

PERBEDAAN ANTROPOMETRI BAYI BARU LAHIR ANTARA IBU HAMIL YANG MELAKUKAN PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL

Imelda Fitri¹, Della Ardina², Sara Herlina³

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾Kebidanan/Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan/Universitas Abdurrah,
Pekanbaru, Riau

ARTICLE INFO

Artikel history :

Submitted : 2025-05-11

Accepted : 2025-06-21

Publish : 2025-06-30

Kata kunci :

Antropometri; Kehamilan;
Prenatal Yoga ;Senam
Hamil

Keywords:

Anthropometry;
Pregnancy;Prenatal
Yoga;Pregnancy Exercises

ABSTRAK

Jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan di Indonesia berkisar 28,7%, Perasaan cemas yang berlebihan pada masa kehamilan dapat memicu peningkatan hormon stres yang merugikan janin, seperti meningkatkan risiko kelahiran prematur dan rendahnya berat badan saat lahir, sehingga perlu adanya metode relaksasi untuk persiapan kelahiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan ukuran Antropometri pada bayi baru lahir mencakup pengukuran berat badan, panjang tubuh, dan lingkaran kepala antara ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan yang mengikuti senam hamil di Desa Sungai Asam, Kecamatan Reteh kabupaten Indragiri Hilir, Riau. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan *two-group posttest*. Lokasi penelitian berada di Desa Sungai Asam, Kecamatan Reteh. Instrumen yang digunakan mencakup lembar checklist kegiatan prenatal yoga, panduan senam hamil, dan data dari laporan persalinan. Sampel dalam penelitian ini diperoleh melalui metode purposive sampling, dengan jumlah keseluruhan 28 responden, yang terbagi menjadi 14 ibu peserta prenatal yoga dan 14 ibu lainnya yang mengikuti senam hamil. Analisis data dilakukan menggunakan uji Independent T-test dan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam ukuran antropometri bayi baru lahir antara kedua kelompok. Nilai p untuk berat badan bayi baru lahir adalah 0,113, panjang badan 0,464, dan lingkaran kepala 0,978. Kesimpulannya, baik prenatal yoga maupun senam hamil sama-sama memberikan manfaat dalam mendukung pertumbuhan janin, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil ukuran antropometri bayi baru lahir yang berada dalam kisaran normal.

ABSTRACT

The prevalence of anxiety among pregnant women in Indonesia is approximately 28.7%, with moderate anxiety commonly experienced by those approaching delivery. High levels of maternal anxiety can elevate stress hormone levels, potentially impacting the fetus by increasing the likelihood of preterm birth and low birth weight. This study aims to examine the differences in neonatal anthropometric measurements (weight, length, and head circumference) between pregnant women who practiced prenatal yoga and those who engaged in pregnancy exercises in Sungai Asam Village, Reteh District. A quasi-experimental approach was employed using a two-group posttest-only design. The research was conducted from May to June 2024 in Sungai Asam Village, Reteh District. Data collection tools included a prenatal yoga checklist, pregnancy exercise manual, and delivery documentation. A total of 28 participants were selected using purposive sampling, with 14 assigned to the prenatal yoga group and 14 to the pregnancy exercise group. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, specifically the Independent T-test and Mann-Whitney test, via SPSS version 25. The findings revealed no significant differences in the anthropometric outcomes (weight, length, head circumference) of newborns between the two intervention groups. The p-values for birth weight, body length, and head circumference were 0.113, 0.464, and 0.978 respectively. Both prenatal yoga and pregnancy exercise contribute positively to supporting fetal growth and development, as evidenced by the newborns' anthropometric data remaining within normal ranges.

✉ Corresponding Author:

Imelda Fitri
Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia
Telp. 081371180017
Email:imelda.fitri@univrab.ac.id

PENDAHULUAN

Mengacu pada data yang disampaikan oleh WHO, prevalensi gangguan mental seperti kecemasan cukup tinggi di negara-negara berkembang, yaitu mencapai 15,6% selama masa kehamilan dan meningkat menjadi 19,8% setelah persalinan. Di Indonesia sendiri, jumlah ibu hamil yang mengalami kecemasan tercatat sekitar 373.000 orang, dan sekitar 107.000 di antaranya atau sebesar 28,7% mengalami kecemasan sedang menjelang persalinan. Kondisi kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil dapat meningkatkan kadar hormon stres, yang berdampak terhadap kondisi janin dalam kandungan. Stres dan kecemasan yang dialami selama masa kehamilan diketahui dapat memperbesar kemungkinan terjadinya kelahiran prematur serta meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) (Istiqomah, 2020). Dalam penelitian ini diberikan intervensi prenatal yoga pada ibu hamil yang diikuti untuk mengetahui ukuran antropometri bayi baru lahir masih jarang dilakukan, sebagian penelitian terdahulu untuk menilai kecemasan ibu hamil dalam persalinan.

Antropometri merupakan komponen penting dalam menilai status gizi, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Pada bayi baru lahir, pengukuran antropometri dalam 24 jam pertama kehidupan sangat krusial. Parameter yang umum digunakan mencakup berat badan, panjang badan, serta lingkar kepala (Purba et al., 2019). Data antropometri bayi baru lahir dijadikan indikator untuk menilai perkembangan janin selama kehamilan. Ukuran antropometri yang tidak normal bisa menjadi tanda bahwa janin mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

Prenatal yoga adalah bentuk latihan fisik dan mental yang bermanfaat bagi ibu hamil, terutama dalam trimester ketiga, karena membantu melenturkan sendi dan relaksasi *mind, body and soul*. Melakukan yoga selama kehamilan dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan bayi saat lahir serta menurunkan risiko kelahiran prematur dan komplikasi persalinan (Larasati & Pramestiyani, 2021). Yoga pada ibu hamil memberikan berbagai manfaat, seperti meningkatkan elastisitas otot panggul, memperlancar aliran oksigen ke plasenta, membantu posisi bayi ke arah panggul, mengurangi kram di rahim, serta membuat ibu lebih rileks karena tubuh diregangkan dengan nyaman. Stres dan kecemasan yang dialami ibu selama masa kehamilan memiliki dampak negatif terhadap perkembangan janin. Paparan stres ibu dapat memengaruhi sistem saraf dan perkembangan otak janin, bayi, maupun anak-anak, melalui peptida yang berkaitan dengan stres. Aktivasi sistem stres pada plasenta yang memicu pelepasan hormon kortikotropin, serta berkurangnya aliran darah dan oksigen ke rahim, dapat mengubah kondisi intrauterin dan memengaruhi pertumbuhan janin selama masa penting kehamilan (Longulo et al., 2021). Selain prenatal yoga, senam hamil juga bisa dilakukan dikelas ibu hamil (Fitri I; Herlina S; Nasution IN; Utami RD; Fridons A; Hashim SBH, 2025)

Di Indonesia, senam hamil merupakan bagian dari pelayanan antenatal care (ANC) yang seharusnya disediakan oleh setiap fasilitas layanan kesehatan ibu. Sebelum mengikuti senam hamil, ibu hamil perlu menjalani pemeriksaan untuk memastikan tidak ada kontraindikasi. Latihan ini dapat dimulai setelah usia kehamilan mencapai 22 minggu, dengan catatan telah mendapatkan persetujuan dari dokter atau bidan. Senam hamil perlu dilakukan secara rutin dan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing ibu, idealnya di fasilitas kesehatan seperti rumah sakit atau klinik bersalin. Beberapa manfaat dari senam hamil meliputi penurunan kejadian gangguan denyut jantung janin, komplikasi tali pusat dan mekonium, pengurangan rasa nyeri, peningkatan skor Apgar, serta mendukung perkembangan psikomotorik janin. Dengan demikian Tujuan

penelitian ini mengetahui perbedaan ukuran Antropometri pada bayi baru lahir mencakup pengukuran berat badan, panjang tubuh, dan lingkaran kepala antara ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan yang mengikuti senam hamil

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi experiment*) dan rancangan *two group post-test*

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Desa Sungai Asam, Kecamatan Reteh kabupaten Indragiri Hilir, Riau, setelah mendapatkan persetujuan dari komisi etik penelitian Universitas Abdurrab dengan nomor 167/KEP-UNIVRAB/IV/2024

Populasi dan Sampel

Subjek penelitian adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu Ibu hamil trimester III, bersedia menjadi sampel, sementara kriteria eksklusi yang ibu hamil yang memiliki riwayat komplikasi kehamilan, seperti plasenta previa, preeklampsia, perdarahan, dan keguguran pada kehamilan sebelumnya. Sampel penelitian sebanyak 14 untuk masing-masing kelompok sehingga total sampel untuk kedua kelompok sebanyak 28 sampel. Kelompok pertama menerima intervensi berupa prenatal yoga, sementara kelompok kedua mendapatkan intervensi senam hamil. Teknik pemilihan sampel dilakukan secara *purposive sampling*.

Pengumpulan Data

Instrument penelitian audio yoga dan senam hamil, matras, serta laporan persalinan. Pengumpulan data dilakukan dengan cara diberikan latihan prenatal yoga dan senam hamil pada masing-masing kelompok selama 2 minggu tiap 2 kali per minggu.

Analisis Data

Setelah bayi lahir, peneliti melihat berat badan, panjang badan, dan lingkaran kepala bayi pada ibu yang dilakukan prenatal yoga dan senam hamil melalui laporan persalinan. Analisa bivariat untuk mengetahui perbedaan ukuran Antropometri pada bayi baru lahir mencakup pengukuran berat badan, panjang tubuh, dan lingkaran kepala antara ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dan yang mengikuti senam hamil menggunakan Uji *T Independen* dan Uji *non parametrik Mann Whitney*.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik responden ibu hamil di Desa Sungai Asam
Kecamatan Reteh Tahun 2024

Karakteristik	N	%
Umur (tahun)		
20-35	28	100
Jumlah	28	100
Paritas		
Primigravida	10	35,7
Multigravida	18	64,3
Jumlah	28	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa semua ibu hamil rentang usia 20 tahun sampai 35 tahun sebanyak 28 orang (100%). Sementara pada karakteristik paritas mayoritas

multigravida sebanyak 18 orang (64,3%), sedangkan paritas primigravida sebanyak 10 orang (35%).

Tabel 2
Perbedaan rerata berat badan, panjang badan, dan lingkaran kepala bayi baru lahir pada ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga dibandingkan dengan yang melakukan senam hamil di Desa Sungai Asam Kecamatan Reteh 2024

Intervensi	Variabel	N	Mean
Prenatal Yoga	Berat Badan	14	3128,57
	Panjang Badan		49,86
	Lingkar Kepala		35,00
Senam Hamil	Berat Badan	14	2964,29
	Panjang Badan		49,29
	Lingkar Kepala		34,21
Intervensi	Selisih Mean		
Prenatal Yoga	Berat Badan	Panjang Badan	Lingkar Kepala
Senam Hamil	1,64	0,57	0,79

Tabel 2 terdapat selisih rata-rata berat badan bayi pada ibu hamil yang dilakukan prenatal yoga dan senam hamil sebesar 1,64 cm. Selisih panjang badan bayi sebesar 0,57 cm, sedangkan selisih lingkaran kepala bayi sebesar 0,79 cm. Berdasarkan selisih mean tersebut terdapat perbedaan rata-rata antara antropometri bayi baru lahir pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil.

Tabel 3
Perbedaan berat badan dan lingkaran kepala bayi pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil di Desa Sungai Asam Kecamatan Reteh 2024

Variabel	Intervensi	Mean	SD	SE	P
Berat Badan Bayi	Prenatal yoga	3128.57	458.138	122.442	0,113
	Senam Hamil	2964.29	362.909	96.992	
Lingkar Kepala Bayi	Prenatal Yoga	35.00	1.468	0,392	0,978
	Senam Hamil	34.21	1.578	0,422	

Selanjutnya Dari data pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa rerata berat badan bayi pada kelompok yang mengikuti prenatal yoga adalah 3128,57 gram. Di sisi lain, rerata ukuran lingkaran kepala bayi pada kelompok yang sama tercatat sebesar 35 cm. Pada kelompok senam hamil, rata-rata berat badan bayi adalah 2964,29 gram, dan rata-rata lingkaran kepala bayi sebesar 34,21 cm. Selisih rata-rata berat badan bayi antara kelompok prenatal yoga dan senam hamil adalah 164 gram, yang Rata-rata berat badan bayi baru lahir berbeda antara kelompok satu dengan kelompok lainnya. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,113 (melebihi 0,05), sehingga perbedaan yang terjadi dianggap tidak signifikan secara statistik. Untuk variabel lingkaran kepala bayi, terdapat selisih rata-rata sebesar 0,79 cm antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rerata, namun berdasarkan uji statistik diperoleh p value sebesar 0,978 (lebih besar dari 0,05), yang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Adapun variabel panjang badan bayi dianalisis menggunakan Uji Non Parametrik Mann-Whitney karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis disajikan sebagai berikut:

Tabel 4 Perbedaan panjang badan bayi pada ibu hamil yang melakukan prenatal yoga dan senam hamil di Desa Sungai Asam Kecamatan Reteh 2024

Variabel	Intervensi	N	Median (minimum- maksimum)	Rerata+-SD	P
Panjang Badan Bayi	Prenatal yoga	14	49.50 (48-52)	49,86 +-1,657	0,464
	Senam Hamil	14	49.00 (47-52)	49,29 +-1,267	

Tabel 4, diketahui bahwa rata-rata panjang badan bayi dari ibu yang mengikuti prenatal yoga adalah 49,86 cm, sementara pada ibu yang mengikuti senam hamil adalah 49,29 cm. Terdapat selisih rata-rata sebesar 0,57 cm antara kedua kelompok tersebut. Terdapat perbedaan rata-rata panjang badan bayi baru lahir antara kelompok ibu yang mengikuti prenatal yoga dan yang melakukan senam hamil. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,464, yang melebihi ambang signifikansi 0,05, sehingga perbedaan tersebut dianggap tidak signifikan secara statistik. Dalam studi ini, bayi dari ibu yang melakukan prenatal yoga memiliki rata-rata berat badan 3128,57 gram, panjang badan 49,86 cm, dan lingkaran kepala 35 cm. Sementara itu, bayi dari ibu yang mengikuti senam hamil menunjukkan rata-rata berat 2964,29 gram, panjang badan 49,29 cm, dan lingkaran kepala 34,21 cm. Berdasarkan uji statistik, tidak ditemukan perbedaan signifikan pada parameter antropometri bayi baru lahir—termasuk berat badan, panjang badan, dan lingkaran kepala—antara kedua kelompok. Walaupun terdapat variasi rata-rata pada ketiga ukuran tersebut, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam ukuran antropometri bayi baru lahir antara ibu yang mengikuti prenatal yoga dan senam hamil.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang Efektivitas Yoga Prenatal terhadap *Skor Ballard* dan Antropometri Bayi Baru Lahir menunjukkan bahwa peringkat nilai rata-rata kelompok intervensi prenatal yoga berat badan bayi adalah 28,75 lebih besar dari kelompok kontrol 12,25. Nilai rata-rata lingkaran kepala bayi lebih besar 28,60 poin dibandingkan kelompok kontrol 12,40. Sementara nilai rata-rata panjang badan bayi pada kelompok prenatal yoga sebesar 47,6 lebih besar dari kelompok kontrol yaitu 45,1. Wanita hamil yang berlatih yoga prenatal melahirkan bayi yang jauh lebih berat saat lahir daripada bayi yang lahir dari wanita dikelompok kontrol. Wanita hamil yang melakukan yoga prenatal bermanfaat untuk meningkatkan hasil persalinan yaitu jumlah kelahiran prematur, usia kehamilan, apgar skor, dan berat badan lahir (Longulo et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Agustina (2020) tentang Efektivitas Prenatal Gentle Yoga dan Senam Hamil terhadap Proses Persalinan menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga dan senam hamil terhadap penambahan berat badan lahir bayi dengan nilai $p > 0,05$ (Dwi Agustina, 2020). Berdasarkan teori Priyani (2018) Prenatal yoga berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan, mencegah kelahiran prematur, serta membantu memperlancar peredaran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke janin. Stres dan kecemasan pada ibu hamil berkaitan erat dengan dampak negatif terhadap perkembangan janin. Aktivasi sistem stres pada plasenta dapat memicu pelepasan hormon kortikotropin, yang selanjutnya mengganggu fungsi plasenta. Jika kondisi ini tidak ditangani, aliran darah

dan oksigen menuju rahim dapat terhambat, sehingga menciptakan lingkungan intrauterin yang kurang optimal dan berisiko menghambat pertumbuhan janin selama kehamilan. Selain itu, gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi pada ibu hamil juga dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit serta komplikasi selama masa kehamilan dan persalinan, baik bagi ibu maupun bayinya. Emosi negatif yang dialami ibu selama kehamilan turut berkontribusi terhadap berbagai dampak pada bayi, termasuk pertumbuhan janin yang tidak optimal, kelahiran prematur, gangguan emosi pada anak pasca kelahiran, dan berat badan lahir rendah. (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023).

Salah satu faktor krusial yang memengaruhi berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala bayi adalah status gizi ibu selama kehamilan. Wanita hamil memerlukan asupan nutrisi yang jauh lebih tinggi dibandingkan saat tidak hamil, karena janin sepenuhnya bergantung pada ibu untuk memperoleh zat-zat gizi yang dibutuhkannya. Oleh karena itu, asupan makanan ibu hamil harus mencukupi. Status gizi yang baik sangat berperan penting dalam mendukung keberlangsungan kehamilan. Kekurangan gizi dapat menimbulkan dampak negatif, seperti anemia pada ibu, yang akan menghambat pasokan oksigen dan nutrisi ke janin, sehingga pertumbuhan dan perkembangan janin terganggu. Sebaliknya, kelebihan gizi juga dapat membawa risiko, seperti janin tumbuh terlalu besar dari ukuran normal, yang bisa menyulitkan proses persalinan. Selama masa kehamilan, ibu dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan asam folat, energi, protein, zat besi, dan kalsium guna memenuhi kebutuhan nutrisi bagi dirinya dan janin. (Retnaningtyas, 2021).

Faktanya dilapangan pertumbuhan berat badan, panjang badan, dan lingkar kepala bayi saat lahir dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kondisi kesehatan ibu, status gizi, gaya hidup, kondisi psikologis selama kehamilan, serta faktor lingkungan dan ekonomi. Kecukupan asupan gizi pada ibu hamil memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama kehamilan, ibu perlu memastikan konsumsi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak dalam jumlah yang memadai. Di samping itu, ibu hamil juga dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung berbagai vitamin dan mineral penting, seperti zat besi, magnesium, yodium, seng, serta vitamin A, B, dan D. Pemeriksaan kehamilan secara rutin juga diperlukan guna memantau kecukupan gizi, sehingga apabila terjadi ketidakseimbangan nutrisi dapat segera ditangani. Selain itu, latihan seperti prenatal yoga dan senam hamil turut mendukung perkembangan janin dengan membantu memperlancar peredaran darah dan distribusi oksigen dari ibu ke janin. Hal ini akan menunjang penyerapan nutrisi yang lebih optimal, baik bagi ibu maupun janin, sehingga bayi dapat lahir dengan berat, panjang, dan lingkar kepala dalam rentang normal.

SIMPULAN

Prenatal yoga maupun senam hamil memberikan manfaat dalam mendukung pertumbuhan janin, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil ukuran antropometri bayi baru lahir yang berada dalam kisaran normal, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam ukuran antropometri bayi baru lahir antara kedua kelompok. Ibu hamil trimester III perlu melakukan latihan fisik ringan, karena berpengaruh pada antropometri bayi baru lahir.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, F. S., Annisaa, S., Kebidanan, P. S., Bakti, S., & Pati, U. (2023). *Hubungan Senam Yoga Dengan Pengurangan Tingkat Stress Pada*. 01(01), 7–14.
- Dwi Agustina. (2020). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Proses Persalinan Literatur Review. *Jurnal Kebidanan*, 5.
- Fasiha, W. (2022). Modul Senam Hamil Page i. *Penerbit Poltekkes Kemenkes Maluku*, 31.
- Fitri, I., & Wiji, R. N. (2019). *Buku Ajar Gizi Reproduksi dan Bukti (Pertama)*. Gosyen Publishing.
- Fitri I ; Herlina S ; Nasution IN ; Utami RD ; Fridons A ; Hashim SBH. (2025). Impact of Attending Prenatal Yoga Classes on Prepartum Maternal Mental Health: A Quasi-Experimental Study. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 13(1), 45–52.
- Handayani, P., Holiday, Muayah, Kanani, T. Y., Nurbaeti, A., Hazia, A., & Muhazzalin, A. (2022). *Independent Nutrition Solutions For Pregnant Women*. 3(2), 186–191.
- Hapsari, T. P., & Salim, L. A. (2023). Efektivitas Asuhan Antenatal Sebagai Upaya Untuk Mencegah Komplikasi Obstetri Yang Berdampak Terhadap Kematian Ibu: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(2), 115. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i2.1127>
- Haryanti, P., & Artanty, W. (2018). *PANDUAN PRAKTIK YOGA Ibu Hamil dan Melahirkan*. 1–43. <http://repo.stikesbethesda.ac.id/id/eprint/806>
- Istiqomah, A. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1).
- Larasati, E. W., & Pramestiyani, M. (2021). Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir. *Jurnal SMART Kebidanan*, 8(2), 163. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i2.513>
- Lestari, Y. D., Rosa Amalinda, D., Putri, C. W., Studi, P., Kebidanan, D., Kesehatan, F., & Jadid, U. N. (2022). *Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga Kombinasi Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*. 4, 39–46.
- Longulo, O. J., Pont, A. V., Mangun, M., & Rafika, R. (2021). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Ballard Score and Newborn Babies Anthropometry. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 79–84. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.765>
- Meiranny, A., Wulandari, R. C. L., Rahmawati, A., & Jannah, M. (2019). Penurunan Kecemasan Kehamilan melalui Kelas Prenatal. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 33–38. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v5i1.939>
- Novitasari, A., Hutami, M. S., & Pristya, T. Y. R. (2020). Pencegahan dan Pengendalian BBLR Di Indonesia: Systematic Review. *Pencegahan Dan Pengendalian Bblr Di Indonesia*, 2(3), 175–182. <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD013574>
- Purba, S. J. A., Wilar, R., & Gunawan, S. (2019). Status Antropometri pada Bayi yang Dirawat di Neonatal Intensive Care Unit RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(3), 14. http://www.who.int/gho/child_health/mortalit
- Retnaningtyas, E. (2021). Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. *Strada Press*, 1–216.
- Rinata, C. &. (2022). Buku Ajar Kehamilan. In *Deepublish Publisher*.
- Ulya, Y., & Nurlieha Itsna Devitasari, A. (2023). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Lama Persalinan Kala II. *Journal of Fundus*, 3(2), 37–45.

<https://doi.org/10.57267/fundus.v3i2.258>

Wahyuni, I., Hanim, B., Suryani, L., & Hayati, S. (2021). Development of Antenatal Care and Prenatal Yoga Classes for Pregnant Women in Midwife Clinics During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Character Education Society*, 4(3), 532–588. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/5570>

Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>