

Pengaruh Pemberian Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Pada Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga

Dianna¹, Oon Fatonah Akbarini², Erisa Gustia Susilawati³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Pontianak

Email Penulis Korespondensi: dianismail78@gmail.com

Article History:

Received Jun 14th, 2026

Accepted Jun 26th, 2026

Publish Jul 13rd, 2026

Abstrak

Rendahnya pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga dapat menyebabkan kurangnya pemanfaatan aktivitas fisik yang aman selama kehamilan, sehingga ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada trimester II dan III tidak tertangani secara optimal. Media edukasi berbasis digital, seperti e-booklet, berpotensi meningkatkan akses dan pemahaman informasi kesehatan pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga di wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester II dan III yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah pemberian e-booklet, dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$, yang menunjukkan terdapat pengaruh signifikan pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil. Dengan demikian, media e-booklet efektif digunakan sebagai sarana pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga.

Kata Kunci : E-booklet, Pengetahuan, Prenatal yoga, Ibu hamil.

Abstract

Limited knowledge regarding prenatal yoga among pregnant women may lead to underutilization of safe physical activities during pregnancy, resulting in unmanaged physical and psychological discomfort, particularly during the second and third trimesters. Digital educational media, such as e-booklets, offer an innovative approach to improving access to maternal health information. This study aimed to analyze the effect of e-booklet media on the knowledge of pregnant women in the second and third trimesters regarding prenatal yoga in the working area of UPT Puskesmas Komyos Sudarso. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 30 pregnant women in the second and third trimesters were selected using simple random sampling. Data were collected using a structured knowledge questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed a significant increase in knowledge after the intervention, with a $p\text{-value}$ of 0.000, indicating a significant effect of e-booklet media on maternal knowledge regarding prenatal yoga. Therefore, e-booklets can serve as an effective, accessible, and practical health education medium for improving maternal knowledge during pregnancy.

Keyword : E-booklet, Knowledge, Pregnant women, Prenatal yoga

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang berlangsung selama sekitar 40 minggu dan terbagi menjadi tiga trimester. Selama kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester II dan III. Ketidaknyamanan yang sering dialami meliputi nyeri punggung, sesak napas, gangguan tidur, kram kaki, edema, peningkatan frekuensi berkemih, serta kecemasan menjelang persalinan [1], [2], [3].

Kondisi tersebut apabila tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil dan berdampak pada kesehatan ibu maupun janin [4].

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia masih cukup besar, sehingga upaya peningkatan kesehatan maternal menjadi prioritas pelayanan kesehatan [5]. Salah satu upaya promotif dan preventif yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan adalah melalui aktivitas fisik yang aman, seperti prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi latihan yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil melalui kombinasi gerakan tubuh, latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi [6], [7]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga bermanfaat dalam mengurangi stres, kecemasan, nyeri punggung, serta meningkatkan kesiapan persalinan [8], [9], [10].

Meskipun memiliki banyak manfaat, pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga masih tergolong rendah. Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil belum memahami manfaat, teknik, maupun keamanan pelaksanaan prenatal yoga selama kehamilan [11], [12]. Rendahnya pengetahuan tersebut dapat menyebabkan rendahnya partisipasi ibu dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga atau senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi kesehatan yang efektif, mudah diakses, dan sesuai dengan perkembangan teknologi digital untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Pemanfaatan media digital dalam pendidikan kesehatan semakin berkembang, salah satunya melalui media e-booklet. E-booklet merupakan media edukasi elektronik yang menyajikan informasi dalam bentuk teks, gambar, dan multimedia sehingga lebih menarik dan mudah dipahami oleh pengguna [13], [14]. Penggunaan e-booklet memungkinkan ibu hamil mengakses informasi kapan saja dan di mana saja melalui perangkat elektronik seperti telepon pintar. Dengan demikian, media e-booklet berpotensi meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan, khususnya terkait prenatal yoga.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas prenatal yoga terhadap berbagai luaran kehamilan. Muzayyana et al. melaporkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III [15]. Pratiwi et al. menemukan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi kecemasan dan keluhan fisik selama kehamilan [16]. Darwitri dan Rahmadona menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan keluhan fisik ibu hamil trimester II dan III [17]. Arummega et al. meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal yoga dan menemukan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor penting dalam partisipasi ibu [18]. Selain itu, Parmiana Bangun menunjukkan bahwa media e-booklet prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan pada ibu primigravida trimester II dan III [19].

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada efektivitas prenatal yoga terhadap keluhan fisik dan psikologis ibu hamil, serta pengaruh e-booklet terhadap kecemasan. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh media e-booklet terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester II dan III mengenai prenatal yoga masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang dilakukan pada wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso. Kondisi ini menunjukkan adanya research gap yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga di wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif media pendidikan kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga, sehingga dapat mendukung tercapainya kehamilan sehat dan persalinan yang optimal.

2. METODOLOGI PENELITIAN

1) Tahapan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui pengaruh pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga. Penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis mulai dari:

- a. **Tahap persiapan**, Persiapan penelitian, pengukuran awal (*pretest*), pemberian intervensi berupa media e-booklet, pengukuran akhir (*posttest*), hingga analisis data. Tahapan penelitian dirancang untuk memastikan bahwa perubahan pengetahuan yang terjadi pada responden dapat diukur secara objektif. Pada tahap awal, peneliti melakukan studi pendahuluan, penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, serta penyusunan instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan media e-booklet tentang prenatal yoga. Selanjutnya dilakukan pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling pada ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso.
- b. **Tahap pengumpulan data (*pretest*)**, Tahap berikutnya adalah pelaksanaan *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi.
- c. **Tahap pemberian intervensi**, Setelah pengisian *pretest*, responden diberikan edukasi kesehatan menggunakan media e-booklet prenatal yoga yang dapat diakses melalui perangkat elektronik. Media E-Booklet diberikan selama 7 hari dan dibaca selama 10 menit yang berisi tentang prenatal yoga mulai dari definisi prenatal yoga, kontraindikasi, prinsip prenatal yoga, manfaat prenatal yoga, persiapan prenatal yoga, dan gerakan prenatal yoga Trimester II dan Trimester III.
- d. **Tahap pengumpulan data (*posttest*)**, Setelah responden mempelajari media e-booklet, dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi.
- e. **Tahap pengolahan dan analisis data**, Data yang diperoleh kemudian melalui tahapan pengolahan data meliputi editing, coding, entry data, dan cleaning data. Selanjutnya analisis data bivariat secara statistik.

Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak dengan nomor : 82 KEPK-PK.PKP/11/2025 Setelah mendapatkan surat persetujuan, peneliti kemudian melakukan penelitian di UPT Puskesmas Komyos Sudarso.

2) Pengumpulan Data

Analisis statistik dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan dilanjutkan dengan uji Wilcoxon karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis digunakan untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Normalitas Data Shopiro-Wilk Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian E-Booklet Mengenai Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II Dan Trimester III

Variabel	P value
<i>Pretest</i> pengetahuan tentang e-booklet tentang Prenatal Yoga	0,556

Posttest pengetahuan e-booklet tentang prenatal yoga	0,000
---	-------

Di atas, Hasil uji normalitas terhadap skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian *e-booklet* menunjukkan $p\text{-value} < 0.05$ yang menandakan data yang di peroleh tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian E-Booklet Mengenai Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester II dan trimester III

Variabel	Perilaku	Median	MIN	Max	P value
Pengetahuan	Pretest	65	45	95	0.000
	Posttest	95	80	100	

Berdasarkan tabel 2 uji *wilcoxon* pengetahuan ibu hamil menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa pemberian media *e-booklet* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester II dan trimester III mengenai prenatal yoga di wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah menerima *e-booklet* tentang prenatal yoga. Sebanyak 30 responden ibu hamil dilibatkan dalam penelitian. Intervensi disajikan dalam bentuk *e-booklet* yang memuat tentang informasi mengenai definisi, kontraindikasi, prinsip dasar, manfaat, persiapan, serta contoh gerakan prenatal yoga pada trimester kedua dan ketiga, diberikan selama satu minggu. Penilaian dilakukan melalui Instrumen kuesioner *pretest* dan *posttest* dimanfaatkan sebagai alat evaluasi untuk mengukur perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Hasil penelitian ini selaras dengan studi yang dilakukan oleh Widiyanti [20], yang menunjukkan bahwa mayoritas responden masih terbatas terkait yoga prenatal, khususnya terkait kontraindikasi dan manfaatnya. Temuan ini menegaskan pentingnya penyuluhan yang memadai bagi ibu hamil, karena pemahaman yang baik menjadi landasan utama dalam membentuk sikap serta kesiapan mereka untuk menjalani yoga prenatal secara aman dan tepat. Dengan demikian, ibu hamil perlu mempersiapkan diri secara menyeluruh tidak hanya dari aspek fisik, tetapi juga melalui peningkatan wawasan, pembentukan sikap positif, dan penerapan tindakan yang sesuai agar dapat menjalani kehamilan dengan sehat dan optimal [21].

Menurut peneliti, hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh informasi yang sebelumnya telah diterima oleh responden dari berbagai sumber tidak resmi seperti televisi, internet, dan media sosial, yang meskipun mudah diakses, belum tentu akurat. Media pembelajaran berupa *e-booklet* hasil konversi dari buku cetak ke format digital dapat meningkatkan minat belajar, mempermudah pemahaman materi, dan menyajikan informasi secara ringkas, terutama jika dilengkapi dengan gambar yang relevan [22].

Belajar adalah upaya untuk mempelajari apa yang belum diketahui, mengetahui apa yang sebenarnya belum diketahui, dan kemudian mengubah kemampuan mengetahui. Penggunaan media pembelajaran yang tepat dapat menarik minat responden serta mendukung peningkatan pengetahuan mereka. Minat merupakan salah satu faktor yang memengaruhi seseorang dalam menerima dan mengolah informasi yang diperoleh berperan dalam memengaruhi tingkat pengetahuan. Minat sendiri diartikan sebagai dorongan emosional atau ketertarikan yang kuat terhadap suatu hal. Ketertarikan

pada suatu hal akan mendorongnya untuk belajar dan belajar lebih dalam sehingga dapat menambah ilmunya.

Berdasarkan Hasil uji *Wilcoxon* mengindikasikan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah dilakukan intervensi. diberikan e-booklet tentang prenatal yoga terhadap pengetahuan Ibu hamil menunjukkan nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ akibat peningkatan rata-rata pengetahuan dari 65 menjadi 95 setelah diberikan media e-booklet, yang efektif dalam menyampaikan informasi. hal ini terjadi karena media e-booklet mengenai prenatal yoga berperan dalam meningkatkan pengetahuan responden, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya [20] sesuai dengan temuan penelitian mengenai efek pemberian media Penggunaan e-booklet berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil di Desa Cemani, Kecamatan Grogol, Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2022, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,000 (>0,05)$.

Kegiatan diawali dengan pengumpulan ibu hamil trimester II dan trimester III di aula UPT Puskesmas Komyos Sudarso untuk mengisi *pretest* selama 15 menit guna mengukur pengetahuan awal tentang prenatal yoga. Setelah itu, peserta dimasukkan ke dalam grup *WhatsApp* sebagai media komunikasi dan edukasi, di mana peneliti memberikan penjelasan mengenai e-booklet prenatal yoga yang digunakan selama intervensi. Ibu hamil diwajibkan membaca e-booklet tersebut maksimal 10 menit selama 7 hari. Setelah intervensi selesai, ibu hamil dikumpulkan kembali untuk mengisi *posttest* selama 15 menit sebagai bahan penilaian.

Rata-rata nilai *pretest* yang diperoleh responden adalah 65, dan setelah intervensi berupa pemberian e-booklet meningkat menjadi 95. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada ibu hamil trimester II dan trimester III. Uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa media e-booklet tentang prenatal yoga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil ($p\text{-value} < 0,05$). Peningkatan nilai ini dipengaruhi oleh efektivitas media edukasi dan kemampuan responden dalam memahami materi.

Media e-booklet berfungsi sebagai sarana yang efisien dalam menyampaikan informasi terkait prenatal yoga. E-booklet merupakan materi pembelajaran digital yang praktis digunakan karena dapat diakses dengan mudah, portabel, memiliki ketahanan jangka panjang, serta tersedia secara gratis melalui jaringan internet. pengetahuan umumnya diperoleh dari apa yang dilihat dan didengar. Tingkat pengetahuan yang baik akan mendorong individu untuk bertindak atau berperilaku secara positif. Diharapkan, perilaku yang didasari oleh pengetahuan tersebut cenderung lebih berkelanjutan serta memberikan efek jangka panjang. Dalam hal ini, ibu hamil yang memiliki pemahaman yang cukup tentang yoga prenatal akan lebih menyadari serta memahami pentingnya melakukan praktik tersebut selama kehamilan [24].

Upaya untuk mengatasi dan mencegah kurangnya pengetahuan di kalangan ibu hamil, pendidikan kesehatan yang mencakup informasi tentang prenatal yoga dapat menjadi solusi. Dengan memberikan wawasan mengenai manfaat dari prenatal yoga di antaranya adalah mendorong ibu hamil untuk lebih memahami dan menghargai pentingnya pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental selama masa kehamilan. Melalui program edukasi ini, diharapkan ibu hamil dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang kesehatan selama periode kehamilan [16].

Prenatal yoga merupakan bentuk stimulasi relaksasi yang terstruktur, yang mencakup unsur melodi, ritme, harmoni, warna nada (timbre), serta latihan pernapasan, teknik relaksasi, dan meditasi. Aktivitas yoga ini diyakini memiliki potensi terapeutik dalam membantu mengatasi berbagai keluhan dan keterbatasan fisik yang sering dialami oleh ibu hamil. Beberapa kontraindikasi meliputi kondisi ketuban pecah dini, riwayat persalinan prematur, riwayat mengalami dua kali atau lebih keguguran, posisi plasenta yang rendah atau plasenta previa, serta ibu hamil yang memiliki riwayat hipertensi dalam kehamilan. Selain itu, penyakit jantung, diabetes melitus, hipertiroidisme, perdarahan

pervaginam, dan kehamilan kembar juga termasuk dalam kondisi yang memerlukan perhatian khusus [25].

Berdasarkan pembahasan di atas terdapat asumsi penelitian bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada ibu hamil trimester II dan trimester III mengenai prenatal yoga setelah diberikan intervensi. E-booklet yang dikembangkan di desain dengan baik, sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran yang efektif, dan relevan dengan topik prenatal yoga. Ibu hamil yang menjadi responden penelitian memiliki akses dan kemampuan untuk menggunakan teknologi yang diperlukan untuk mengakses dan memanfaatkan e-booklet. Instrumen ini mampu mengukur pengetahuan dengan tepat sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian media e-booklet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga di wilayah kerja UPT Puskesmas Komyos Sudarso. Sebelum diberikan intervensi, tingkat pengetahuan responden mengenai prenatal yoga masih bervariasi dan sebagian ibu hamil belum memahami secara optimal manfaat, teknik, serta pelaksanaan prenatal yoga selama kehamilan. Setelah diberikan edukasi menggunakan media e-booklet, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh perbedaan skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon memperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian media e-booklet terhadap pengetahuan ibu hamil trimester II dan III tentang prenatal yoga. Dengan demikian, media e-booklet dapat digunakan sebagai alternatif media pendidikan kesehatan yang efektif, mudah diakses, dan praktis dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil sehingga mendukung terwujudnya kehamilan yang sehat dan persiapan persalinan yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. Mardalena and L. Susanti, "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Aisyiyah Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 11–16, 2022, doi: 10.36729/jam.v7i2.857.
- [2] J. F. Pangestu, M. Oktavioanty, and Dianna, "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Sebawi Kabupaten Sambas," *J. Kebidanan Khatulistiwa*, vol. 9, no. 2, pp. 87–91, 2023, doi: 10.30602/jkk.v9i2.1286.
- [3] N. Norani, I. Friscila, F. N. Anisa, A. Fitriani, and H. Hartinah, "Media Informasi Tentang Komplementer Pada Masa Kehamilan Di Desa Sigam Kotabaru," *Compromise J. Community Professional Serv. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 1–6, 2024, doi: <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v2i2.245>.
- [4] D. Dianna, H. Fitriani, D. F. Damayanti, and D. C. Putri, "Differences In Knowledge And Attitudes Of Pregnant Women In The Thirty Trimester Regarding Labor Pain Management With Complementary Therapy Through The Development Of Interactive E-Module Media," *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 11, no. 9, pp. 878–885, 2025, doi: 10.33024/jkm.v11i9.21107.
- [5] Kementerian Kesehatan RI, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. 2024.

- [6] A. Armaita *et al.*, “Reducing Anxiety in Pregnant Women by Prenatal Gentle Yoga,” *Retos*, vol. 65, no. 1, pp. 1056–1064, 2025, doi: 10.47197/retos.v65.108934.
- [7] I. Makmun, A. P. Harahap, A. Amini, R. Amilia, and N. W. A. Adiputri, “Implications of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain among Women in the Second and Third Trimesters of Pregnancy,” *Embrio*, vol. 14, no. 2, pp. 221–226, 2022, doi: 10.36456/embrio.v14i2.5710.
- [8] W. Maolinda, M. S. Mohtar, I. Friscila, and S. N. Hasanah, “Perbedaan Penggunaan Moxa dan Prenatal Yoga terhadap Perubahan Posisi Janin Abnormal,” *Malahayati Nurs. J.*, vol. 7, no. 3, pp. 1071–1077, Mar. 2025, doi: 10.33024/MNJ.V7I3.17489.
- [9] N. P. Ningrum, S. Andarwulan, and T. Rihardini, “Soft Prenatal Yoga Dalam Meningkatkan Kesehatan Ibu Hamil Di Wilayah Keputran Surabaya,” *Locus Abdimas*, vol. 1, no. 1, pp. 113–118, 2022, [Online]. Available: <https://journal.tritunas.ac.id/index.php/LoA/article/view/55>
- [10] Y. P. Lestari and I. Friscila, “Efektifitas Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Mental Ibu Hamil Di PMB Bidan Delima Wilayah Banjarmasin Timur,” *Din. Kesehat. J. Kebidanan dan Keperawatan*, vol. 13, no. 2, pp. 1–7, 2022, doi: <https://doi.org/10.33859/dksm.v13i2.859>.
- [11] D. Dianna, R. Sulistiawati, and N. Kaamilah, “The Effect Of Prenatal Yoga On The Mental Health Of Third Trimester Pregnant Women,” *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 11, no. 10, pp. 1076–1081, 2025, doi: 10.33024/jkm.v11i10.23147.
- [12] S. N. Hasanah, F. Azhimia, and I. Friscila, “Effects Of Prenatal Yoga Adherence On Postpartum Maternal Mental Health,” *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, vol. 10, no. 10, pp. 964–972, 2024, doi: <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v10i10.17790>.
- [13] M. Marleni and G. R. Anggrayni, “Penguatan Kesiapan Menyusui pada Ibu Hamil Trimester III melalui Edukasi Teknik Menyusui Berbasis E-Booklet di Wilayah Kerja Puskesmas Kelapa,” *J. Pengabd. Masy. Nusantara*, vol. 8, no. 1, pp. 57–70, 2026, doi: 10.57214/pengabmas.v8i1.1152.
- [14] F. Wahidah, H. Hapisah, M. Megawati, and R. Hipni, “Efektivitas E-Booklet Persiapan Kehamilan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Usia Dini Di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat,” *J. Penelit. Multidisiplin Bangsa*, vol. 8, no. 1, pp. 1567–1574, 2025, doi: 10.59837/jpnmb.v1i8.299.
- [15] A. M. Lauma, “Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara The Relationship of Knowledge and Family Support in Providing BCG Polio 1 Immunization in I,” *Media Publ. Penelit. Kebidanan*, vol. 6, no. 1, pp. 32–39, 2023.
- [16] E. N. Pratiwi, H. P. Astuti, and T. Umarianti, “Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Prenatal Yoga dalam Upaya Mengurangi Kecemasan dan Keluhan Fisik,” *J. Pengabd. Harapan Ibu*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2021, doi: 10.30644/jphi.v3i1.486.
- [17] Darwitri and Rahmadona, “Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III,” *Phot. J. Sain dan Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 26–33, 2022, doi: 10.37859/jp.v12i1.3335.
- [18] M. N. Arummega, A. Rahmawati, and A. Meiranny, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review,” *Oksitosin J. Ilm. Kebidanan*, vol. 9, no. 1, pp. 14–30, 2022, doi: 10.35316/oksitosin.v9i1.1506.

- [19] P. Bangun and R. N. Sembiring, “Efektifitas Media E-booklet Prenatal Yoga Menurunkan Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester II dan Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Simarimbun Kota Pematangsiantar,” *MAHESA Malahayati Heal. Student J.*, vol. 4, no. 10, pp. 4665–4678, 2024, doi: 10.33024/mahesa.v4i10.16485.
- [20] R. A. Widiyanti and A. M. Pratiwi, “Pengaruh Media Booklet Senam Hamil Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Desa Cemani Kecamatan Grogol Kabupaten Sukoharjo,” Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2022.
- [21] S. P. Jahirin, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Malakasari,” *J. Ilm. Kesehat. Ilmu Keperawatan*, vol. VII, no. 1, pp. 22–29, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/487>
- [22] M. Sarip, S. Amintarti, and N. H. Utami, “Validitas Dan Keterbacaan Media Ajar E-Booklet Untuk Siswa SMA/MA Materi Keanekaragaman Hayati,” *JUPEIS J. Pendidik. dan Ilmu Sos.*, vol. 1, no. 1, pp. 43–59, 2022, doi: 10.57218/jupeis.vol1.iss1.30.
- [23] R. D. Hidayati and K. Y. Widyantari., “Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung,” *J. Pengabd. Masy. Jajama*, vol. 3, no. 2, pp. 113–120, 2024, doi: 10.47218/jpmj.v3i2.319.
- [24] S. Mardiana, H. Hartinah, I. Friscila, and A. Fitriani, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Kehamilan Di Puskesmas Kotabaru,” *Quantum Wellness J. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, no. 2, pp. 57–70, 2024, doi: <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.160>.
- [25] R. B. S. V. Hutabarat, *Buku Kehamilan dan Prenatal Yoga*, vol. 44, no. 8. 2020. doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.