

PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI BPM KOTA BENGKULU

Yuniarti, Eliana

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Jurusan Kebidanan
yuniartoyouni@yahoo.com

Abstract: For a primigravida first face pregnancy, when the face of the delivery process tends to unpreparedness this is because labor is something new was going to happen. Practicing yoga exercises during this period is one of self-help solutions which support the process of pregnancy, birth, both physically and psychologically The purpose of this study is expected to influence prenatal yoga exercises on the readiness of labor in primigravida face BPM in Bengkulu City in 2015. This research uses quasi-experimental methods, the sampling technique with purposive sample totaling totaling 30 samples comprising 15 people carry out prenatal yoga exercises (cases) 15 people given pregnancy exercise (control). Data collection techniques directly to the two groups of pregnant women primigravidae Trimester III before the intervention were given a questionnaire to see the birth preparedness, further intervention group prenatal yoga exercises 2 times a week for 1 month, analysis of the data used test sample t test. Univariate results obtained an average yield of readiness before the intervention prenatal yoga exercises in the face of normal delivery was 19,67 after intervention decreased to 10,80, bivariate analysis obtained p value: $0,005 < \alpha 0,05$, which means there is the influence of prenatal yoga exercise on preparedness primigravida in the face of labor in BPM in the city of Bengkulu 2015. For health workers, especially midwives do prenatal yoga training exercise in pregnant women and can be taught to pregnant women for prenatal yoga exercises melakukan useful for Preparing mother both physically and psychologically in the face of labor

Keywords: Prenatal yoga Gymnastics, Readiness

Abstrak: Primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika wajah persalinan cenderung tidak siap karena persalinan adalah sesuatu yang baru yang akan terjadi. Berlatih yoga selama periode ini adalah salah satu solusi mandiri yang mendukung proses kehamilan, kelahiran, baik secara fisik maupun psikologis. Tujuan dari penelitian ini dapat mempengaruhi praktik yoga prenatal pada kesiapan tenaga kerja di primigravida yang menghadapi BPM di Kota Bengkulu. pada tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimental, teknik pengambilan sampel dengan sampel purposif sebanyak 30 sampel yang terdiri dari 15 orang melakukan latihan yoga prenatal (kasus) 15 orang diberi pelatihan kehamilan (kontrol). Teknik pengumpulan data langsung ke dua kelompok wanita hamil primigravidae Trimester III sebelum intervensi diberikan kuesioner untuk melihat kesiapan persalinan, kelompok intervensi latihan yoga prenatal lanjut 2 kali seminggu selama 1 bulan, analisis data menggunakan uji t sampel. Hasil univariat diperoleh kesiapan rata-rata sebelum intervensi latihan yoga prenatal dalam menghadapi persalinan normal adalah 19,67

setelah intervensi menurun menjadi 10,80, analisis bivariat memperoleh nilai $p: 0,005 < \alpha 0,05$, yang berarti ada efek latihan prenatal yoga tentang kesiapan primigravida dalam menghadapi persalinan di BPM di kota Bengkulu 2015, petugas kesehatan, terutama bidan yang melakukan latihan yoga prenatal untuk wanita hamil dan dapat diajarkan kepada wanita hamil untuk melakukan latihan yoga prenatal yang berguna untuk mempersiapkan ibu baik secara fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci: Latihan yoga prenatal, Kesiapan

Berdasarkan Target MDGs pada tahun 2015 angka kematian ibu maksimal 102 per 100 ribu kelahiran dan angka kematian bayi 32 per 100 ribu kelahiran, di Indonesia angka kematian Ibu dan Bayi masih tinggi, berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 didapatkan angka kematian ibu mencapai 359 per 100 ribu kelahiran hidup (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Kematian bayi baru lahir di Indonesia terutama disebabkan oleh prematuritas (32%), asfiksia (30%), infeksi (33,6%), tetanus (31,4 %). (Kemenkes RI 2008). Persalinan lama merupakan salah satu penyebab tingginya AKI di Indonesia. Beberapa faktor yang berkontribusi terjadinya persalinan lama antara lain *power* atau kekuatan ibu saat melahirkan tidak efektif, bayi yang terlalu besar, ketidaksesuaian ukuran panggul dengan kepala bayi dan psikologis (kecemasan) ibu yang tidak siap menghadapi persalinan. Sebagian besar kaum wanita menganggap bahwa kehamilan dan persalinan adalah peristiwa kodrat yang harus dilalui, tetapi

sebagian wanita menganggap sebagai peristiwa khusus yang sangat menentukan kehidupan selanjutnya, kehamilan dan persalinan pada seorang wanita merupakan suatu siklus yang normal dan alamiah, akan tetapi siklus itu tetap mejadi resiko dan beban tersendiri bagi seorang wanita (Rochjati, 2003). Bagi seorang ibu primigravida yang pertama kali menghadapi kehamilan, ketika menghadapi proses persalinan cenderung mengalami kecemasan, hal ini dikarenakan proses persalinan adalah sesuatu hal baru yang akan dialaminya, kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut atau khawatir yang merupakan manifestasi dari faktor psikologis dan fisiologis (Bobak, Lowdernik & Jensen, 2005).

Salah satu hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin. Hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari

kenyataan hidup (Dariyo, 1997 dalam Wulandari, 2006). Menurut Pieter dan Lubis (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan.

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan. Karena rasa sakit yang menimbulkan perasaan takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya oto-otot dan persendian yang tidak wajar. Stress atau kecemasan tersebut terkait dengan rasa sakit dan keluhan somatik lain yang sering terjadi, menurut hasil penelitian sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang (*low back pain*) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncaknya terjadi pada trimester III (Amy. 2009)

Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat memperburuk perkembangan janin, pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, salah satu intervensi yang dilakukan adalah latihan fisik, alternative terapi pemijatan dan terapi energy seperti massage, acupressure, tharapetik touch dan healing touch dan mindbody, healing seperti imagery, meditasi/yoga, berdoa,

refleksi dan biofeedback, berdasarkan hasil penelitian Woorely et All (2011) yoga dapat mengurangi tingkat kecemasan 14% hormone stress serta penelitian Beddoe (2009) yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil.

Berlatih senam hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil. Senam hamil salah satunya adalah yoga. Yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi sehat. (Indriati, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rusmita (2011) ada pengaruh senam yoga terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil primigravida terdapat 6 orang (60 %) menyatakan cemas dan belum siap dalam

menghadapi proses persalinan karena belum adanya pengalaman, dan takut tidak dapat melahirkan dengan normal, seluruh ibu (100%) belum pernah melaksanakan senam yoga.

BAHAN DAN CARA KERJA

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi-eksperimen* dengan pre dan post test. Analisa data yang digunakan uji *t-Test*

Sampel terdiri 2 Kelompok yaitu kelompok yang diintervensi dengan senam prenatal yoga dan kelompok sebagai kontrol dengan senam hamil, masing-masing kelompok sebanyak 15 orang jadi jumlah sampel 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sample*, dengan kriteria inklusi : primigravida hamil trimester III tidak mengkonsumsi anti depresi, perencanaan persalinan normal, Kriteria eksklusi : kehamilan dengan komplikasi, letak janin abnormal dan tidak bersedia menjadi responden.

Teknik pengumpulan data secara langsung kepada dua kelompok ibu hamil primigravida Trimester III sebelum diintervensi diberi kuisioner untuk melihat kesiapan menghadapi persalinan, selanjutnya diintervensi satu kelompok senam prenatal yoga 2 kali seminggu selama 8 minggu, dan satu kelompok dengan senam hamil setelah diintervensi dilihat kesiapan menghadapi persalinan

HASIL

Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan untuk memperoleh karakteristik responden, rata-rata tingkat kesiapan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan senam prenatal yoga dan senam hamil. Hasil distribusi tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi karakteristik pendidikan dan pekerjaan Ibu Primigravida di BPM Kota Bengkulu tahun 2015

No	Variabel	Kasus		Kontrol	
		Jumlah	Perse ntase (%)	Jum lah	Perse ntase (%)
1	Pendidikan :	3	20	2	13,3
	Rendah	12	80	13	86,7
	Tinggi				
2	Pekerjaan :	13	86,7	11	73,3
	Tidak Bekerja	2	13,3	4	26,7
	Bekerja				
	Total	30	100	30	100

Berdasarkan table 1 pada kelompok kasus hampir sebagian besar (80%) ibu hamil berpendidikan tinggi sedangkan pada kelompok kontrol hampir sebagian besar (86,7%) ibu hamil berpendidikan tinggi. Untuk pekerjaan pada kelompok kasus hampir seluruh ibu hamil (86,7%) bekerja sedangkan pada kelompok kontrol hampir sebagian besar ibu hamil (73,3%) bekerja.

Tabel 2 : Nilai Rata-rata Kesiapan Sebelum Intervensi dan Setelah Intervensi dengan Senam Hamil dan Senam Prenatal Yoga Ibu Primigravida Di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015.

No	Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi
1	Senam Hamil (Kontrol) :	11,47	11,00	4,642
	- Kesiapan Ibu Sebelum	12,69	11,00	7,735

	Intervensi			
	- Kesiapan Ibu Setelah Intervensi			
2	Senam Yoga (Kasus) :	19,67	18,00	9,678
	- Kesiapan Ibu Sebelum Intervensi			
	- Kesiapan Ibu Setelah Intervensi	10,80	9,00	4,709

Berdasarkan table 2 diatas rata-rata tingkat kesiapan ibu sebelum intervensi dengan senam hamil nilai rata-rata 11,47 dan tingkat kesiapan setelah intervensi dengan senam hamil meningkat menjadi rata-rata 12,69, sedangkan rata-rata tingkat kesiapan ibu sebelum intervensi dengan senam prenatal yoga nilai rata-rata 19,67 dan kesiapan setelah intervensi dengan senam prenatal yoga menurunt menjadi rata-rata 10,80

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat perbedaan kecemasan sebelum intervensi dan setelah dilakukan intervensi di analisis dengan *Independen sampel test wilcoxon* dikarenakan data tidak berdistribusi normal makadidapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3 : Pengaruh Kesiapan Sebelum Intervensi Dan Setelah Intervensi dengan Senam Hamil Di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015

Variabel	n	p	Mean	Z
Kesiapan sebelum intervensi dan setelah intervensi	30	0,317	5,00	-1.000

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa kesiapan setelah intervensi dengan senam prenatal hamil didapat nilai mean 5,00 dengan nilai $p = 0,317 > \alpha 0,05$. yang berarti tidak ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam hamil di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015.

Tabel 4 : Pengaruh Kesiapan Sebelum Intervensi Dan Setelah Intervensi dengan Senam Prenatal Yoga Di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015

Variabel	N	p	Mean	Z
Kesiapan sebelum intervensi dan setelah intervensi	30	0,005	8,00	-2.840

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa kesiapan setelah intervensi dengan senam hamil didapat nilai mean 8,00 dengan nilai $p = 0,005 < \alpha 0,05$ yang berarti ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015

Tabel 5 Perbedaan Senam hamil dengan Senam Prenatal Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Primigravida Menghadapi Persalinan Di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015

Variabel	n	Mean	P
Senam Hamil	15	10,63	0,002
Senam Prenatal Yoga	15	20,37	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa perbedaan senam hamil dengan senam

prenatal yoga didapat dengan nilai $p = 0,005 < \alpha 0,05$ yang berarti ada perbedaan senam hamil dengan senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan di BPM Kota Bengkulu Tahun 2015

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian data univariat didapat hasil sebelum dilakukan intervensi senam prenatal yoga didapat hasil rata-rata ibu dalam tidak siap dan setelah dilakukan intervensi dengan senam prenatal yoga rata-rata ibu siap menghadapi persalinan, ini berarti ada perbedaan senam prenatal yoga terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan. Ini dikarenakan dengan senam prenatal yoga dapat mengurangi tingkat kesiapan 14% hormone stress serta penelitian Beddoe (2009) yoga dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil sehingga ibu lebih siap menghadapi persalinan. Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat memperburuk perkembangan janin, pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, salah satu intervensi yang dilakukan adalah latihan fisik, alternative terapi pijatan dan terpi energy seperti massage, acupressure, tharapetik touch dan healing touch dan mindbody, healing

seperti imagery, meditasi/yoga, berdoa, refleksi dan biofeedback, berdasarkan hasil penelitian Woorely et All (2011).

Dari hasil bivariat didapat nilai $p :0,005$ yang berarti ada pengaruh kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan setelah senam prenatal yoga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian rusmita (2011) bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kesiapan ibu menghadapi persalinan. Senam prenatal yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (pranayama), *positions* (mudra), meditasi dan *deep relaksasi* yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi sehat. (Indriati, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan senam yoga yang dilaksanakan selama kehamilan secara teratur dan terprogram memberikan banyak manfaat baik bagi ibu maupun janin yakni dapat meningkatkan aliran darah, nutrisi janin secara adekuat serta berpengaruh pula pada organ reproduksi dan panggul (memperkuat otot perineum) untuk mempersiapkan kehamilan secara alami, bila dicerna lebih lanjut senam yoga ibu hamil terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil sebab gerakan senam

memfokuskan perhatian dan ritme napas, mengutamakan kenyamanan dan keamanan dalam berlatih (Krisnandi, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat bahwa ibu hamil yang melakukan senam prenatal yoga lebih siap fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan senam prenatal yoga, yakni senam hamil, hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan Bedoe (2009) yang mengatakan bahwa senam prenatal yoga dapat meringankan *edema dank ram* yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III dan menurut Nerendran (2005) dari *Clinical Children Hospital Medikat Center* di Ohio bahwa kehamilan yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi lebih rendah kejadian pada kelompok yoga dibandingkan dengan kelompok yang tidak yoga. Sependapat juga dengan penelitian Amy and Katryn (2008) pengaruh latihan yoga meningkatkan hasil kehamilan meliputi peningkatan aliran darah ke plasenta, penurunan hormon stress yang berasal dari ibu, termasuk kecemasan dan rasa sakit pada saat persalinan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Dariyo, dalam Wulandari, (2006) yaitu salah satu hormon yang meningkat selama kehamilan adalah hormon adrenalin, hormon adrenalin dapat menimbulkan disregulasi biokimia tubuh sehingga muncul ketegangan fisik pada

ibu hamil seperti mudah marah, gelisah, tidak mampu memusatkan pikiran, ragu-ragu bahkan mungkin ingin lari dari kenyataan hidup. Menurut Pieter dan Lubis (2010) ibu hamil akan mengalami bentuk-bentuk perubahan psikis yaitu perubahan emosional, cenderung malas, sensitif, gampang cemburu, minta perhatian lebih, perasaan tidak nyaman, depresi, stress, dan mengalami kecemasan sehingga tidak bisa menghadapi persalinan.

Berdasarkan hasil perbedaan senam prenatal yoga di dapat hasil nilai $p: 0,005$ yang berarti ada perbedaan kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan dengan senam prenatal yoga dibandingkan dengan senam hamil biasa, ini dikarenakan senam prenatal yoga lebih efektif dibandingkan dengan senam hamil biasa, sesuai dengan teori Widdowson (2004) yang menyatakan bahwa senam prenatal yoga berbeda dengan senam hamil biasa, senam prenatal yoga diawali dengan pemberian penguatan atau dukungan sehingga ibu lebih termotivasi, dan gerakan yang diberikan dapat memperkuat otot panggul otot perineum yang dapat mempersiapkan kehamilan secara alami.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapat bahwa setelah melaksanakan senam prenatal yoga ibu hamil mengalami kesiapan menghadapi persalinan terbukti bahwa dari 20 ibu hamil yang diintervensi dengan senam prenatal yoga 18 orang

bersalin secara normal, dengan menerapkan teknik pernafasan yang dilaksanakan pada senam prenatal yoga pada saat menghadapi persalinan, hal ini sejalan dengan teori Widdowson (2004) bahwa teknik pernafasan dapat meredakan ketegangan baik ketegangan pada otot-otot tubuh maupun ketegangan yang muncul akibat menghadapi masa kehamilan, menguatkan rahim, meringankan beban pada perut, dan dapat membatu kelancaran proses persalinan.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah senam prenatal yoga hanya dilaksanakan pada trimester III, sedangkan secara teori sebaiknya dilaksanakan mulai dari trimester I kehamilan, sehingga ibu lebih siap baik secara fisik, mental dan psikologis, maupun sosial, Pada penelitian ini juga variabel yang digunakan hanya kesiapan fisik dan psikis, tidak melihan sosial, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan variable yang lebih banyak misalnya dukungan suami, dan kesiapan keuangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Amy E B and Kathryn A. Lee (2008) *Mind-Body intervesion During Pregnancy* JOGNN
- Aprilia, Y. (2011). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi 2010*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Aprilia, Y. (2011). *Mari Mempelajari Proses Persalinan*. Diunduh pada tanggal 09 Oktober 2011 dari website : <http://bidankita.com>
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pengaruh senam yoga prenatal terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan di BPM di Kota Bengkulu Tahun 2015 dapat disimpulkan sebagai berikut :Rata-rata kesiapan sebelum intervensi senam biasa 11,47, sedangkan senam prenatal yoga rata-rata kesiapan 19,67. Rata-rata kesiapan setelah intervensi senam biasa 12,69, sedangkan senam prenatal yoga rata-rata kesiapan 10,80. Ada pengaruh senam yoga prenatal terhadap kesiapan ibu primigravida dalam menghadapi persalinan.

Diharapkan bidan melakukan pelatihan senam prenatal yoga pada ibu hamil dan dapat mengajarkan pada ibu hamil untuk melakukakan senam prenatal yoga yang berguna untuk menyiapkan ibu baik fisik maupun psikologis dalam menghadapi persalinan.

- Beddoe (2009), *The Effects Of Mindfulness-Based Yoga During Pregnancy On Maternal Kelliat*, A.B. (1999). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta: EGC
- Psychological And Physical Distress*, Jounal Article First Published Online: 12 may 2009 doi: 10.1111/j.1552-6909.2009.01023
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Krisnadi (2010) *Sipnosis Yoga Untuk Kehamilan Sehat Bahagia dan Penuh Makna*, Jakarta

- Ilmiasih, R, & Susanti, H. (2010). *Pengaruh Tehnik Hypnobirthing Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Persiapan Menghadapi Persalinan*. Malang: Universitas Muhamadiyah Malang. Diunduh pada tanggal 11 Februari 2012 dari website: <http://research-report.umm.ac.id>
- Miami (2012), *Tai Chi/Yoga Reduces Prenatal Depression, Anxiety And Sleep Disturbance* Volume 19, Issue 1, Pages 6–10
- Musbikin, I. (2006). *Persiapan Menghadapi Persalinan Dari Perencanaan Kehamilan Sampai Mendidik Anak*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Narendran (2005), *Efficacy Of Yoga On Pregnancy Outcome, Volume: 11 Issue 2: May 2, 2005* the Journal Of Alternative And Complementary Medicine
- Notoadmojo (2008) *Pendidikan Kesehatan*, Sari Cipta, Jakarta
- Perry et al, (2010) *Maternal Child Nursing Care* (4 thed) Elsevier Mosby
- Prawiharjo (2002) *Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal Dan Neonatal*, Jakarta
- Polit, DF & Hungler DP (1995) *Nursing Research Principles and Methods Fifth Edition*. Philadelphia: J.B. Lippincot Company
- Rochjati, P. (2003). *Skrining Antenatal pada Ibu Hamil*. Surabaya: Airlangga
- Rusmita (2011), *Pengaruh Senam yoga selama kelahiran terhadap kesiapan Fisik dan Psikologis dalam menghadapi persalinan pada Ibu Hamil trimester III di RSIA Limijati Bandung*
- Woolery (2004), *A Yoga Intervention For Young Adults With Elevated Symptoms Of Depression, mar/apr 2004, vol. 10, no. 2 Alternative Therapies*
- Widdoson (2004), *Yoga untuk Masa Kehamilan, Esensi*, Surabaya, Erlangga