedih. Perubahan ini akan berlangsung selama 9 bulan dan dapat mempengaruhi kejadian hipertensi pada ibu hamil.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis, pemakaian obat antihipertensi sebagai upaya memperlama kehamilan atau memodifikasi prognosis perinatal pada kehamilan dengan penyulit hipertensi dalam berbagai tipe dan keparahan telah lama menjadi perhatian. Penggunaan terapi antihipertensi masih menuai kontroversi, karena metode ini tidak berhasil meningkatkan hasil akhir bagi ibu atau janin secara bermakna. Antihipertensi tidak terbukti mencegah terjadinya preeklamsia (Diana & Mafticha, 2017)

Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi hipertensi adalah latihan fisik. Ibu hamil. Dapat melakukan latihan fisik dengan senam yoga kehamilan. Ada lima sesi latihan untuk ibu hamil yaitu latihan fisik yoga, pernapasan latihan (Pranayama), posisi (mudra), meditasi dan relaksasi tang mendalam. Semua sesi dalam yoga bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mendukung posisi presentasi kepala dan dapat disampaikan secara spontan melalui vagina serta meningkatkan relaksasi. (Rahayu et al., 2023)

Manfaat senam yoga kehamilan adalah meningkatkan relaksasi, dengan melepaskan hormone endorphen. Seorang ibu hamil yang melakukan senam yoga kehamilan cenderung memiliki stamina lebih baik. Dengan senam yoga kehamilan dapat meningkatkan kapasitas pari-paru-paru, focus dan koneksi dengan nafas dapat dimanfaatkan ritme tubuhnya dan mencapai relaksasi. Senam yoga kehamilan yang dilakukan secara teratur akan memberikan efek yang lebih baik dari pada yoga kehamilan yang dilakukan secara tidak teratur. (Rahayu et al., 2023)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diperoleh data dari jumlah 7 orang ibu hamil mengalami hipertensi dengan kategori 3 orang hipertensi ringan 2 orang hipertensi sedang dan 2 orang normal, sehingga dapat disimpulkan 5/7 orang ibu hamil mengalami hipertensi. Dari konfirmasi kepada ibu hamil didapatkan bahwa ibu Berdasarkan data tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh senam yoga kehamilan terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan design penelitian kuasi eksperimen (Quasi Experimental) dan teknik pre dan post test control group. Metode pengumpulan sampel menggunakan purposive sampling sebanyak 30 orang ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi tekanan darah dan Standart Operasional Prosedur *senam yoga kehamilan*. Analisis univariat menjelaskan tentang karakteristik responden, tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi *senam yoga kehamilan*, tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi *senam yoga kehamilan*, tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi *senam yoga kehamilan*, tekanan darah diastolic setelah diberikan intervensi *senam yoga kehamilan*, dan analisis bivariat menggunakan *uji Wilcoxon*.

Hasil

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden (n: 30)

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Usia ibu				
<20 tahun	11	73.3	0	0
20-35 tahun	1	6.7	11	73.3
>35 tahun	3	20.0	4	26.7
Usia Kehamilan				
Trimester I	0	0	0	0
Trimester II	11	73.3	15	100.0
Trimester III	4	26.7	0	0
Paritas				
Primigravida	4	26.7	6	40.0
Multigravida	11	73.3	9	60.0
Total	15	100.0	15	100.0

Pada Tabel 4.1 diketahui bahwa pada kelompok Intervensi usia ibu terdapat 11 responden usia <20 tahun (73.7%), 1 responden usia 20-35 tahun (6.7%), 3 responden usia >35 tahun (20.0%), Pada usia kehamilan terdapat 11 responden usia kehamilan pada trimester II (73.3%), 3 responden usia kehamilan pada trimester III (26.7%), Pada Paritas terdapat 4 responden primigravida (26,7%), 11 responden multigravida (73.3%). Sedangkan pada kelompok kontrol usia ibu terdapat 11 responden usia 20-35 tahun (73.3%), 4 responden usia >35 tahun (26.7%), Pada usia kehamilan terdapat 15 responden usia kehamilan pada trimester III (100.0%), Pada Paritas terdapat 6 responden primigravida (40.0%), 9 responden multigravida (60.0%).

Tabel 2 Distribusi tekanan darah sistolik ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Responden	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Normal		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kelompok Intervensi	11	73,3	4	26,7	0	0	0	0	15	100.0
Kelompok Kontrol	12	80.0	3	20.0	0	0	0	0	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 tekanan darah sistolik ibu hamil sebelum dilakukan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi terdapat 11 responden termasuk hipertensi ringan (73,3%) 4 responden termasuk hipertensi sedang (26,7%) 15 responden. Dan pada kelompok kontrol terdapat 12 responden termasuk hipertensi ringan (80%), 3 responden termasuk hipertensi sedang (20%) dari 15 responden.

Tabel 4.3 Distribusi tekanan darah diastolik ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Responden	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Normal		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kelompok Intervensi	3	20.0	7	46.7	7	46.7	1	6.7	15	100.0
Kelompok Kontrol	7	46.7	4	26.7	4	26.7	0	0	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 tekanan darah diastolik ibu hamil sebelum dilakukan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi terdapat 3 responden termasuk hipertensi ringan (20.0%) 7 responden termasuk hipertensi sedang (46.7%), 7 responden termasuk hipertensi berat (46.7%), 1 responden termasuk normal dari 15 responden. Dan pada kelompok kontrol terdapat 7 responden termasuk hipertensi ringan (46.7%), 4 responden termasuk hipertensi sedang (26.7%), 4 responden termasuk hipertensi berat (26.7%) dari 15 responden.

Tabel 4.4 Distribusi tekanan darah sistolik ibu hamil setelah diberikan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Responden	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Normal		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kelompok Intervensi	1	6.7	0	0	0	0	14	93.3	15	100.0
Kelompok Kontrol	6	40.0	0	0	0	0	9	60.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 tekanan darah sistolik ibu hamil setelah dilakukan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi terdapat 14 responden termasuk hipertensi ringan (93.3%), 1 responden termasuk normal (6.7%) dari 15 responden. Dan pada kelompok kontrol terdapat 9 responden termasuk hipertensi ringan (60.0%), 6 responden termasuk normal (40.0%) dari 15 responden.

Tabel 4.5 Distribusi tekanan darah diastolik ibu hamil setelah diberikan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Responden	Hipertensi Ringan		Hipertensi Sedang		Hipertensi Berat		Normal		Total	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Kelompok Intervensi	5	33.3	0	0	0	0	10	66.7	15	100.0
Kelompok Kontrol	6	40.0	0	0	0	0	9	60.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 tekanan darah sistolik ibu hamil setelah dilakukan intervensi senam yoga kehamilan pada kelompok intervensi terdapat 5 responden termasuk hipertensi ringan (33.3%), 10 responden termasuk normal (66.7%) dari 15 responden. Dan pada kelompok kontrol terdapat 6 responden termasuk hipertensi ringan (40.0%), 9 responden termasuk normal (60.0%) dari 15 responden.

Pembahasan

1. Tekanan darah sebelum senam yoga kehamilan ibu hamil

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan systole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal (120/80 mmHg). Hipertensi atau tekanan darah tinggi, kadang-kadang disebut juga dengan hipertensi arteri, adalah kondisi medis kronis dengan tekanan darah di arteri meningkat.

Hipertensi pada kehamilan adalah adanya tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg signifikasi setiap pengukuran tekanan darah berhubungan dengan usia gestasi dalam kehamilan dan umumnya semakin awal hipertensi terjadi dalam kehamilan, semakin besar kemungkinan hipertensi tersebut menjadi kronis. Hipertensi kronis adalah hipertensi yang diketahui sebelum kehamilan atau peningkatan tekanan darah 140/90 mmHg sebelum usia gestasi 20 minggu, dan berlanjut hingga 6 minggu setelah melahirkan.(Ratnawati et al., 2014)

Hipertensi gestasional adalah adanya tekanan darah ibu meningkat >140/90 mmHg setelah minggu ke-20 kehamilan pada wanita yang diketahui normotensive, serta disertai proteinuria, dan dilaporkan kembali normal setelah melahirkan. (ACOG et al., 2013).

Hipertensi dalam kehamilan termasuk penyulit kehamilan lebih dari 10% di dunia. Hipertensi dapat mengakibatkan gangguan pada kardiovaskuler yang menyebabkan kematian pada ibu hamil saat melahirkan. (Kemenkes RI, 2016). Hal ini didukung oleh studi Ahmad yang mendapatkan hasil ibu dengan hipertensi dan mengalami kematian janin sebesar 4,9%. Hipertensi pada kehamilan memberi pengaruh buruk pada kesehatan janin yang disebabkan oleh menurunnya perfusi uteroplasenta, hipovolemia, vasospasme, dan kerusakan sel endotel pembuluh darah plasenta.(Hans & Ariwibowo, 2020)

2. Tekanan darah setelah senam yoga kehamilan ibu hamil

Dampak akibat tekanan darah tinggi pada ibu hamil akan menjadi masalah baik untuk ibu atau pun janin dalam proses kehamilan hingga persalinan kelak. Komplikasi yang dapat terjadi akibat tekanan darah tinggi ibu hamil seperti, hipertensi gestasional, hipertensi kronis, hipertensi kronis dengan superimposed pre-eklamsia dan Pre-eklamsia-Eklamsia.

Terapi non farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena memberikan pengaruh fisik dan psikis pada ibu hamil. Pengaruh pada fisik ibu seperti merelaksasikan ketegangan otot-otot dan organ-organ tubuh. Beberapa contoh tindakan non farmakologi yang dapat mengurangi tekanan darah ibu hamil yaitu, senam yoga kehamilan, terapi Murottal Al-Qur'an, mengkonsumsi jus mentimun. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan di rumah dengan mudah yaitu senam yoga kehamilan. Upaya untuk menurunkan tekanan darah tersebut, maka senam yoga kehamilan merupakan alternative terapi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Dalam gerakan senam yoga kehamilan terdapat efek releksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan setelah diberikan intervensi pada 30 ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dimana setelah diberikan perlakuan pada ibu hamil kelompok intervensi 93% mengalami tekanan darah normal dan 7% mengalami hipertensi ringan, sedangkan kelompok kontrol 80% mengalami hipertensi ringan dan 20% mengalami hipertensi sedang.

3. Pengaruh senam yoga kehamilan pada ibu hamil

Setelah dilakukan intervensi maka akan diukur kembali tekanan darah ibu hamil lalu akan dibandingkan dengan pre-test dan post-test. Pengujian yang dilakukan yakni menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan metode pengolahan dan SPSS diperoleh nilai p – value 0,001 ($< 0,05$), hal tersebut membuktikan bahwa nilai P lebih kecil dari $\text{Alfa}=0.05$. Dengan demikian H_1 diterima yang berarti adanya pengaruh senam yoga kehamilan terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil.

Hasil Analisa data tingkat penurunan sebelum dan setelah diberikan intervensi senam yoga kehamilan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sehingga peneliti menyimpulkan terdapat penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nurhidayah & Khotimah, 2020) yang menyebutkan bahwa latihan senam yoga saat kehamilan dapat menurunkan tekanan darah, memperkuat fisik dan psikologis dalam menghadapi persalinan dan mengurangi keluhan fisik. Peneliti juga menyebutkan bahwa senam yoga kehamilan memiliki efek yang signifikan secara statistic pada penurunan tekanan darah. Namun senam yoga kehamilan dapat menurunkan tekanan darah sistolik yang signifikan namun tidak dengan tekanan darah diastolic.

Pada penelitian ini tingkat penurunan tekanan darah ibu hamil berkurang karena adanya gerakan senam yoga kehamilan yang membuat tubuh menjadi rileks dan pikiran gerakan menjadi lebih tenang. Hal ini dapat ditunjang dari keaktifan responden dan rutinnnya dalam mengikuti senam yoga. Terdapat beberapa teknik senam yoga yang baik digunakan. Pertama yaitu Pemanasan (Pranayama), dimana latihan ini dapat merilekskan dan beradaptasi sebelum dilakukan gerakan yoga. Gerakan yang kedua yaitu Posisi (Mudra) latihan ini dapat meningkat kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Teknik pernafasan atau meditasi, dapat melatih pola nafas ibu hamil dengan cara bernafas perlahan dan mendalam hal ini dapat membantu proses persalinan dimana ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. (Pratignyo, 2014)

Teknik ini diharapkan dapat membantu mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil terutama mengenai kenaikan darah yang terjadi pada ibu hamil, membantu posisi janin dan pergerakannya, meningkatkan energi serta kekuatan fisik dan psikologis. Selain itu, dengan melakukan senam yoga kehamilan dapat menguatkan perototan tubuh dan sendi-sendi di waktu kelahiran janin. Elastisitas otot-otot panggul, ligament, mencegah varises, dan peningkatan sistem pernafasan dapat diperoleh dari latihan senam hamil sehingga faktor-faktor yang mempersulit jalannya persalinan dapat teratasi dengan kesiapan ibu yang didapatkan dari latihan senam yoga kehamilan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pujiyanti 2018, didapatkan hasil bahwa 15 responden yang mengikuti yoga secara rutin, terdapat 14 responden yang proses persalinannya cepat dan 1 responden dengan proses persalinan lama.

Penelitian ini juga sama seperti penelitian (Ananda et al., 2019) yang membahas tentang hubungan antara senam yoga kehamilan dengan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan yang berisikan tentang senam yoga kehamilan yang dilakukan menekan kinerja dari sistem simpatis sehingga akan terjadi hambatan stimulus medulla adrenal untuk mengeluarkan katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah ginjal dan hampir seluruh organ visceral sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan memperlancar distribusi darah setiap menit.

KESIMPULAN

Bahwa hasil dari tekanan darah pretests dan posttest p – value 0,001 ($< 0,05$) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada tekanan darah kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil dari tekanan darah pretest dan posttest adalah p – value 0,006 ($< 0,05$) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada tekanan darah pada kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu adanya pengaruh senam yoga kehamilan terhadap penurunan tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Ananda, Y., Bhavanani, B., Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., Susanto, T., Artana, I. W., Wulandari, N. P. D., Prihandini, C. W., Fitri Suciana, Supardi, H. N. A., Gea, D. M., Nainggolan, E. A., Duha, E., Kaban, K. B., Güner, M. Ö., ... Mas Hesse, B. (2019). Hubungan Antara Prenatal Yoga Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Kelompok Prenatal Yoga Klinik Krakatau. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(3), 1–6.
<https://ejournal.ressi.id/index.php/mastri/article/view/10%0Ahttp://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/121>
- Diana, S., & Mafticha, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebinanan Ibu Hamil* (P. Riza (ed.)). CV Kekata Group.
- Hans, I., & Ariwibowo, D. D. (2020). Gambaran pengaruh hipertensi pada kehamilan terhadap ibu dan janin serta faktor-faktor yang memengaruhinya di RSUD Ciawi. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(2), 289–294. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i1.9730>
- Nurhidayah, & Khotimah, N. K. (2020). Pengaruh latihan prenatal gentle yoga terhadap kestabilan tekanan darah ibu hamil berbasis teori self care orem. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 09(1), 36–42.
- Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda, grup puspa swara, anggota IKAPI.
- Rahayu, K. D., Dela Rosa, R. D., & Handayani, W. (2023). Effect of Pregnancy Yoga Exercise on Reducing Anxiety of Pregnant Woman Third Trimester. *The Journal of Palembang Nursing Studies*, 2(1), 50–59. <https://doi.org/10.55048/jpns.v2i1.77>
- Ratnawati, A., Rahayu, K. D., Nastiti, aulia A., Wardiyah, A., Indriyani, D., Lutji, ina debora, Latifah, L., & Vianti, R. armika. (2014). *Asuhan Keperawatan Maternitas Kehamilan Risiko Tinggi* (siti saidah Nasution (ed.)).
- Suarayasa, K. (2020). *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia*. Deepublish.

