



Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dan Denyut Janin di RST Dr Asmir Salatiga

Meylinda Anadella Dewi¹, Rinda Intan Sari², Vivi Sovianti³

¹Mahasiswa Progam Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang

²Dosen Progam Studi S-1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang

Email: 120204@stikestelogorejo.ac.id¹, rinda@stikestelogerjo.ac.id², vivi@stikestelogerjo.ac.id³

Alamat: Jl. Anjasmoro Raya, Tawangmas, Kec. Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: 120204@stikestelogorejo.ac.id¹

Abstract. *Pregnancy is a physiological process and can be pathologically risky if there are changes in blood pressure and DJJ. Therefore, to maintain stable blood pressure or DJJ, prenatal yoga is needed. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on blood pressure and DJJ. This research method is a quasi-experimental design using a one group pretest posttest design. Sampling of 50 respondents, using an observation sheet. The results of the study showed that the majority were aged 20-35 years as many as 43 respondents (86.0%), the majority of multigravida parity as many as 42 respondents (84.0%). Analysis of the average blood pressure pre-test 91.430 and post-test 84.810. In DJJ, the average pre-test was 144.48 and post-test 135.54, before being given prenatal yoga intervention showed MAP in the pre-hypertension category and DJJ in the normal category, then after being given intervention showed MAP and DJJ in the normal category. The conclusion of the statistical test using the paired sample t test obtained a MAP P-Value of 0.000 or P-Value ≤ 0.05 and for DJJ P-Value 0.000 or P-Value ≤ 0.05 , namely H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is an effect of prenatal yoga on Blood Pressure and DJJ. Suggestions for further researchers to be able to add variables by involving her husband.*

Keywords: Prenatal Yoga, Blood Pressure, DJJ.

Abstract. Kehamilan merupakan proses fisiologis dan dapat beresiko patologis apabila terdapat perubahan pada tekanan darah dan DJJ. Oleh karena itu, untuk menjaga tekanan darah atau DJJ agar tetap stabil diperlukan prenatal yoga. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah dan DJJ. Metode penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pretest posttest design. Sampling pada 50 responden, menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian didapatkan mayoritas berusia 20-35 tahun sebanyak 43 responden (86,0%), mayoritas paritas multigravida sebanyak 42 responden (84,0%). Analisis rata-rata tekanan darah pre test 91,430 dan post test 84,810. Pada DJJ rata-rata pre test 144,48 dan post test 135,54, sebelum diberikan intervensi prenatal yoga menunjukan MAP dalam kategori pre hipertensi dan DJJ dalam kategori normal, kemudian setelah diberikan intervensi menunjukan MAP dan DJJ dalam kategori normal. Kesimpulan uji statistik menggunakan paired sample t test didapatkan nilai MAP P-Value 0,000 atau P-Value $\leq 0,05$ dan terhadap DJJ P-Value 0,000 atau P-Value $\leq 0,05$ yaitu H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap Tekanan darah dan DJJ. Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat menambah variabel dengan melibatkan suaminya.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Tekanan Darah, DJJ.

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merujuk pada didalam rahim seseorang wanita didapati hasil konsepsi (pertemuan *ovum* dan *spermatozoa*) (Primadewi, 2023). Pada masa kehamilan ibu mendapati perubahan fisiologis ataupun psikologis (Deswani, 2018). Perubahan fisiologis pada system kardiovaskuler merupakan kondisi *hipertrofi* (pembesaran) ataupun dilatasi ringan jantung sehingga terjadi perubahan tekanan darah (Deswani, 2019). Selama dua

trimester pertama kehamilan, volume darah ibu yang bersirkulasi bertambah. Sebagian besar ibu hamil mengalami hipotensi atau tekanan darah rendah akan menyebabkan terjadinya penurunan aliran darah menuju plasenta. Kondisi ini akan menyebabkan dampak terhadap penurunan pasokan oksigen dan nutrisi ke janin yang bisa menyebabkan terjadinya gawat janin (Iswanti, 2023). Tekanan darah ibu akan perlahan meningkat pada trimester ketiga.

Penambahan tekanan darah atau hipertensi pada saat hamil didefinisikan sebagaimana peningkatan tekanan darah $\leq 140/90$ mmHg yang menyebabkan terjadinya preeklampsia. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah usia, gen, riwayat penyakit, stress atau kecemasan (Charlish, 2015). Ibu hamil dengan tekanan darah yang cenderung tinggi akan berpengaruh pada meningkatnya DJJ. Pada kehamilan DJJ harus dipantau secara terus-menerus hal ini dilakukan karena terdapat DJJ abnormal seperti takikardia >160 denyut/menit, serta brakikardia <120 denyut/menit. Regulasi detak jantung (DJJ) dipengaruhi oleh korteks serebral, hipotalamus, serta medula oblongata, yang merupakan bagian dari sistem saraf pusat yang mengontrol DJJ. Oleh karena itu, pada wanita hamil dengan tekanan darah normal, DJJ biasanya tetap stabil karena sistem saraf simpatis akan memperlambat atau mengurangi aktivitas tubuh secara internal. Ini dapat mengakibatkan penurunan tekanan darah (Nawang Sari, 2022).

Beberapa langkah pencegahan yang bisa diambil selama masa kehamilan untuk memastikan kesehatan ibu dan janin serta yaitu melakukan prenatal yoga (Nurul, 2019). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilangsungkan oleh Rosmadewi (2018), menjelaskan mengenai dampak senam prenatal yoga yang melibatkan 42 ibu hamil dengan usia kehamilan 28-32 minggu. Selama 1x 90 menit dalam seminggu, ibu hamil disarankan untuk melakukan prenatal yoga. Hasil penelitian memperlihatkan senam prenatal yoga terbukti dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan detak jantung.

Fenomena yang ditemukan di RST dr. Asmir Salatiga bahwa angka ibu dengan kehamilan terus meningkat. Tercatat pada tahun 2023 sebanyak 1.284 ibu hamil yang ditemukan di RST dr. Asmir Salatiga. Hasil studi pendahuluan melalui observasi yang peneliti laksanakan pada tanggal 1-29 Februari 2024 terdapat 107 ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga. Terdapat 70 ibu hamil yang belum mengerti prenatal yoga, 23 ibu hamil yang mengetahui yoga namun tidak melakukannya, sisanya ibu hamil sering mengikuti kelas prenatal yoga.

Menurut data serta fenomena yang didapat maka peneliti bakal melangsungkan penelitian tentang “Pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah pada ibu hamil dan DJJ di RST dr. Asmir Salatiga”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental Design One Grup PreTest dan PostTest* dengan dilakukannya pengukuran sebelum diberikan intervensi dan dilakukan pengukuran kembali setelah diberikan intervensi. Penelitian ini dilakukan dengan cara mencari pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah dan DJJ pada ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga.

Populasi ibu hamil yang periksa ke poliklinik spesialis RST dr. Asmir Salatiga periode bulan Februari berjumlah 107 ibu hamil. Untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin didapatkan 50 responden. Penelitian ini menentukan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Sminorv Test* didapatkan nilai *P-value* 0,000 atau $\geq 0,05$ yang berarti berdistribusi normal.

Uji statistik selanjutnya menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai *P-value* 0,000 atau $<0,05$ maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya adanya pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah dan DJJ pada ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga. Penelitian ini sudah lolos dilakukan uji etik oleh Komite Etik Penelitian STIKES Telogorejo Semarang dengan NO. 0148/V/KE/STIKES/2024.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu hamil
(n = 50)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur: (20 – 35 tahun)	43	86,0%
(< 20 tahun & > 35 tahun)	7	14,0%
Paritas:		
Primigravida	8	16,0%
Multigravida	42	84,0%
Total	50	100%

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya dari 50 responden di RST dr. Asmir Salatiga yang mengikuti prenatal yoga mayoritas yakni sejumlah 43 orang (86,0%) berusia 20 – 35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usia yang matang, sehat dan aman untuk masa kehamilan. Pada usia tersebut juga mempengaruhi kekuatan pola berfikir, dimana ibu hamil akan memeriksakan kehamilan dan mendapat informasi mengenai prenatal yoga untuk kesahatan ibu dan janinnya (Humune, 2017).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Prasetya (2023), bahwasanya semua wanita yang sedang hamil, dengan usia reproduksi yang ideal yakni 20-35 tahun, memiliki tingkat partisipasi yang tinggi dalam pemantauan kesehatan. Mereka menyadari pentingnya perawatan kesehatan selama kehamilan. Ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun dianggap rentan karena tubuh mungkin belum siap untuk proses reproduksi dan fungsi tubuhnya cenderung menurun pada usia tersebut.

Penelitian ini memperlihatkan bahwasanya dari 50 responden di dr. Asmir Salatiga yang mengikuti prenatal yoga mayoritas yakni sejumlah 42 responden (84,0%) merupakan paritas multipara. Ibu yang sedang hamil dan telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya cenderung memiliki pengetahuan lebih, sehingga lebih mungkin untuk mengikuti kelas yoga prenatal guna meningkatkan persiapan mereka menghadapi persalinan (Desmariyanti, 2019).

Hal ini selaras dengan pernyataan Septiana (2020), bahwasanya keterlibatan ibu hamil yang telah beberapa kali mengandung (multigravida) bukanlah sesuatu yang asing atau baru bagi mereka. Mereka memiliki lebih banyak pengalaman dibandingkan dengan ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida). Pengalaman tersebut secara alami dapat memotivasi mereka untuk meningkatkan derajat kesehatan selama masa kehamilan.

B. Tekanan Darah dan DJJ ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga di RST dr. Asmir Salatiga

Tabel 4.2

Distribusi MAP dan DJJ
sebelum dan sesudah prenatal yoga
(n = 50)

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Std deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
MAP <i>Pre test</i>	91,430	91,800	4,9766	75,3	100,6
<i>Post test</i>	84,810	85,600	4,5547	73,3	93,6
DJJ <i>Pre test</i>	144,48	146,00	5,777	130	125
<i>Post test</i>	135,54	136,50	8,093	155	148

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya MAP sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga (*pre test*) memiliki rata-rata 91,430 dengan MAP terkecil 75,3, dan MAP tertinggi 100,6. Pada pemeriksaan, rata-rata responden menunjukkan MAP 91,430 dengan kategori pre hipertensi. MAP tertinggi 100,6 dengan kategori Pre Hipertensi dengan *systole* 128 dan *diastole* 87, dan MAP terendah 75,3 dengan kategori normal dengan *systole* 106 dan *diastole* 60.

Usia, stress, medikasi, riwayat keluarga atau keturunan, dan kurangnya aktifitas fisik merupakan faktor resiko yang mempengaruhi perubahan pada tekanan darah. Kegiatan fisik yang teratur mampu mengakibatkan perubahan pada jantung sehingga jantung bakal lebih kuat pada otot polosnya sehingga daya tampung menjadi lebih besar, denyutnya kuat dan teratur. Dengan memahami penyebab dan akibat terjadinya hipertensi diharapkan ibu hamil dapat memahami upaya menstabilkan agar tekanan darah tetap pada kategori normal dengan MAP 70-92 yakni apabila *systole* 90-119 *diastole* 60-79. Hal ini searah dengan penelitian yang dilangsungkan oleh (Sultan, 2013) dalam pernyataannya bahwasanya aktifitas fisik berupa olahraga prenatal yoga direkomendasikan untuk ibu hamil karena dapat mengurangi tekanan darah yang dapat memicu pelepasan endoprin yang dapat meningkatkan aliran darah rahim yang berdampak dapat mempertahankan tekanan darah tetap stabil (Ananda,2019).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya MAP sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga (*pre test*) mendapati rerata 91,430 dan sesudah (*post test*) mendapati rerata 84,810. dengan MAP terkecil 73,3, dan MAP tertinggi 93,6. Menurut hasil sesudah dilangsungkan intervensi menunjukkan didapatinya penurunan rata-rata tekanan darah sesudah intervensi prenatal yoga. Pada pemeriksaan rata-rata responden menunjukkan MAP 84,430 dalam kategori normal. MAP tertinggi 93,6 dengan kategori Pre Hipertensi dengan *systole* 128 dan *diastole* 87 meskipun demikian masih dalam kondisi dalam batas normal dan terdapat penurunan. MAP terkecil 73,3 dalam kategori normal dengan *systole* 100 dan *diastole* 60. Pada responden dengan MAP dengan kategori normal terlihat mengalami penurunan dan dalam MAP kategori normal.

Prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu penatalaksanaan non medikamentosa yang sudah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Setiap ibu hamil memerlukan tingkat energi yang berbeda. Latihan fisik mampu mengoptimalkan kemampuan fungsional. Aktifitas fisik yang tidak sesuai dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, karena memaksa jantung bekerja lebih cepat. Prenatal yoga merupakan aktivitas atau latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil sehingga mampu

membantu melancarkan peredaran darah serta melatih paru-paru agar tekanan darah dan djj tetap normal (Amalina, 2022). Hal ini selaras dengan teori Hasanudin (2018) yang mengungkapkan aktivitas fisik yang tidak sesuai dapat meningkatkan tekanan darah karena kurangnya aktifitas fisik yang membuat organ tubuh serta pasokan darah ataupun oksigen menjadi tersendat sehingga menambahkan tekanan darah. Dengan melakukan olahraga ataupun aktifitas fisik yang sesuai maka mencegah terjadinya tekanan darah tinggi atau tetap berada pada keadaan yang stabil.

Hasil penelitian ini menunjukkan DJJ sebelum diberikan intervensi dengan rata-rata 144,48 dengan DJJ terkecil 130 dan DJJ terbesar 125. DJJ rata-rata, terkecil, dan terbesar menunjukkan DJJ pada kategori DJJ normal, karena berada pada rentang normal 120-160 denyut/menit. Pada DJJ responden tidak ditemukan data DJJ yang berada dalam keadaan bradikardi maupun takikardi. Salah satu tanda adanya kehamilan adalah denyut jantung janin. Rentang normal DJJ yakni 120-160 denyut/menit. DJJ menunjukkan bradikardi atau frekuensi denyut jantung janin yang berkurang pada <110 denyut/menit. DJJ menunjukkan Takikardia atau frekuensi denyut jantung janin yang >160 denyut/menit. Tidak terdektesinya detak jantung janin menjadikan salah satu penyebab kematian janin karena kurangnya pasokan oksigen yang diperlukan melalui plasenta dari ibu, suatu keadaan yang disebut Hipoksia. Selain dampak dari hipoksia, kelainan detak jantung janin misalnya takikardia juga dapat mengakibatkan kelahiran bayi dalam keadaan prematur.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwasanya DJJ sebelum melakukan prenatal yoga (*pre test*) rata-rata 144,48, kemudian setelah melakukan prenatal yoga (*post test*) memiliki DJJ rata-rata 135,54, dengan DJJ terkecil 155, dan DJJ tertinggi 148. Menurut hasil sesudah dilangsungkan intervensi menunjukkan adanya penurunan DJJ setelah intervensi prenatal yoga. Pada responden dengan DJJ pada kategori normal terlihat mengalami penurunan dan dalam DJJ tetap dalam kategori normal.

Prenatal yoga merupakan aktifitas fisik yang gerakanya telah disesuaikan untuk ibu hamil. Janin pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga bakal mendapati oksigen yang lebih banyak dibanding ibu yang tidak melakukan prenatal yoga atau aktifitas lainnya, hal ini diakibatkan prenatal yoga dapat mengatur nafas pada ibu hamil, sehingga akan mampu berdampak pada detakan jantung janinnya yakni menjadi lebih lambat dan teratur (Mutmainnah, 2016). Sejalan penelitian yang dilakukan Wahyuni (2018), prenatal yoga lebih efektif dibanding jalan kaki karena dapat menjaga denyut jantung janin tetap normal dan teratur selama ibu hamil melakukan aktivitas fisik. Meskipun

jalan kaki dapat dilakukan secara mandiri tanpa biaya tambahan di rumah, namun tidak menyediakan manfaat yang sebesar prenatal yoga. Hal ini disebabkan oleh kurangnya latihan pernapasan, fasilitas yang tidak dimiliki oleh jalan kaki. Sebaliknya prenatal yoga dapat mengatur denyut jantung janin agar tetap stabil dan normal serta membantu irama jantung menjadi lebih teratur.

C. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tekanan darah dan Detak Jantung Janin Pada Ibu Hamil di RST dr. Asmir Salatiga

Tabel 4.3

Hasil Uji Normalitas Data

(n = 50)

	P value	Keputusan
MAP <i>Pre test</i>	0,035	P value \geq 0,05 = normal
<i>Post test</i>	0,117	P value \geq 0,05 = normal
DJJ <i>Pre test</i>	0,018	P value \geq 0,05 = normal
<i>Post test</i>	0,036	P value \geq 0,05 = normal

Menurut uji statistika mempergunakan *Paired Sample T-Test* yang dilakukan terhadap 50 responden dapat diketahui bahwasanya ada pengaruh prenatal yoga terhadap MAP ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga. Dimana dijelaskan nilai ($p \text{ value } 0,000 \leq (\alpha = 0,05)$), maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya adanya pengaruh prenatal yoga terhadap MAP.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilangsungkan oleh (Ananda, 2019). Rata-rata MAP yang melakukan prenatal yoga adalah 106.3 mmHg. Hasil uji tersebut yakni seluruh data terdistribusi normal ($p > 0,05$) serta secara signifikan didapati hubungan prenatal yoga dengan tekanan darah pasien hipertensi saat kehamilan ($p < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara prenatal yoga dengan tekanan darah hipertensi pada kehamilan pada kelompok Prenatal Yoga Krakatau.

Prenatal yoga yang dilangsungkan mampu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga menghambat medula adrenal dalam melepaskan katekolamin seperti epinefrin serta norepinefrin. Penurunan kadar katekolamin ini mengakibatkan pembuluh darah di ginjal serta sebagian besar organ viseral melebar, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh.

Penelitian ini memperlihatkan bahwasanya ada pengaruh prenatal yoga terhadap DJJ ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga. Dimana dijelaskan nilai ($p \text{ value } 0,000 \leq (\alpha = 0,05)$), maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya adanya pengaruh prenatal yoga terhadap DJJ. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang

mengungkapkan bahwa rata-rata detak jantung janin pada ibu hamil yakni 151x/menit. Hasil dari uji T test didapatkan nilai rata-rata detak jantung janin pada kelompok ibu hamil yang mengikuti senam hamil yakni 145x/menit. Didapatkan nilai *p-value* 0,000 (<0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan ada pengaruh prenatal yoga dengan detak jantung janin (Bingan, 2018).

Prenatal yoga adalah latihan jasmani yang bertujuan untuk menambah elastisitas otot panggul, relaksasi, memperbaiki sikap tubuh, dan mengatur kontraksi serta mengatur teknik pernapasan. Oksigenasi jaringan janin terawat selama latihan yang ditandai dengan detak jantung janin yang melambat tetapi teratur dan kuat. Ibu hamil yang melakukan senam secara rutin maka jantung akan bertambah kuat dan jika jantung sudah lebih kuat, detak jantung janin akan menurun. Maka, jantung tidak perlu bekerja terlalu berat untuk mengompa darah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian didapatkan karakteristik dari 50 responden memperlihatkan bahwasanya mayoritas yakni sejumlah 43 responden (86,0%) berusia 20 – 35 tahun, dan mayoritas multigravida yakni sejumlah 42 responden (84,0%). MAP sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga (*pre test*) memiliki rata-rata 91,430 dan sesudah (*post test*) memiliki rata-rata 84,810, sedangkan pada DJJ sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga (*pre test*) memiliki rata-rata 144.48 dan sesudah (*post test*) memiliki rata-rata 135.54. Uji statistic menggunakan *Paired Sample T Test* didapatkan nilai *P-value* 0,000 atau *p value* ≤ 0,05 maka H_0 diterima H_a ditolak yang artinya adanya pengaruh prenatal yoga terhadap tekanan darah dan DJJ pada ibu hamil di RST dr. Asmir Salatiga.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai evaluasi tindakan yang dilakukan di RST dr. Asmir Salatiga dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan pelaksanaan prenatal yoga untuk menurunkan tekanan darah dan DJJ, selain itu mampu memberikan masukan bagi institusi pendidikan dengan mengembangkan materi tentang prenatal yoga untuk menurunkan tekanan darah dan DJJ pada pembelajaran mata kuliah keperawatan dan penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan data, dan dapat menambah variabel seperti melibatkan suaminya.

5. DAFTAR REFERENSI

- malina, N. D. K. (2022). Faktor yang mempengaruhi kejadian preeklampsia pada ibu hamil. *Jurnal Voice of Midwifery: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Kebidanan*, 12(1), 8-23. <https://doi.org/10.35906/vom.v12i1.168>
- Ananda, A. (2019). Hubungan antara prenatal yoga dengan tekanan darah pasien hipertensi dalam kehamilan pada kelompok prenatal yoga Klinik Krakatau. *Majority*, 8(1), 147-151.
- Bigan, E. C. S. (2018). Hubungan prenatal yoga dengan detak jantung janin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kereng Bangkirai Kota Palangkaraya. *Jurnal Info Kesehatan*, 16(2), 226–235. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol16.iss2.209>
- Charlish, A., & Davies, K. (2015). Meningkatkan kesuburan untuk kehamilan alami. Jakarta: Erlangga Indonesia.
- Desmariyenti, D., & Hartati, S. (2019). Faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas ibu hamil. *Photon: Journal of Natural Sciences and Technology*, 9(2), 114-122. <https://doi.org/10.37859/jp.v9i2.1126>
- Deswani, U. D., & Yuli, M. (2018). Asuhan keperawatan prenatal dengan pendekatan neurosains. Malang: Wineka Media.
- Hasanudin, et al. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(10).
- Humune, H. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kunjungan kehamilan (K1) berdasarkan umur, pendidikan, dan sosial budaya. *Midwifery Journals*, 4(2).
- Iswanti, T., Maringga, E. G., Ivantaina, D., et al. (2023). Buku ajar asuhan kegawatdaruratan pada persalinan. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Mutmaiinah, R. (2018). Pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap detak jantung janin pada ibu hamil. *Skripsi*, 15(1), 165–175.
- Nawang Sari, H., & Shofiyah, S. (2022). Modul praktikum asuhan kebidanan kehamilan. Sukabumi: CV Jejak.
- Nurul, R., & Ningratri, Y. (2019). Pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan ibu dan janin: Scoping review. *Journal of Health Research*, 6(2), 112-122. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v6i2.948>
- Prasetya, P. A. C. (2023). Hubungan usia, pekerjaan, dan dukungan suami terhadap keikutsertaan ibu hamil primigravida pada kelas prenatal yoga. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2643>

- Primadewi. (2023). Asuhan kebidanan komprehensif pada kehamilan dengan jarak kurang dari 2 tahun. Malang: Rena Cipta Mandiri.
- Septiana, A. K. B., Prabumulih, M., & Jl Jend Sudirman. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam melakukan senam hamil pada kelas ibu hamil. *CendekiaMedia Jurnal*, 5(1), 24-31. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4>
- Wahyuni, C. (2018). Efektivitas hamil dan jalan kaki terhadap keteraturan denyut jantung janin pada ibu hamil trimester III di BPM Patmi Hartati Desa Joho Wates.