

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KETIDAKNYAMANAN PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PARGARUTAN
TAHUN 2020**

Sri Sartika Sari Dewi¹, Ismayanti Nasution², Mastiur Napitupulu³

¹Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan

²Mahasiswa Program Studi kebidanan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Program Sarjana Universitas Aupa Royhan Padangsidimpuan
srisartikasari82@gmail.com, ismay7308@gmail.com

ABSTRAK

Ketidaknyamanan yang sering dirasakan ibu hamil pada trimester seperti sering buang air kecil, sulit tidur, sesak nafas dan sakit pinggang, mudah lelah dan kram pada kaki yang sering dirasakan pada malam hari. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan. Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Populasi adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan berjumlah 25 orang, tehnik pengambilan sampel adalah total populasi. Analisa data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji T dependen. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,560 , setelah prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,160. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan dengan nilai $p \text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$. Bidan dalam melaksanakan asuhan kehamilan hendaknya menerapkan prenatal yoga dalam pelaksanaan kelas ibu hamil sehingga ibu hamil dapat melakukan prenatal yoga secara mandiri.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, ketidaknyamanan, ibu hamil trimester III

ABSTRACT

The discomfort that is often felt by pregnant women in the trimester such as frequent urination, difficulty sleeping, shortness of breath and back pain, fatigue and leg cramps that are often felt at night. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on discomfort in third trimester pregnant women at Pargarutan Health Center. The type and design of the research was quantitative with a pre-experimental analytical design with a pretest-post test one group design approach. The population was all pregnant women in the third trimester at Pargarutan Health Center totaling 25 people, the sampling technique was the total population. Data analysis was univariate analysis and bivariate analysis with dependent T test. The conclusion showed that before doing prenatal yoga, the average discomfort for pregnant women in the third trimester was 1.560. After doing prenatal yoga, the average discomfort for pregnant women in the third trimester was 1.160. There is an effect of prenatal yoga on discomfort in third trimester pregnant women at Pargarutan Health Center with $p \text{ value} = 0.001 < \alpha = 0.05$. Midwives in carrying out pregnancy care should apply prenatal yoga in pregnant women classes so that pregnant women can do prenatal yoga independently.

Keywords: Prenatal Yoga, discomfort, pregnant women third trimester

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu dan angka kematian bayi di dunia masih terbilang tinggi, berdasarkan data World Health Organization pada tahun 2018, ada sekitar 830 ibu di dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Penyebab utama dari kematian ibu antara lain sumber daya yang rendah, perdarahan, hipertensi, infeksi, dan penyakit penyerta lainnya yang diderita ibu sebelum masa kehamilan.²¹

Penyebab kematian ibu, akibat gangguan hipertensi sebanyak 33,07%, perdarahan obstetrik 27.03%, komplikasi non *obstetric* 15.7%, komplikasi obstetrik lainnya 12.04% infeksi pada kehamilan 6.06% dan penyebab lainnya 4.81%. Sementara penyebab kematian neonatal tertinggi disebabkan oleh komplikasi kejadian intrapartum tercatat 28,3%.¹²

Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Presentase ketidaknyamanan yang muncul pada ibu hamil, bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, dan sakit punggung 70%, dan 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas.¹⁰

Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.⁸

Prenatal yoga merupakan olahraga yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena tehnik latihannya menitikberatkan pada kelenturan pada

kelenturan otot jalan lahir, tehnik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi persalinan. Prenatal yoga dapat menurunkan stress, meningkatkan kualitas hidup, memberi rasa nyaman, mengurangi atau menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan.¹

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wang SM bahwa untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan dapat menggunakan pengobatan komplementer dan alternatif terapi salah satunya yoga sebanyak 40,6 %. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Devi Mediarti dkk menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III.²

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020.

2. METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian adalah kuantitatif dengan desain analitik eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel, yaitu berjumlah 25 orang. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pargarutan Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil (umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas) di Puskesmas Pargarutan

Karakteristik Ibu Hamil	F	%
Umur		
< 20 tahun	2	8
20-35 tahun	20	80
>35 tahun	3	12
Pendidikan		
SD	1	4
SLTP	3	12
SLTA	15	60
Perguruan Tinggi	6	24
Pekerjaan		
IRT	17	68
Wiraswasta	4	16
PNS	4	16
Paritas		
Primigravida	8	32
Multigravida	12	48
Grandemultigavida	5	20
Total	25	100

Berdasarkan tabel 4.1 hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 20 orang (80%) dan minoritas pada umur < 20 tahun sebanyak 2 orang (8%). Ibu hamil mayoritas berpendidikan SLTA sebanyak 15 orang (60%) dan minoritas ibu hamil berpendidikan SD sebanyak 1 orang (4%) Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 17 orang (64 %) dan minoritas dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 4 orang (16%) dan PNS sebanyak 4 orang (16%). Ibu hamil mayoritas dengan paritas multigravida sebanyak 12 orang (48%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grande multigravida sebanyak 5 orang (20%).

Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Distribusi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre test Prenatal Yoga di Puskesmas Pargarutan

Ketidaknyamanan pada ibu Hamil Trimester III	Pre-test	
	f	%
Sesak nafas	6	24
Nyeri punggung	10	40
Kram pada tungkai	13	52
Kesemutan	10	40

Kelelahan	9	36
-----------	---	----

Berdasarkan tabel 4.2 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Pre test prenatal yoga mayoritas pada ketidaknyamanan kram pada tungkai kaki sebanyak 13 keluhan (52%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 6 keluhan (24%).

Tabel 4.3 Distribusi Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Post test Prenatal Yoga di Puskesmas Pargarutan

Ketidaknyamanan pada ibu Hamil Trimester III	Post-test	
	f	%
Sesak nafas	5	20
Nyeri punggung	1	4
Kram pada tungkai	3	12
Kesemutan	1	4
Kelelahan	4	16

Berdasarkan tabel 4.2 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Post test prenatal yoga mayoritas pada ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 5 keluhan (20%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan nyeri punggung sebanyak 1 keluhan (4%) dan kesemutan sebanyak 1 keluhan (4%).

Tabel 4.4 Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre test dan Post test Prenatal Yoga di Puskesmas Pargarutan

Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III	Mea n	Med	Mo d	Std. Dev	M i n	M a x
Pre test	1,5	2	2	0,5	1	2
Post test	1,1	1	1	0,3	1	2

Berdasarkan tabel 4.4 ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III Pre test dan Post test prenatal yoga menunjukkan bahwa ada penurunan ketidaknyamanan, terbukti dengan semakin

rendahnya nilai rata-rata (*mean*) dari Pre test ke Post test prenatal yoga.

Tabel 4.5 Uji Paired Samples T-Test Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidakyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan

Ketidaknya manan pada ibu hamil trimester III	Mean	Sig. (2-tailed)
Pre test Post test	.400	.001

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis uji *Paired Samples T-Test* yang dilakukan terhadap 25 orang ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) ketidakyamanan pada ibu hamil Trimester III berada pada skor 0,400, nilai standar deviasi 0,500, nilai *standar error mean* 0,100, nilai *df (degree of freedom)* pada angka 24, nilai (*t hitung* = 4,000) dan (*p value* = 0,001) < (α = 0,05), maka dari hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidakyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan

4. PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Ibu Hamil (Umur, Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas) di Puskesmas Pargarutan Kecamatan Angkola Timur

Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil mayoritas pada umur 20-35 tahun sebanyak 20 orang (80%) dan minoritas pada umur < 20 tahun sebanyak 2 orang (8%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mediarti (2014) dimana umur termuda 18 tahun dan umur tertua 44 tahun. Dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata umur ibu hamil adalah diantara 26,80 tahun sampai 31,51 tahun.

Rata-rata usia ibu hamil berusia 20-35 tahun, dengan usia termuda <20 tahun dan usia tertua >35 tahun. Hal ini berarti masih ada usia ibu hamil yang menjadi responden berada pada usia yang belum aman atau masih terlalu muda untuk hamil dan melakukan persalinan yaitu usia <20 tahun. Prawirohardjo (2017) menyatakan usia reproduksi sehat adalah usia 20-35 tahun. Pada masa ini adalah kurun waktu yang optimal bagi seorang wanita untuk hamil karena organ

reproduksi wanita pada saat ini sudah siap dan matang, demikian juga dengan psikologis ibu.

Ibu hamil mayoritas berpendidikan SLTA sebanyak 15 orang (60%) dan minoritas ibu hamil berpendidikan SD sebanyak 1 orang (4%). Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015) kebanyakan responden memiliki pendidikan yang tinggi, yaitu SMA dan PT sebesar 96,9%.

Distribusi ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir dengan persentase tertinggi yaitu perguruan tinggi sebanyak 6 orang (24 %). Dengan pendidikan yang tinggi, responden dianggap telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi persalinan terutama aspek psikologinya sehingga dapat meminimalkan ketidakyamanan pada kehamilan (Astria, 2012).

Ibu hamil mayoritas dengan pekerjaan IRT sebanyak 17 orang (64 %) dan minoritas dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 4 orang (16%) dan PNS sebanyak 4 orang (16%). Distribusi menurut pekerjaan menunjukkan bahwa kebanyakan responden ibu hamil memiliki pekerjaan sebagai IRT sebesar 80,8%. Hasil ini penelitian ini sejalan penelitian Rafika (2018), terkait efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III kebanyakan respondennya adalah ibu hamil yang tidak bekerja atau sebagai IRT sebesar 62,5%.

Distribusi ibu hamil berdasarkan jenis pekerjaan dengan persentase tertinggi adalah ibu hamil yang bekerja IRT. Menurut Effendi (2011) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada kehamilan karena adanya tekanan dan berbagai stresor. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri menghadapi persalinan seperti mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani

peran barunya lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja.¹

Ibu hamil mayoritas dengan paritas multigravida sebanyak 12 orang (48%) dan minoritas ibu hamil dengan paritas grandemultigravida sebanyak 5 orang (20%). Penelitian ini berbeda dengan hasil yang diperoleh Rusmita (2015), kebanyakan responden tidak memiliki riwayat paritas (*nullipara*) sebesar 60,4%.

Paritas dapat mempengaruhi ketidaknyamanan pada masa kehamilan dimana paritas merupakan faktor yang bisa dikaitkan dengan aspek psikologis. Ibu yang terlalu sering melahirkan mempunyai risiko bagi kesehatannya dan bayinya karena pada ibu timbul kerusakan-kerusakan pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin, dimana jumlah nutrisi akan berkurang sehingga dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin yang kelak akan lahir dengan BBLR.

Persalinan kedua dan ketiga merupakan keadaan yang relative aman untuk melahirkan pada masa reproduktif, karena pada masa persalinan tersebut keadaan patologis dimana dinding uterus belum banyak mengalami perubahan sehingga janin dapat berkembang dengan baik.⁹

5.2 Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pre test dan Post test Prenatal Yoga di Puskesmas Pargarutan

Ketidaknyamanan pada Pre test mayoritas pada kram pada tungkai kaki sebanyak 13 keluhan (52%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan kelelahan sebanyak 9 keluhan (36%). Ketidaknyamanan Post test mayoritas pada ketidaknyamanan sesak nafas sebanyak 5 keluhan (20%) dan minoritas dengan ketidaknyamanan nyeri punggung serta kesemutan sebanyak 1 keluhan (4%).

Terjadinya perubahan keluhan fisik setelah latihan prenatal yoga, hal ini dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon *Endorphin*.

Endorphin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorphin* adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. *Endorphin* dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi,

melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*.¹⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mediarti D,dkk (2014), menunjukkan perubahan ketidaknyamanan untuk ketidaknyamanan nyeri pinggang ,nyeri punggung, kram kaki dan sulit tidur. Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas tidak terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah senam hamil karena pada usia kehamilan pada trimester III bayi tumbuh mendorong naik sehingga diafragma dan paru-paru ibu hamil akan mengalami perubahan dari keadaan normal.

Hal ini berarti terdapat adanya penurunan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III Pre test dan Post test prenatal yoga, untuk ketidaknyamanan kelelahan, nyeri punggung, kesemutan dan kram. Sedangkan untuk ketidaknyamanan sesak nafas tidak terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah prenatal yoga.

5.3 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan.

Berdasarkan hasil penelitian Mediarti (2014), pada ibu hamil yang melakukan senam hamil secara teratur seluruhnya tidak mengalami nyeri punggung dan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil lebih dari sebagian mengalami nyeri punggung. Pada penelitian ini keluhan nyeri pinggang memiliki nilai signifikan menurut hasil analisis ($p=0,025$). Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan rasa pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki.

Para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, kebanyakan dari ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan anatomi dan

fisiologis yang terjadi. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung.

Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil secara teratur ternyata banyak manfaatnya bagi ibu dan janin. Di antaranya meningkatkan berat badan bayi saat dilahirkan, mengurangi terjadinya kelahiran prematur dan berbagai komplikasi kehamilan. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur (yoga asanas), olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Latihan yoga dapat membantu memperlancar aliran darah ke plasenta, menurunkan transfer hormon stres ibu ke tubuh janin, menurunkan pelepasan hormon yang memicu terjadinya kelahiran sehingga memperkecil kemungkinan kelahiran prematur.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,560.
2. Setelah dilakukan prenatal yoga, rerata ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III yaitu 1,160.
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan dengan p value = 0,001

2. Saran

1. Bagi Bidan di Puskesmas Pargarutan Diharapkan menjadi masukan dalam meningkatkan mutu layanan asuhan kebidanan pada ibu hamil khususnya kehamilan trimester III.
2. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Selatan Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk lebih meningkatkan program pelayanan kesehatan Ibu dan Anak di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Tapanuli Selatan.
3. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai sumber informasi dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan prenatal yoga pada ibu hamil.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Curtis et. al. (2014). *Effect of a behavior-change intervention on handwashing with soap in India (SuperAmma) : a cluster-randomised trial*. Lancet Glob Health, 2.
- Devi M. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kedokteran dan kesehatan, volume 1, no 1, Oktober 2014;;47-53.
- Dewi, Vivian Nanny Lia: Sunarsih, Tri. (2011). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hamilton. (2015). *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. (2018). *Panduan Penulisan Skripsi Sarjana*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Mediarti D. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 1(1), 47-53.
- Prasetyono. (2010). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta. EGC
- Pratigny. (2015). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda, Jakarta.
- Prawirohardjo, Sarwono. (2017). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Pudji S dan Ina H. (2018). *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester ketiga*. Midwife J.
- Rafika. (2012). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta. Sabiya
- Rakernas. (2019). *Agenda Rakernas Ristekdikti*. Jakarta
- Romauli, S. (2011). *Buku Ajar Kebidanan Konsep dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rusmita. (2015). *Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung*. Publikasi Lembaga Penelitian & Pengabdian

- Masyarakat Universitas BSI Bandung.
- Sihotang, dkk. (2016). *Pengaruh keteraturan senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III*.
- Sindhu, P. (2015). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna. Seri bugar*. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Widiastini. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin dan Bayi baru Lahir*. Jakarta
- Wiknjosastro H. (2011). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- WHO. (2018). *Maternal Mortality: World Health Organization*