



Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil tentang *Prenatal Exercise* melalui Penyuluhan Fisioterapi di Kelas Ibu Hamil Gedung B Puskesmas Kedungkandang

Enhancing Pregnant Women's Knowledge of Prenatal Exercise through Physiotherapy Education in the Pregnant Women's Class, Building B, Kedungkandang Community Health Center

Delia Sunshine Talitha Amanda^{1*}, Safun Rahmanto²

¹⁻²Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ss8824659@gmail.com¹

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 September 2025;

Revisi: 29 September 2025;

Diterima: 13 Oktober 2025;

Tersedia: 15 Oktober 2025

Keywords: Health Knowledge; Kedungkandang Community Health Center; Physiotherapy Education; Pregnant Women; Prenatal Exercise

Abstract. *Prenatal exercise plays a vital role in maintaining the physical and mental well-being of pregnant women. This activity helps reduce common discomforts such as back pain, enhances stamina, and strengthens pelvic muscles in preparation for childbirth. However, knowledge among pregnant women regarding safe and effective exercises remains limited. The lack of structured information often leads to uncertainty and discourages participation in physical activities during pregnancy. This condition highlights the need for well-directed and comprehensive physiotherapy education. This community service program was conducted in Building B of the Kedungkandang Community Health Center and involved 15 participants. A holistic approach was employed, combining interactive counseling to convey the theoretical benefits and safety of exercise, group discussions to share experiences, and practical demonstrations. The exercises demonstrated were carefully selected to be simple, safe, and easy to perform independently at home, ensuring continuity beyond the educational sessions. The results indicated a significant improvement in participants' knowledge, as evidenced by the comparison between pre-test and post-test scores. This improvement reflects the growing awareness among pregnant women of the importance of maintaining fitness through structured and safe physical activity. Continuous education through a community physiotherapy approach is necessary to ensure consistent implementation of prenatal exercise and to support long-term behavioral changes toward better maternal health.*

Abstrak.

Latihan *prenatal* (*prenatal exercise*) memiliki peranan penting dalam menjaga kebugaran fisik dan mental ibu hamil. Aktivitas ini membantu mengurangi ketidaknyamanan umum seperti nyeri punggung, meningkatkan stamina, serta mempersiapkan kekuatan otot panggul untuk proses persalinan. Namun, tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai latihan yang aman dan efektif masih tergolong rendah. Minimnya informasi yang sistematis sering menimbulkan kekhawatiran dan menghambat partisipasi dalam kegiatan fisik selama kehamilan. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya edukasi fisioterapi yang terarah dan komprehensif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gedung B Puskesmas Kedungkandang dengan melibatkan 15 peserta. Pendekatan yang digunakan bersifat holistik, mencakup penyuluhan interaktif untuk menyampaikan teori manfaat dan keamanan latihan, diskusi kelompok sebagai sarana berbagi pengalaman, serta demonstrasi praktik langsung. Gerakan yang diperagakan dipilih secara khusus agar mudah diterapkan secara mandiri di rumah, sehingga kebiasaan berolahraga dapat berlanjut di luar sesi penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan berdasarkan perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*. Peningkatan ini mencerminkan tumbuhnya kesadaran ibu hamil tentang pentingnya menjaga kebugaran melalui latihan fisik yang terstruktur dan aman. Diperlukan edukasi berkelanjutan dengan pendekatan fisioterapi komunitas untuk mendukung penerapan *prenatal exercise* secara konsisten dan berkelanjutan.

Kata kunci: Edukasi Fisioterapi; Ibu Hamil; Latihan *Prenatal*; Pengetahuan Kesehatan; Puskesmas Kedungkandang;

1. PENDAHULUAN

Dalam kehamilan, tubuh wanita akan mengalami proses alami. Kehamilan mengubah kesehatan mental, psikologis, dan fisik seseorang. Wanita hamil dapat mengalami ketidaknyamanan karena perubahan dalam pola buang air kecil, seperti sembelit, buang air kecil yang sering, nyeri punggung, kelelahan, varises, kram kaki, pembengkakan kaki, kecemasan, dan perubahan mood. Perawatan pranatal diperlukan untuk mengurangi intervensi agar kehamilan tetap dalam proses alaminya dan berjalan normal **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Wanita hamil yang rutin melakukan latihan *prenatal* akan merasakan spektrum manfaat yang luas, mencakup kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, latihan ini dapat meningkatkan energi, memperbaiki kualitas tidur, dan secara signifikan mengurangi berbagai keluhan nyeri seperti sakit punggung bawah, leher, dan kepala akibat ketegangan otot **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan.**

Latihan *prenatal* yang terarah dapat membantu memperkuat otot yang melemah dan meregangkan otot yang tegang, sehingga mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan. Selain itu, ibu hamil perlu mengetahui dan memahami latihan *prenatal* seperti pernapasan diafragma, Kegel *exercise*, serta gerakan *cat and cow*, karena ketiga latihan tersebut terbukti bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental selama kehamilan **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..**

Meskipun manfaatnya sangat jelas, kemauan dan konsistensi ibu hamil untuk melakukan latihan *prenatal* secara teratur dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri ibu itu sendiri, meliputi sikapnya terhadap aktivitas fisik, motivasi pribadi untuk menjaga kesehatan diri dan janin, serta kepribadian secara umum. Di sisi lain, faktor eksternal memainkan peran yang tidak kalah penting, seperti tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu mengenai manfaat serta keamanan latihan selama kehamilan, dukungan dari pasangan dan lingkungan sosial, hingga kondisi ekonomi yang dapat memengaruhi akses terhadap fasilitas atau kelas khusus *prenatal* **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Kombinasi dari faktor-faktor inilah yang pada akhirnya menentukan apakah seorang ibu hamil akan menjadikan *prenatal exercise* sebagai bagian dari gaya hidup sehatnya.

Usaha yang dilakukan oleh tenaga kesehatan dalam rangka untuk peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam berpartisipasi untuk mengikuti program kesehatan maka dapat dilakukan dengan pemberian informasi tentang perkembangan kegiatan dan aktivitas yang dilakukan untuk ibu selama hamil agar merasa nyaman dan aman yaitu dengan mengikuti contohnya adalah *prenatal exercise* **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..**

Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan. menyarankan agar edukasi untuk ibu hamil dirancang dengan baik, supaya mereka dapat memahami perubahan fisik dan ketidaknyamanan ringan yang terjadi selama kehamilan. Selain itu, penting juga memberikan informasi tentang *prenatal exercise* agar ibu hamil tahu manfaatnya. Dengan mempertimbangkan berbagai manfaat yang telah dibuktikan, Maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai *prenatal exercise* agar intervensi edukasi dapat dirancang lebih efektif dalam mendukung kesehatan ibu dan janin di Kelas ibu hamil Gedung B Puskesmas Kedungkandang.

2. KAJIAN TEORITIS

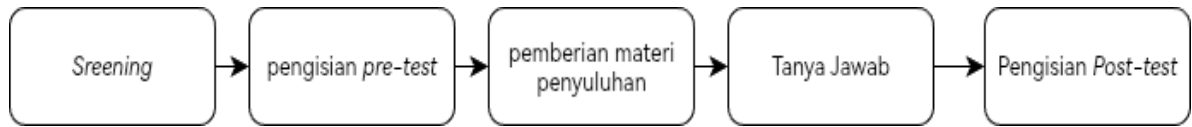
Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal exercise* di Indonesia masih bervariasi dan cenderung belum optimal. Misalnya, di Puskesmas Perawatan Pagatan, Banjarmasin, sebanyak 61,7% ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang senam hamil, dengan tingkat kepatuhan terhadap responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong cukup ada pelaksanaannya mencapai sekitar 65% **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Sementara itu, di Puskesmas II Denpasar Selatan, sekitar 72,7% mengenai *prenatal yoga* **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Berbeda halnya dengan hasil penelitian di Puskesmas Kampung Bali, Pontianak, yang menunjukkan bahwa 50% ibu hamil memiliki pengetahuan yang masih kurang, terutama dalam memahami tujuan, prinsip, serta modifikasi gerakan latihan *prenatal* **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Penelitian lain di beberapa praktik mandiri bidan di Padang juga mengungkapkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang aspek-aspek tertentu dari *prenatal exercise* **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..**

Perubahan fisik selama kehamilan menjadi alasan utama mengapa latihan *prenatal* sangat dianjurkan. Seiring bertambahnya berat badan dan membesarnya rahim, pusat gravitasi tubuh akan bergeser ke depan. Untuk mengimbangnya, tubuh secara alami akan meningkatkan lengkungan tulang belakang bagian bawah (*lordosis lumbal*) dan menambah beban pada sendi sakroiliaka di area panggul, yang sering kali menyebabkan ketidakstabilan dan nyeri. Adaptasi sistem muskuloskeletal ini memicu ketidakseimbangan otot-otot di bagian punggung bawah cenderung memendek dan menegang, sementara otot perut meregang dan melemah. Kondisi inilah yang sering kali membuat ibu hamil merasa sangat tidak nyaman saat beraktivitas, terutama saat memasuki trimester ketiga kehamilan **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..**

Latihan *prenatal*, terutama yang menggabungkan unsur relaksasi dan kesadaran tubuh seperti latihan pernafasan diafragma, kegel *exercise* dan *cat and cow stretch* terbukti efektif menjadi intervensi non-farmakologis untuk menurunkan stres dan menjaga keseimbangan emosional, sehingga memberikan dukungan psikologis yang esensial selama masa penantian. Latihan pernapasan diafragma membantu meningkatkan kapasitas paru-paru, mengurangi sesak napas, serta mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan dengan teknik relaksasi yang lebih baik **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Kegel *Exercise* berperan penting dalam memperkuat otot dasar panggul, sehingga dapat mencegah inkontinensia urin dan mendukung pemulihan pasca persalinan **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan.** Sementara itu, gerakan *cat and cow* bermanfaat untuk menjaga kelenturan tulang belakang, mengurangi nyeri punggung, serta meningkatkan kenyamanan postur tubuh **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..** Dengan melakukan latihan *prenatal* secara teratur, ibu hamil tidak hanya dapat mengurangi ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan, tetapi juga mempersiapkan diri secara optimal untuk menghadapi proses persalinan dan pemulihan setelah melahirkan **Kesalahan! Sumber referensi tidak ditemukan..**

3. METODE

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya *prenatal exercise* atau latihan semasa kehamilan, di Kelas Ibu Hamil Gedung B Puskesmas Kedungkandang dilaksanakan pada hari Rabu, 24 September 2025. Metode yang digunakan dalam aktivitas ini adalah promosi kesehatan dengan pendekatan *Participatory Action Research (PAR)* yaitu berfokus pada kolaborasi langsung antara peneliti dan masyarakat (dalam hal ini: ibu hamil, fisioterapis, dan tenaga kesehatan Puskesmas). Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh ibu hamil yang menghadiri kelas ibu hamil gedung B puskesmas kedungkandang, menggunakan teknik total sampling sejumlah 15 orang ibu hamil dan media yang digunakan adalah Leaflet. Proses dimulai dengan melakukan pembagian kuesioner pre-test lalu diminta untuk mengisinya. Selanjutnya, sesi penyuluhan di laksanakan penyampaian materi pentingnya pemahaman tentang *prenatal exercise* pada ibu hamil dan contoh latihan *prenatal exercise* disertai praktik bersama. Setelah itu, responden mengisi kuesioner post-test yang disediakan oleh peneliti. Berikut adalah alur kegiatan yang dilakukan.



Gambar 1. Kerangka tahapan kegiatan

Tabel 1. Kuesioner Pre dan Post-test Pengetahuan tentang Prenatal Exercise pada Ibu Hamil

No.	Pertanyaan	Benar	Salah	Tidak Tahu
1.	Latihan ringan–sedang selama kehamilan dapat mengurangi nyeri punggung			
2.	Ibu hamil tidak boleh berolahraga sama sekali			
3.	Jalan cepat adalah contoh latihan aman untuk sebagian besar ibu hamil sehat			
4.	Latihan dasar panggul (Kegel) membantu mencegah/inkontinensia urin pascapersalinan			
5.	Pemanasan & pendinginan penting untuk mencegah cedera saat latihan.			
6.	Latihan prenatal hanya boleh dilakukan pada trimester ketiga.			
7.	Latihan pernapasan dalam (<i>deep breathing</i>) bermanfaat untuk mempersiapkan persalinan			
8.	Latihan prenatal dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.			
9.	Semua jenis olahraga boleh dilakukan ibu hamil tanpa pengecualian.			
10.	Latihan prenatal sebaiknya dilakukan dengan bimbingan tenaga kesehatan atau fisioterapis.			

Scoring: Untuk melakukan penilaian pre dan post-test, pada pertanyaan nomor 1, 4, 5, 7, 8, 10 Benar = 1 Salah/Tidak Tahu = 0, nomor 2, 3, 6, 9 jawaban Benar/Tidak tahu = 0 Salah = 1

- a. Baik → skor 8 – 10 (Ibu hamil memiliki pengetahuan yang memadai tentang latihan prenatal)
- b. Cukup → skor 5 – 7 (Ibu hamil memiliki sebagian pengetahuan, namun masih ada kekurangan)
- c. Kurang → skor 0 – 4 (Ibu hamil memiliki pengetahuan yang rendah, perlu edukasi lebih lanjut)



Gambar 2. Leaflet Prenatal Exercise

4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi *prenatal exercise* dilaksanakan pada hari Rabu, 24 September 2025 di Gedung B Puskesmas Kedungkandang dan diikuti oleh 15 ibu hamil. Sebagian besar peserta mengeluhkan sakit pinggang, sesak, dan kram. Sebelum penyuluhan dimulai, para ibu diminta mengisi kuesioner pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal mereka tentang *prenatal exercise*, selanjutnya Penyuluhan diberikan melalui metode ceramah selama 15 menit dan demonstrasi macam-macam latihan yang dianjurkan meliputi latihan pernafasan diafragma, kegel *exercise*, dan *cat and cow stretch*, kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab. Setelah sesi tanya jawab selesai, peserta kembali mengisi kuesioner post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan yang diperoleh.



Gambar 6. Penjelasan pengisian kuesioner



Gambar 7. Penyuluhan



Gambar 8. Latihan Pernafasan Diafragma



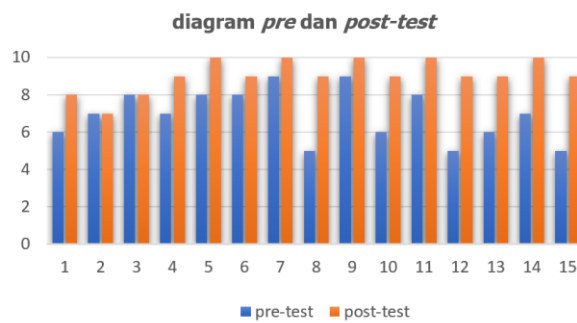
Gambar 9. *Kegrel Exercise*



Gambar 10. *Cat and cow stretch*



Gambar 11. Pengisian Kuesioner



Gambar 12. Nilai Pre dan Post-test Hasil Kuesioner

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan praktik *prenatal exercise* kepada ibu hamil di Puskesmas Kedungkandang Gedung B menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test pada 15 responden. Nilai rata-rata pre-test sebesar 6,8 meningkat menjadi 8,8 pada

post-test. Pada Grafik 1 terlihat bahwa nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test pada hampir seluruh responden. Misalnya, pada responden ke-1 nilai meningkat dari 6 dengan kategori cukup menjadi 8 dengan kategori baik, responden ke-8 dari 5 dengan kategori cukup menjadi 9 dengan kategori baik, dan responden ke-14 dari 7 dengan kategori cukup menjadi 10 dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan melalui kelas ibu hamil efektif dalam meningkatkan pemahaman mengenai manfaat, teknik, serta keamanan *prenatal exercise*.

Peningkatan pengetahuan ini juga menggambarkan bahwa metode penyuluhan yang dilengkapi dengan praktik memberikan pemahaman lebih baik kepada ibu hamil. Pengetahuan tentang *prenatal exercise* sangat penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan ibu dan janin, antara lain mencegah nyeri punggung bawah, meningkatkan kualitas tidur, mempersiapkan persalinan, menjaga kebugaran ibu, serta mendukung kesejahteraan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku ibu hamil dalam menjaga kesehatan masa kehamilan. Bahwa edukasi dan latihan terstruktur dapat meningkatkan kesiapan fisik ibu hamil sekaligus menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik di masa kehamilan. Kegiatan edukasi kesehatan yang terintegrasi dengan latihan fisik dapat memperkuat kesiapan mental dan fisik ibu hamil, serta mengurangi risiko komplikasi selama persalinan dan pasca persalinan, seperti perdarahan berlebihan dan ketidaknyamanan fisik (Jayanti et al., 2024). Selain itu, latihan fisik secara teratur juga membantu menjaga kebugaran ibu, mengontrol berat badan, dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional serta preeklampsia (WHO, 2020).

Ibu hamil perlu mengetahui dan memahami latihan *prenatal* seperti pernapasan diafragma, senam Kegel, serta gerakan *cat and cow* karena ketiga latihan ini terbukti memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental selama kehamilan. Pernapasan diafragma membantu meningkatkan asupan oksigen dan meredakan stres, senam Kegel memperkuat otot dasar panggul yang penting untuk persalinan dan pemulihan pasca melahirkan, sedangkan gerakan *cat and cow* membantu menjaga kelenturan tulang belakang serta meredakan nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil. Latihan-latihan ini tidak hanya mendukung kenyamanan tubuh, tetapi juga berperan dalam mengurangi kecemasan dan

ketidaknyamanan seperti sesak napas, sehingga membuat masa kehamilan lebih sehat dan menyenangkan (Rahmawati et al., 2021).

Meskipun hasil kegiatan menunjukkan peningkatan yang signifikan, terdapat beberapa responden yang belum mengalami peningkatan optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tingkat pendidikan, perhatian selama penyuluhan, maupun dukungan keluarga. Oleh karena itu, keberlanjutan program edukasi serta pendampingan dari tenaga kesehatan perlu diperkuat agar pengetahuan yang diperoleh dapat diaplikasikan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan fisioterapi mengenai *prenatal exercise* di Gedung B Puskesmas Kedungkandang menunjukkan keberhasilan yang baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 6,8 pada pre-test menjadi 8,8 pada post-test, dan sebagian besar responden menunjukkan perbaikan skor, sehingga intervensi edukasi berbasis praktik ini mampu memperkuat pemahaman mengenai manfaat, teknik, dan keamanan latihan selama kehamilan. Topik ini dipilih karena kebutuhan nyata akan informasi yang benar tentang latihan aman pada masa kehamilan—mengingat manfaatnya untuk menjaga kebugaran, mencegah nyeri punggung, dan mempersiapkan persalinan. Oleh karena itu disarankan studi lanjutan dengan desain kontrol dan sampel lebih besar untuk mengonfirmasi efek kausal dan menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Secara praktis, program *prenatal exercise* berbasis kelas ibu hamil layak dipertimbangkan untuk diimplementasikan secara rutin di layanan primer dengan dukungan pelatihan tenaga kesehatan serta mekanisme *monitoring* agar penerapan latihan tetap aman dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT serta menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang tiada henti. Penghargaan yang tinggi juga diberikan kepada dosen preceptorship serta *Clinical Instructor (CI)* di lahan praktik yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan evaluasi konstruktif. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada diri sendiri atas semangat, dan ketangguhan sehingga penulis dapat menyelesaikan kegiatan ini dengan baik

DAFTAR REFERENSI

- Angraini, D., & Lestari, N. (2023). Tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga* di Puskesmas Kampung Bali Pontianak. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 5(2), 45–52.
- Alini, M. L. N., & Novrika, B. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental ibu hamil di Desa Pulau Rambai. *Jurnal Ners*, 8(1). <https://doi.org/10.37985/jpk.v1i1.389>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1). <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Alvita, T. W., Budiasri, A., & Saefira, A. (2023). Efektivitas gerakan *prenatal yoga* (cat and cow pose) terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Alaqoh. BMC Pregnancy and Childbirth*. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: A systematic review and meta-analysis.
- Usmani, F., Chhugani, M., Khan, S. A., & Sharma, R. (2025). Impact of Kegel exercise during pregnancy on urinary incontinence: A randomized clinical trial. *African Journal of Biomedical Research*.
- Hamad, K., & Khalil, H. (2019). Knowledge of minor discomforts during pregnancy among pregnant women attending maternal and pediatric hospital in Soran City. *Polytechnic Journal*, 9, 20–24. <https://doi.org/10.25156/ptj.v9n2y2019.pp20-24>
- Handayani, R., & Sari, M. (2023). Pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di praktik mandiri bidan Kota Padang. *Prepotif: Jurnal Kesehatan*, 8(1), 33–39.
- Jayanti, K., Hayuningsih, S., Kusmintarti, A., Rochmawati, R., Prima, S., Petricka, G., Fary, V., Pembayun, E. L., Ekawaty, R., Elfaristo, L., & Mulyati, H. (2024). Upaya peningkatan kesehatan ibu hamil melalui pemberian pendidikan kesehatan dan pelatihan senam hamil di Desa Rawa Panjang Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Dharma Saskara*. <https://doi.org/10.35760/abdimasug.2024.v4i1.10547>
- Maharani, S. (2020). Gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang *prenatal yoga* di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.177>
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan *prenatal yoga* dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas *prenatal yoga* di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1). <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Pastuty, R. (2021). Effect of diaphragm breathing exercise on reducing anxiety level of

pregnant women. Poltekkes Kemenkes Palembang.
<https://doi.org/10.36086/jakia.v1i2.990>

- Putri, A. D., & Rahayu, I. (2022). Pengetahuan ibu hamil tentang *prenatal yoga* di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Bali*, 10(1), 78–85.
- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Handiny, D. L. M., & Lestari, M. A. A. (2021). Pengaruh kombinasi *breathing exercise* dan *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan nyeri punggung dan sesak napas ibu hamil trimester III. *PhysioHS: Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.19449>
- Stoll, K., Swift, E. M., Fairbrother, N., & Janssen, P. A. (2018). A systematic review of the measurement and prevalence of fear of childbirth. *Birth*, 45(2). <https://doi.org/10.1111/birt.12316>
- Sari, P. M. (2019). Hubungan keteraturan aktivitas *prenatal yoga* dengan ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Wahyuni, R. (2024). Kepatuhan dan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil di Puskesmas Pagatan. *Medicnutricia: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1), 12–18. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.232>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- Yuksel, H., Cayir, Y., Kosan, Z., & Tastan, K. (2017). Effect of breathing exercises on anxiety, depression, and vital signs in pregnant women. *Journal of Education and Health Promotion*, 6, 63.
- Zakaria, R., Tompunuh, M. M., & Porouw, H. S. (2018). Effectiveness of diaphragm breathing exercise to lower back pain changes of pregnant women. *Heanoti Journal*.