

Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Antenatal Yoga dengan Sikap Ibu Hamil terhadap Antenatal Yoga

Ina Kuswanti¹, Fitria Melina², Marethy Omalasin Tanebeth³

Program Studi DIII KebidananSTIKes Yogyakarta, Yogyakarta, 55162

Corresponding author : Jl. NitikanBaru No 69 Umbulharjo, Yogyakarta, 55162. inna.nugroho@gmail.com

ABSTRAK: HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG ANTENATAL YOGA DENGAN SIKAP IBU HAMIL TERHADAP ANTENATAL YOGA. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik, mental dan psikologis. Antenatal yoga adalah salah satu modifikasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Menurut data (WHO), capaian kunjungan kehamilan di seluruh dunia meningkat dari 40,9% menjadi 58,6%. Profil Kesehatan DIY, cakupan kunjungan ibu hamil tahun 2020 sebesar 85,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga*. Penelitian ini menggunakan metode *Survei Analitik* dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Sampel berjumlah 69 responden yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Analisa data dilakukan dengan uji *Chi Square*. Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai X^2_{hitung} (11,42) $> X^2_{tabel}$ (5,99) serta Sig. (0,003) $< 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta. Kesimpulan penelitian ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Antenatal Yoga.

ABSTRACT: RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE ABOUT ANTENATAL YOGA AND ATTITUDES OF PREGNANT WOMEN ABOUT ANTENATAL YOGA. During pregnancy, pregnant women experience physical, mental and psychological changes. Antenatal yoga is one of the modifications adapted to the condition of pregnant women. According to data (WHO), the achievement of pregnancy visits worldwide increased from 40,9% to 58,6%. DIY Health Profile, the coverage of visits by pregnant women in 2020 is 85,5%. This research aims to know the relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about antenatal yoga. This study uses the Analytical Survey method with a Cross Sectional research design. The sample amounted to 69 respondents who were taken by accidental sampling technique. Data analysis was carried out by using Chi Square test. The results of the Chi Square test show that the value of X^2_{count} (11,42) $> X^2_{table}$ (5,99) and Sig. (0,003) $< 0,05$. These results indicate that there is a relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about antenatal yoga. Research Conclusion There is a relationship between knowledge and attitudes of pregnant women about antenatal yoga in Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta.

Keywords: Knowledge, Attitude, Antenatal Yoga.

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan adanya pembuahan (*konsepsi*), masa pembentukan bayi dalam rahim, dan diakhiri oleh lahirnya sang bayi (Prawirohardjo, 2014). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan di perlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang

terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon *progesteron* dan hormon *estrogen* yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadi proses kehamilan (Mandriwati, 2013).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik, mental dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada *perineum*, nyeri punggung, *konstipasi*, *varises*, mudah lelah, kontraksi *braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan *mood* serta peningkatan kecemasan (Romauli, 2012).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), capaian kunjungan kehamilan di seluruh dunia meningkat dari 40,9% menjadi 58,6%. Kunjungan kehamilan di negara berkembang capaiannya sebesar 48,1%, angka ini jauh lebih rendah daripada negara maju sebesar 84,8%. Capaian kunjungan awal kehamilan di negara berkembang pada trimester 1 sebesar 24% dan di negara maju sebesar 81,9% (WHO, 2018).

Pada umumnya wanita yang sedang hamil takut menghadapi proses persalinan karena rasa sakit yang menimbulkan rasa takut dan cemas. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan jiwa dan fisik yang akan mengakibatkan kakunya otot-otot dan persendian yang tidak wajar. Penelitian menunjukkan sekitar 70% dari ibu hamil mengalami sakit pinggang (*Low Back Pain*) yang mungkin dimulai sejak awal trimester, puncak kejadian LBP terjadi pada trimester II dan III kehamilan, dan intensitas nyeri memburuk dengan kehamilan berisiko. Hal ini akan berdampak pada ketidaknyamanan ibu hamil. Kehamilan akan terjaga dengan baik jika ibu menerapkan pola hidup sehat seperti istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi (sayur, buah), banyak minum air putih dan ibu hamil sangat dianjurkan untuk melakukan antenatal yoga (Sindhu, 2014).

Antenatal yoga adalah salah satu modifikasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan antenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman. Beberapa alasan ibu hamil tidak mengikuti kelas antenatal yoga dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang antenatal yoga (Pratigny, 2014).

Menurut Kemenkes RI 2019, selama tahun 2006-2019 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung meningkat. Target rencana strategis kementerian kesehatan tahun 2019 sebesar 80%, capaian tahun 2019 telah mencapai target sebesar 88,54%.

Profil Kesehatan DIY tahun 2019, cakupan K1 di DIY sudah mencapai angka 100%. Untuk cakupan K4 di DIY sudah mencapai 88,38%. Dari data Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta, cakupan kunjungan ibu hamil tahun 2020 sebesar 85,5%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta, dilakukan wawancara dengan 10 orang ibu hamil trimester II (12-28 minggu) maupun trimester III (28-40 minggu) yaitu dengan hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebanyak 7 orang (70%) ibu hamil mengatakan tidak mengetahui tentang antenatal yoga melainkan hanya mengetahui tentang senam hamil saja. Sedangkan 3 orang (30%) ibu hamil mengatakan mengetahui tentang antenatal yoga. Dari studi pendahuluan tersebut dapat diketahui bahwa ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta kurang tahu atau tidak tahu tentang antenatal yoga. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Antenatal Yoga”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Survei Analitik* dengan menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta yang berjumlah 219 orang pada bulan April-Mei 2021. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *accidental sampling*. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin sehingga dalam teknik *accidental sampling* ini peneliti mengambil sampel sebanyak 69 orang responden di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Umbulharjo 1 Yogyakarta pada bulan Agustus selama 4 hari. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara peneliti memberikan sejumlah pertanyaan tertulis dalam bentuk kuesioner diserahkan kepada bidan untuk bagikan kepada ibu hamil untuk di jawab. Setelah diisi kuesioner diserahkan kembali kepada bidan dan bidan menyerahkan kembali kuesioner kepada peneliti untuk diolah dan dianalisis. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis *bivariat* menggunakan uji statistic *Chi Square (Kai Kuadrat*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Ibu Hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
<20tahun	3	4,3%
20-35tahun	57	82,6%
>35tahun	9	13,0%
Pendidikan		
SD	1	1,4%
SMP	6	8,7%
SMA / SMK	39	56,5%
D3	8	11,6%
S1	15	21,7%
Pekerjaan		
PNS	10	14,5%
Swasta	6	8,7%
Wiraswasta	16	23,2%
Buruh	8	11,6%
IRT	29	42,0%
Total	69	100,0%

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden penelitian yang terdiri dari 69 ibu hamil yang melakukan kunjungan ke Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta adalah paling banyak berasal dari kelompok usia 20-35 tahun sebanyak 57 responden (82,6%); memiliki pendidikan SMA / SMK sebanyak 39 responden (56,5%); dan memiliki pekerjaan IRT sebanyak 29 responden (42,0%).

3.1.2 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	11	15,9%
Cukup	31	44,9%
Kurang	27	39,2%
Total	69	100,0%

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagai besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang cukup tentang antenatal yoga yaitu sebanyak 31 responden (44,9%).

3.1.3 Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga

Tabel 3. Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Kategori	Frekuensi	Persentase
Positif	21	30,4%
Negatif	48	69,6%
Total	69	100,0%

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki sikap yang negative tentang antenatal yoga yaitu sebanyak 48 responden (69,6%).

3.1.4 Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Tabel 4. Tabulasi Silang Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Pengetahuan tentang Antenatal Yoga	Sikap tentang Antenatal Yoga				Total	%
	Positif		Negatif			
	N	%	N	%		
Baik	8	11,6	3	4,3	11	15,9
Cukup	8	11,6	23	33,3	31	44,9
Kurang	5	7,2	22	31,9	27	39,2
Total	21	30,4	48	69,6	69	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4, diketahui dari 11 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori baik terdapat paling banyak 8 responden yang memiliki sikap *antenatal yoga* dalam kategori positif dan 3 responden dengan sikap kategori negatif. Kemudian dari 31 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori cukup terdapat paling banyak 23 responden yang memiliki sikap *antenatal yoga* dalam kategori negatif dan 8 responden dengan sikap kategori positif. Selanjutnya dari 27 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori kurang terdapat paling banyak 22 responden yang memiliki sikap *antenatal yoga* dalam kategori negatif dan 5 responden dengan sikap kategori positif.

Peneliti melakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* menggunakan uji *Chi Square* (X^2). Hipotesis penelitian yaitu “Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta” diterima jika nilai $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ serta $Sig. < 0,05$. Hasil pengujian hipotesis penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Hipotesis Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta

Variabel Uji	X^2_{hitung}	df	X^2_{tabel}	Sig.	Hasil
Pengetahuan - Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga	11,42	2	5,99	0,003	Hipotesis diterima

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui hasil uji uji *Chi Square* (X^2) menunjukkan nilai X^2_{hitung} (11,42) $> X^2_{tabel}$ (5,99) serta $Sig.$ (0,003) $< 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga*. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis penelitian yang berbunyi, “Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta”, adalah diterima, sehingga teruji kebenarannya.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Pengetahuan Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa gambaran pengetahuan ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta berada dalam kategori cukup sebesar 44,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki pemahaman yang cukup baik tentang antenatal yoga yang berkaitan dengan pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, kontraindikasi, teknik, gerakan. Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Lovitasari (2018), yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang antenatal yoga pada ibu hamil di wilayah Kabupaten Jombang berada dalam kategori cukup sebesar 52,5%. Persamaan hasil ini dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang hampir sama, yaitu paling banyak memiliki pendidikan SMA.

Pada penelitian ini, dari sebanyak 11 ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori baik, tidak terdapat ibu hamil dengan pendidikan SD dan SMP. Hal ini sesuai dengan teori dari Lestari (2015), yang menyatakan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pendidikan yang dimiliki ibu hamil.

Pengetahuan tentang *antenatal yoga* merupakan apa yang diketahui oleh ibu hamil tentang *antenatal yoga* berdasarkan penginderaan yang dapat digunakan untuk melatih fisik, mental dan spiritual ibu selama kehamilan, termasuk didalamnya adalah memperkuat otot punggung supaya terhindar dari cedera dan sakit punggung (Ariyanti, 2021).

Menurut Wawan, *at al*, (2012), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yang pertama adalah pendidikan, semakin tinggi pendidikan ibu hamil maka pengetahuannya akan semakin baik. Yang kedua adalah pekerjaan, ibu hamil yang selalu memikirkan pekerjaannya akan tidak memperhatikan kesehatannya. Yang ketiga adalah umur, semakin cukup umur sangat berpengaruh sehingga pengetahuan yang diperolehnya akan semakin baik. Yang keempat adalah jenis kelamin, pada umumnya ibu hamil memiliki kesadaran yang baik dalam mencari informasi tentang kesehatan kehamilannya dari pada laki-laki. Yang kelima adalah lingkungan, seperti teman atau tenaga kesehatan yang memberikan pemahaman tentang antenatal yoga. Yang keenam adalah sosial budaya, yang mengatur norma dan dukungan sosial bagi ibu hamil untuk melakukan antenatal yoga.

3.2.2 Sikap Ibu Hamil tentang Antenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa gambaran sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta berada dalam kategori negatif sebesar 69,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa ibu hamil memiliki respon yang negatif tentang antenatal yoga yang berkaitan dengan pengertian, manfaat, prinsip, persiapan, kontraindikasi, teknik, gerakan dalam antenatal yoga. Hasil ini berbeda dengan penelitian dari Maharani (2020), yang menyatakan bahwa ibu hamil di wilayah Kota Jambi berada dalam kategori positif sebesar 78%.

Dalam penelitian ini, perbandingan sikap ibu hamil tentang antenatal yoga yang paling seimbang adalah pada faktor pendidikan, dimana ibu hamil dengan pendidikan S1 terdapat 6 ibu hamil dengan sikap kategori positif dan 9 ibu hamil dengan sikap kategori negatif. Hasil ini sesuai dengan teori dari Lestari (2015), yang menyatakan bahwa lembaga pendidikan berpengaruh terhadap sikap melalui adanya pemberian pemahaman dan konsep moral kepada ibu hamil selama mengikuti pendidikan.

Menurut Lestari (2015), terdapat beberapa faktor yang berperan dalam pembentukan sikap, yang pertama adalah pengalaman pribadi yang dimiliki ibu hamil terhadap antenatal yoga. Ibu hamil yang pernah mengikuti atau melakukan antenatal yoga dan merasakan efek yang baik terhadap kondisi kehamilan cenderung akan melakukan antenatal yoga secara rutin. Faktor kedua adalah pengaruh orang lain yang dianggap penting, seperti teman atau tenaga kesehatan yang memberikan pemahaman tentang antenatal yoga. Faktor ketiga adalah kebudayaan yang mengatur norma dan dukungan sosial bagi ibu hamil untuk melakukan antenatal yoga. Faktor keempat adalah media yang banyak memberikan opini atau iklan terkait dengan antenatal yoga. Faktor kelima adalah lembaga pendidikan dan agama yang mengatur dan dapat membentuk sikap ibu hamil terhadap antenatal yoga. Dan faktor keenam adalah emosional yang dimiliki ibu hamil selama proses kehamilan. Ibu hamil yang merasa nyaman melakukan antenatal yoga cenderung menilai bahwa antenatal yoga adalah suatu aktifitas yang baik dan bermanfaat bagi kehamilan.

3.2.3 Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Hamil tentang *Antenatal Yoga*

Hasil tabulasi silang antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang antenatal yoga menunjukkan dari 11 ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori baik terdapat paling banyak 8 ibu hamil dengan sikap tentang *antenatal yoga* dalam kategori positif. Kemudian dari 31 responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori cukup terdapat paling banyak 23 responden yang memiliki sikap *antenatal yoga* dalam kategori negatif. Selanjutnya dari 27

responden yang memiliki pengetahuan tentang *antenatal yoga* dalam kategori kurang terdapat paling banyak 22 responden yang memiliki sikap *antenatal yoga* dalam kategori negatif

Hasil uji hipotesis dengan rumus korelasi *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai $X^2_{hitung} (11,42) > X^2_{tabel} (5,99)$ serta $Sig. (0,003) < 0,05$, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga*. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis penelitian yang berbunyi, “Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta”, adalah diterima, sehingga teruji kebenarannya.

Hasil ini sesuai dengan penelitian dari Lovitasari (2018), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan antenatal yoga di Kabupaten Jombang berdasarkan $Sig.= 0,000$. Hasil ini juga sesuai dengan penelitian dari Situmorang (2021), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan minat ibu hamil dalam penerapan senam prenatal yoga di Kota Bengkulu berdasarkan $Sig.= 0,001$.

Menurut Ariyanti (2021), terdapat beberapa syarat yang harus dipenuhi oleh ibu hamil sebelum melakukan antenatal yoga, dimana kondisi ibu hamil yang dilarang melakukan antenatal yoga adalah ketika ibu hamil mengalami preeklamsia, ibu hamil dengan plasenta previa, serviks inkompeten, hipertensi, hipotensi, dan riwayat perdarahan pada kehamilan sebelumnya. Berbagai kondisi ini berpotensi membuat beberapa ibu hamil memiliki sikap yang negatif dalam menilai antenatal yoga.

4. Simpulan dan Saran

Kesimpulan pada penelitian ini adalah sebagai sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup tentang *antenatal yoga*. Sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta memiliki sikap yang negatif tentang *antenatal yoga*. Ada hubungan pengetahuan dengan sikap ibu hamil tentang *antenatal yoga* di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diberikan bagi bidan di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta diharapkan dapat mengetahui pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang antenatal yoga sehingga memberikan manfaat bagi bidan pelaksana di Puskesmas Umbulharjo I untuk mengindiksi pengetahuan ibu hamil tentang antenatal yoga guna meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan. Bagi ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta diharapkan bagi ibu hamil di Puskesmas Umbulharjo I Yogyakarta untuk dapat

meningkatkan pengetahuan tentang upaya-upaya untuk menjaga kesehatan kehamilan dan melakukan antenatal yoga. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor non medis yang mampu menjaga kondisi kesehatan ibu hamil, termasuk manfaat antenatal yoga.

Daftar Pustaka

- Ariyanti, T. 2021. *Panduan Peserta Pelatihan Yoga Antenatal*. Boyolali: CV Indonesia Dignity.
- Kemendes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemendes RI. <http://www.depkes.go.id>. PDF, diakses 23 Maret 2021.
- Lestari. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Lovitasari, P. 2018. Skripsi “*Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Penerapan Antenatal Yoga di Pokendes Grogol Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang*”.<http://Repostikesicme-jbg.ac.id.pdf>.
- Maharani. 2020. *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jambi. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.177>.
- Mandriwati, G. A. 2013. *Asuhan Kebidanan Antenatal: penuntun belajar*. Jakarta: EGC.
- Pratigny, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka.
- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Profil Kesehatan Provinsi DIY. 2019. (*Internet*). Dinkes Yogyakarta.
- Roumauli, S. 2014. *Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Sindhu, P. 2014. *Yoga Untuk Kehamilan*. Mizan Publishing: Jakarta.
- Wawan, et al. 2012. *Teori & pengukuran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO). 2018. *Antenatal care*.<http://whqlibdoc.who.int>. diakses 18 Maret 2021