



Edukasi Senam Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di BPM Devi Andriani, S.SiT., M.K.M Kota Lhokseumawe

Cut Linar^{1*}, Wulandari², Muammar³, Sri Wahyuni⁴, Raihanun Nisa⁵, Cut Shinta Natasya⁶

¹ Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; cutlinar@gmail.com

² Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; woelandarijaya@gmail.com

³ Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; aemar.700ka@gmail.com

⁴ Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; sri.wahyuni29032025@gmail.com

⁵ Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; raihanunnisa2203@gmail.com

⁶ Departemen Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh, Indonesia; cutshinta52@gmail.com

ABSTRACT

One way to reduce these complaints is through education and the implementation of yoga exercises for pregnant women. This community service activity aims to increase the knowledge, skills, and awareness of pregnant women regarding the benefits of yoga in reducing discomfort during pregnancy. The implementation method included providing classical education, demonstrating yoga movements, and providing hands-on practice support. Evaluation was conducted through participant observation, pre- and post-tests on knowledge, and participant feedback. The results of the activity showed an increase in pregnant women's understanding of the importance of yoga, participants' ability to correctly practice simple movements, and a decrease in common physical and psychological complaints experienced during pregnancy. Supporting factors for the activity included high participant motivation, support from Independent Midwives (BPM), and the availability of educational media. Meanwhile, obstacles encountered were limited practice time and variations in the physical conditions of pregnant women. The conclusion of this activity is that yoga education is effective in reducing pregnancy discomfort while improving the quality of life of pregnant women.

Keywords : Education; Pregnant Women; Pregnancy Discomfort; Yoga

ABSTRAK

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah melalui edukasi dan penerapan senam yoga bagi ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu hamil mengenai manfaat senam yoga dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi pemberian edukasi secara klasikal, demonstrasi gerakan senam yoga, serta pendampingan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi, pre-test dan post-test pengetahuan, serta umpan balik peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya yoga, kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan sederhana dengan benar, serta penurunan keluhan fisik dan psikologis yang umum dialami selama kehamilan. Faktor pendukung kegiatan antara lain tingginya motivasi peserta, dukungan Bidan Praktik Mandiri (BPM), dan tersedianya media edukasi. Sementara itu, hambatan yang ditemui adalah keterbatasan waktu latihan dan variasi kondisi fisik ibu hamil. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi senam yoga efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Kata Kunci : Edukasi; Ibu Hamil; Ketidaknyamanan Kehamilan; Senam Yoga

Correspondence : Cut Linar

Email : cutlinar@gmail.com, no kontak (+62 852-6133-7416)

• Received 22 Agustus 2025 • Accepted 18 September 2025 • Published 22 September 2025

• p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.173>

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang di dalamnya terjadi perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis yang signifikan pada tubuh seorang wanita [1]. Perubahan tersebut, meskipun normal, sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri panggul, kram otot, gangguan tidur, mudah lelah, sesak napas, serta rasa cemas menjelang persalinan. Data global menunjukkan bahwa lebih dari 70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan, dan sebagian besar kasus dapat berlanjut hingga masa nifas. Kondisi ini jelas berdampak pada kualitas hidup ibu hamil, membatasi aktivitas sehari-hari, bahkan berpotensi mengganggu kesiapan menghadapi proses persalinan [2].

Organisasi kesehatan dunia (WHO) dan berbagai asosiasi obstetri internasional merekomendasikan aktivitas fisik rutin selama kehamilan karena terbukti memberikan manfaat bagi kesehatan ibu dan janin [3]. Aktivitas fisik yang aman dan terukur dapat mencegah peningkatan berat badan berlebih, menurunkan risiko diabetes gestasional, memperbaiki kualitas tidur, serta menjaga kesehatan mental ibu. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang semakin banyak diteliti dan direkomendasikan adalah yoga prenatal. Yoga dipandang lebih dari sekadar olahraga, melainkan suatu pendekatan holistik yang menggabungkan latihan postur tubuh (*asana*), pernapasan (*pranayama*), teknik relaksasi, serta unsur *mindfulness* [4,5].

Yoga prenatal terbukti memiliki berbagai manfaat baik dari sisi fisik maupun psikologis. Sejumlah tinjauan sistematis dan meta-analisis melaporkan bahwa praktik yoga selama kehamilan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi, mengurangi keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung, meningkatkan kualitas tidur, dan membantu mengoptimalkan persiapan persalinan. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat mempersingkat durasi persalinan, meningkatkan peluang persalinan normal, serta menurunkan intensitas nyeri kontraksi [6]. Manfaat ini menjadikan yoga sebagai

intervensi non-farmakologis yang aman, mudah diakses, serta sesuai untuk diterapkan dalam pelayanan antenatal care (ANC) [7].

Dalam konteks pelayanan kesehatan di Indonesia, intervensi edukatif seperti yoga prenatal masih relatif jarang diintegrasikan secara sistematis dalam layanan kebidanan komunitas, khususnya di Bidan Praktik Mandiri (BPM) [8]. Padahal, BPM memiliki peran strategis sebagai garda terdepan dalam memberikan asuhan kebidanan promotif dan preventif. Edukasi senam yoga tidak hanya memberikan solusi terhadap keluhan fisik, tetapi juga memperkuat aspek psikologis ibu hamil dengan meningkatkan kepercayaan diri, kesiapan menghadapi persalinan, serta memperbaiki relasi ibu dengan janin melalui teknik relaksasi dan pernapasan [7,9].

Namun demikian, terdapat kesenjangan antara kebutuhan ibu hamil akan intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan dengan ketersediaan layanan tersebut di tingkat komunitas. Sebagian besar ibu hamil masih belum mendapatkan informasi maupun keterampilan praktis terkait yoga prenatal, sementara keluhan fisik dan psikologis selama kehamilan tetap tinggi. Hal ini menunjukkan adanya gap fenomena antara potensi manfaat yoga prenatal yang sudah terbukti secara ilmiah dengan rendahnya penerapan dalam praktik kebidanan komunitas, khususnya di BPM.

Urgensi pelaksanaan kegiatan ini semakin kuat mengingat angka keluhan kehamilan yang terus dilaporkan oleh ibu hamil di berbagai daerah, termasuk di Kota Lhokseumawe. Jika intervensi non-farmakologis seperti yoga tidak segera diperkenalkan secara sistematis, maka ibu hamil akan terus menghadapi ketidaknyamanan yang dapat menurunkan kualitas hidup dan kesiapan persalinan mereka. Dengan demikian, edukasi senam yoga pada ibu hamil tidak hanya bersifat promotif-preventif, tetapi juga mendesak untuk segera diimplementasikan sebagai upaya inovatif yang berorientasi pada kebutuhan nyata masyarakat.

Lebih jauh, kegiatan edukasi senam yoga bagi ibu hamil juga membawa dampak positif pada

peningkatan kompetensi bidan dan tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan komprehensif. Dengan menguasai metode yoga prenatal, bidan dapat memperluas cakupan intervensi non-medis yang diberikan kepada pasien, sekaligus meningkatkan daya tarik BPM sebagai fasilitas kesehatan pilihan masyarakat. Kegiatan ini juga sejalan dengan program kesehatan ibu nasional yang menekankan pentingnya intervensi promotif-preventif dalam upaya menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu [6,10].

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai “Edukasi Senam Yoga pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan di BPM Devi Andriani, Kota Lhokseumawe” dilaksanakan dengan tujuan utama meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu hamil tentang manfaat yoga prenatal. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil mampu mempraktikkan gerakan yoga sederhana yang aman sesuai trimester kehamilan, sehingga dapat mengurangi keluhan fisik maupun psikologis yang mereka alami. Manfaat lain yang diharapkan adalah meningkatnya kualitas hidup ibu hamil, kesiapan persalinan yang lebih baik, serta penguatan peran BPM dalam memberikan layanan kebidanan yang inovatif, holistik, dan berkelanjutan.

METODE

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Persiapan diawali dengan melakukan survey awal ke lokasi mitra, yaitu BPM Devi Andriani, untuk mengidentifikasi kebutuhan ibu hamil serta kendala yang mereka alami selama masa kehamilan. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan bidan mitra mengenai jadwal pelaksanaan, jumlah peserta, serta sarana yang akan digunakan. Pada tahap ini juga disusun materi edukasi terkait manfaat yoga prenatal dan gerakan sederhana yang aman sesuai dengan trimester kehamilan. Selain itu, tim menyiapkan instrumen evaluasi berupa soal pre-

test dan post-test, lembar observasi praktik, serta kuesioner kepuasan peserta. Media edukasi seperti leaflet, poster, slide presentasi, dan video tutorial juga dipersiapkan untuk memudahkan pemahaman peserta. Pembagian tugas dalam tim pengabdian turut dilakukan agar setiap anggota memiliki peran yang jelas dalam kegiatan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan di BPM Devi Andriani dengan melibatkan ibu hamil sebagai peserta utama. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengenalan program untuk menjelaskan tujuan serta manfaat yoga prenatal dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. Setelah itu, peserta diberikan edukasi klasikal mengenai perubahan fisiologis kehamilan, ketidaknyamanan yang sering muncul, dan bagaimana yoga dapat membantu mengatasinya. Selanjutnya, tim pengabdian mendemonstrasikan beberapa gerakan dasar yoga yang aman untuk ibu hamil, seperti peregangan ringan, teknik pernapasan dalam, dan posisi relaksasi. Peserta kemudian mempraktikkan gerakan tersebut secara langsung dengan bimbingan fasilitator, sehingga mereka dapat melakukan gerakan dengan benar dan aman. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif, tanya jawab, serta simulasi teknik relaksasi dan pernapasan yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan menjelang persalinan. Sebelum kegiatan ditutup, peserta diberikan motivasi agar rutin melanjutkan latihan yoga di rumah, didukung dengan panduan tertulis maupun media digital.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap sesi dengan cara menanyakan keluhan yang dirasakan peserta sebelum dan sesudah senam yoga serta mengamati keterampilan praktik yang ditampilkan. Sementara itu, evaluasi sumatif dilakukan pada akhir kegiatan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, dilakukan observasi keterampilan praktik gerakan yoga dan pembagian kuesioner kepuasan untuk mengetahui respon peserta terhadap materi, metode, dan fasilitator. Hasil evaluasi ini menjadi

dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, serta menurunkan tingkat ketidaknyamanan selama kehamilan.

Tahap terakhir adalah monitoring yang bertujuan untuk memastikan keberlanjutan dampak dari kegiatan pengabdian. Monitoring dilakukan dengan membentuk grup komunikasi berbasis WhatsApp yang berfungsi sebagai media berbagi materi, video tutorial, serta wadah tanya jawab antara peserta dan fasilitator. Bidan BPM juga berperan dalam melakukan pendampingan jarak jauh guna memantau praktik yoga ibu hamil di rumah. Selain itu, tim pengabdian merencanakan tindak lanjut berupa kunjungan berkala untuk menilai sejauh mana peserta masih melanjutkan latihan yoga secara mandiri. Setiap perkembangan dan kendala yang ditemui didokumentasikan sebagai bahan laporan akhir, sekaligus menjadi rekomendasi bagi BPM untuk mengintegrasikan edukasi yoga kehamilan secara berkelanjutan dalam pelayanan kebidanan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa *Edukasi Senam Yoga pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Selama Kehamilan* dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Devi Andriani, S.SiT., M.K.M, yang berlokasi di Kecamatan Banda Sakti, Kota Lhokseumawe. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil survei awal yang menunjukkan adanya kebutuhan edukasi terkait aktivitas fisik dan relaksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil, seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kecemasan, dan rasa lelah.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Minggu, 20 Juli 2025, mulai pukul 09.00 WIB hingga 11.00 WIB. Pelaksanaan berjalan lancar dengan suasana yang interaktif, dihadiri oleh lima orang ibu hamil dengan usia kehamilan berbeda-beda sehingga memberikan gambaran variasi pengalaman peserta dalam menghadapi keluhan selama kehamilan.

Adapun tim pelaksana pengabdian terdiri dari dosen dan mahasiswa Prodi D3 Kebidanan STIKes Darussalam Lhokseumawe. Tim inti

melibatkan seorang ketua pengabdian, tiga orang dosen anggota, serta lima orang mahasiswa yang turut berperan aktif sebagai fasilitator dalam mendampingi praktik yoga. Selain itu, kegiatan juga mendapatkan dukungan penuh dari Bidan Devi Andriani selaku pemilik BPM, yang turut memfasilitasi tempat, sarana, serta memberikan pendampingan selama kegiatan berlangsung.

Secara umum, hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat yoga prenatal berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Peserta yang sebelumnya menganggap yoga sebatas olahraga, kini memahami bahwa yoga dapat membantu mengurangi nyeri punggung, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Dari sisi keterampilan, seluruh peserta mampu mempraktikkan minimal lima gerakan dasar yoga kehamilan dengan benar, termasuk teknik pernapasan dan relaksasi. Selain itu, respon peserta juga sangat positif, ditandai dengan lebih dari 90% peserta menyatakan puas terhadap kegiatan dan berkomitmen untuk melanjutkan latihan secara mandiri di rumah.

Adapun rekaman dokumentasi kegiatan dapat disajikan berikut:





Gambar 1. Kegiatan Hasil Pengabmas

PEMBAHASAN

Tujuan utama kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu hamil tentang manfaat yoga prenatal dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan. Berdasarkan hasil kegiatan, tujuan tersebut dapat dikatakan tercapai. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta hingga 35% mengenai manfaat yoga, teknik dasar, serta keterkaitannya dengan kesehatan ibu hamil. Peserta juga mampu mempraktikkan beberapa gerakan yoga dengan benar setelah mendapatkan demonstrasi dan pendampingan, serta menyatakan niat untuk melanjutkan latihan secara mandiri. Selain itu, peserta melaporkan adanya penurunan keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram otot, serta peningkatan rasa relaksasi dan ketenangan setelah mengikuti sesi yoga. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berhasil secara kognitif, tetapi juga pada aspek psikomotor dan afektif.

Dukungan teori memperkuat ketercapaian hasil kegiatan ini. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik teratur selama kehamilan dapat memberikan manfaat signifikan, antara lain menurunkan risiko komplikasi kehamilan, memperbaiki kualitas tidur, serta menjaga kesehatan mental ibu. Yoga prenatal termasuk dalam bentuk aktivitas fisik yang aman, ringan, dan sesuai bagi ibu hamil karena mengombinasikan latihan fisik dengan teknik pernapasan serta relaksasi. Teori ini sejalan dengan praktik di lapangan, di mana ibu hamil merasa

lebih bugar dan tenang setelah melakukan yoga [11,12].

Selain itu, penelitian oleh Patiyah *et al.*, [13] menunjukkan bahwa intervensi yoga selama kehamilan efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, dan nyeri muskuloskeletal, sekaligus meningkatkan kualitas hidup ibu hamil [14,15]. Hal ini mendukung temuan dalam kegiatan pengabdian yang menunjukkan adanya pengurangan keluhan fisik serta perasaan lebih rileks pada peserta setelah mengikuti sesi yoga. Dengan demikian, yoga dapat dipandang sebagai intervensi non-farmakologis yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil [16].

Lebih jauh, Jarbou *et al.*, [7] dalam tinjauan sistematis dan meta-analisisnya menyatakan bahwa praktik yoga berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan serta memperpendek durasi persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yoga bukan hanya bermanfaat pada masa kehamilan, tetapi juga memberi dampak positif pada proses persalinan. Oleh karena itu, integrasi yoga dalam pelayanan kebidanan komunitas, seperti di Bidan Praktik Mandiri (BPM), menjadi penting sebagai strategi promotif dan preventif kesehatan maternal.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan pengabdian didukung oleh beberapa faktor penting, di antaranya antusiasme peserta yang tinggi, dukungan penuh dari bidan BPM, serta tersedianya media edukasi yang memadai berupa leaflet, poster, dan video tutorial. Suasana kegiatan yang kondusif juga mempermudah peserta dalam memahami materi dan mempraktikkan gerakan yoga. Dukungan keluarga, terutama suami yang mendampingi sebagian peserta, turut meningkatkan motivasi ibu hamil untuk berlatih.

Namun, kegiatan ini juga menghadapi sejumlah hambatan. Variasi kondisi fisik ibu hamil, khususnya pada trimester akhir, membuat beberapa peserta sulit mengikuti seluruh gerakan dengan maksimal. Selain itu, keterbatasan waktu menjadi kendala karena kegiatan hanya dilakukan dalam satu sesi dengan durasi terbatas. Tidak semua peserta juga memiliki sarana memadai, seperti matras yoga di rumah, sehingga berpotensi

mengurangi keberlanjutan latihan mandiri. Solusi yang ditawarkan antara lain melakukan modifikasi gerakan sesuai usia kehamilan, menyediakan alternatif latihan sederhana yang tidak memerlukan alat khusus, serta membentuk grup WhatsApp untuk memberikan bimbingan dan motivasi secara berkelanjutan.

Dampak kegiatan pengabdian ini cukup signifikan, baik bagi peserta maupun mitra. Bagi ibu hamil, kegiatan ini memberikan peningkatan pemahaman, keterampilan, dan motivasi untuk menjaga kesehatan kehamilan melalui yoga. Peserta merasakan berkurangnya ketidaknyamanan fisik serta meningkatnya rasa tenang dan percaya diri dalam menghadapi persalinan. Bagi BPM, kegiatan ini memperkuat peran bidan dalam memberikan layanan kebidanan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada pemeriksaan medis, tetapi juga intervensi promotif dan preventif yang bersifat holistik. Secara lebih luas, program ini berkontribusi dalam mendukung upaya peningkatan kualitas hidup ibu hamil dan menurunkan risiko komplikasi kehamilan melalui intervensi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diakses.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi senam yoga pada ibu hamil terbukti memberikan manfaat positif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil terkait teknik relaksasi dan pergerakan tubuh yang aman selama kehamilan. Melalui edukasi dan praktik langsung, peserta mampu memahami manfaat yoga dalam mengurangi keluhan umum kehamilan seperti nyeri punggung, kram, sesak napas, sulit tidur, serta kecemasan menjelang persalinan. Keberhasilan program ini ditunjang oleh antusiasme ibu hamil, dukungan tenaga kesehatan dan Bidan Praktik Mandiri (BPM), serta tersedianya media edukasi yang mudah dipahami. Namun, masih terdapat hambatan berupa keterbatasan waktu, variasi kondisi fisik ibu hamil, serta kurangnya latihan mandiri pasca kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini relevan untuk diaplikasikan secara berkelanjutan di BPM maupun komunitas, karena mampu meningkatkan

kualitas hidup ibu hamil dan mendukung persiapan persalinan yang lebih sehat, aman, serta nyaman.

Kegiatan ini memerlukan aktifitas yang berkelanjutan antara pihak kampus dengan lokasi pengabdian, sehingga solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kali ini mampu menjadi solusi permanen dan dapat dimaksimalkan oleh pihak mitra yang bekerjasama dengan dosen yang melakukan kegiatan pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada BPM Devi Andriani, S.SiT., M.K.M Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mohyadin E, Ghorashi Z, Molamomanaei Z. The effect of practicing yoga during pregnancy on labor stages length, anxiety and pain: a randomized controlled trial. *J Complement Integr Med*. 2021;18(2):413–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Lin IH, Huang CY, Chou SH, Shih CL. Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(9):5368. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. de Campos EA, Narchi NZ, Moreno G. Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study. *Complement Ther Clin Pract*. 2020;39:101099. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gac Sanit*. 2021;35:S258–62. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Yekefallah L, Namdar P, Dehghankar L, Golestaneh F, Taheri S, Mohammadkhaniha F. The effect of yoga on the delivery and neonatal outcomes in

- nulliparous pregnant women in Iran: a clinical trial study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):351. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Corrigan L, Moran P, McGrath N, Eustace-Cook J, Daly D. The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22(1):250. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Jarbou NS, Newell KA. Exercise and yoga during pregnancy and their impact on depression: a systematic literature review. *Arch Womens Ment Health*. 2022;25(3):539–59. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Situmorang RB, Hilinti Y, Jumita J, Hutabarat V. Hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di bpm jumita, s. st., m. kes kota Bengkulu. *J Midwifery*. 2021;9(1):44–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Siburian UD, Simamora JP, Ujung RM. Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2021: Ind. J Mitra Prima. 2022;4(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Siburian UD, Ritonga PT, Simamora JP. Efektifitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Tentang Senam Yoga Pada Ibu Hamil di Kecamatan Tarutung Kabupaten Tapanuli Utara Tahun 2021. *Syntax Lit J Ilm Indones*. 2022;7(6):8937–50. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Kwon R, Kasper K, London S, Haas DM. A systematic review: The effects of yoga on pregnancy. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*. 2020;250:171–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Veronica PA, Lastri GH, Rafiah S. The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermería Clínica*. 2020;30:331–4. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Patiyah P, Carolin BT, Dinengsih S. Pengaruh senam prenatal yoga terhadap kenyamanan ibu hamil trimester III. *J Ilm Kesehat*. 2021;13(2):174–83. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Wardani PK, Puspita L, Umar MY. EDUKASI SENAM YOGA PADA IBU HAMIL DI DESA TULUNG AGUNG KECAMATAN GADINGREJO KABUPATEN PRINGSEWU. *J Pengabdian Kpd Masy Ungu (ABDI KE UNGU)*. 2020;2(1):23–6. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Fitriani L. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS J Kesehat Masy*. 2021;4(2):72–80. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Kurniawan B, Adrian QJ, Alita D. Media Pembelajaran Senam Dan Yoga Untuk Ibu Hamil Dengan Augmented Reality Berbasis Android. *J Inform dan Rekayasa Perangkat Lunak*. 2021;2(4):514–25. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]