

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB S GARUT
TAHUN 2023**

SKRIPSI



**Oleh:
SITI ROHIMAH
512022044**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP
KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB S GARUT
TAHUN 2023**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung*



**Oleh:
SITI ROHIMAH
512022044**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH BANDUNG
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

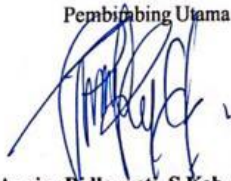
SITI ROHIMAH
512022044

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SITI ROHIMAH GARUT

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan
Pada Seminar Proposal/ Ujian Sidang Skripsi
Tanggal

Oleh :

Pembimbing Utama



Bd. Annisa Ridlayanti, S.Keb., M.Keb.,Bd
NPP. 2009240285027

Pembimbing Pendamping



Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep
NPP. 2012300383047

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SITI ROHIMAH KABUPATEN GARUT

Disusun Oleh:
SITI ROHIMAH
NIM. 512022044

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 8 Agustus 2023

Penguji I



Dr. Yanti Herawati, M.Keb

Penguji II



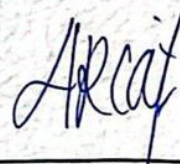
Nurhayati, S.ST., M.Kes

Pembimbing Utama



Annisa Rullayanti, S.Keb., M.Keb, Bd

Pembimbing pendamping



Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep., Mat

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Siti Rohimah

NIM : 512022044

Program Studi : S1 Kebidanan Lintas Jalur

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul

“Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Siti Rohimah Garut Tahun 2023”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini

Garut 08 Agustus 2023
Yang memberikan pernyataan



Siti Rohimah

**SURAT PERNYATAAN
KETERSEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Rohimah
NIM : 512022044
Program Studi : S1 Kebidanan Lintas Jalur

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas 'Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif' (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB Siti Rohimah Garut Tahun 2023”

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas 'Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 08 Agustus 2023



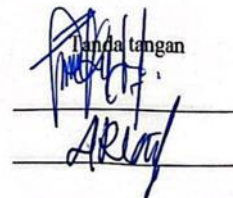
Yang Menyatakan
Siti Rohimah

Mengatahui,
Tim Pembimbing

Nama

1. Annisa Ridlayanti, S.Keb., M.Keb, Bd

2. Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp., Kep., Mat



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.” QS Al-Insyirah:

5-6

PERSEMBAHAN

Rasa syukur dan Bahagia saya persembahkan kepada Allah SWT. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT yang telah meridhoi, memberikan kelancaran dan kemudahan, serta mengabulkan segala doa, karena hanya atas izin dan karunia-Nya skripsi ini dapat dibuat dan selesai tepat pada waktunya. Kemudian, suami tercinta Dudi Ganzari Mulyana yang selalu mendukung saya secara materil dan non materil, juga kepada anak pertama saya Bariq Taraka Adskhan dan Syeikha Batrisya Jenoa Adskhan. Tak lupa kepada kedua orang tua saya Ibu Hj. Nanan Rohani (Alm) dan Bapak H. Cece Kurnia, juga kepada kedua mertua Hj. Marnasih dan Bapak H. Endang Mulyana (Alm), untuk doa serta dukungan yang tiada henti.

Tak lupa juga kepada teman teman seperjuangan yang selalu memberikan dorongan, semangat dan saran. Terkadang ketika saya kehilangan kepercayaan pada diri, kalian disini membangkitkan kepercayaan diri saya. Terkadang, ketika semuanya salah, kalian tampak dekat dan memperbaiki semuanya.

Serta saya ucapkan terimakasih kepada Almamater Universitas ‘Aisyiyah Bandung sebagai tempat menimba ilmu pengetahuan kebidanan.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wbr

Puji syukur peneliti panjatkan ke khadirat Allah SWT, karena atas Rakhmat dan Karunia-Nya dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB Siti Rohimah”.

Adapun maksud dan tujuan dari pembuatan proposal ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam persiapan menempuh ujian sarjana pada Program Studi S1 Kebidanan Lintas Jalur Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiah Bandung. Dalam penyusunan proposal ini, peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk moril maupun materil.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tia Setiawati, S.Kp.,Ns., M.Kep., Sp.Kep., An selaku rektor unisa Bandung, seluruh staf beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus ini.
2. Popy Siti Aisyah, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku dekan fakultas ilmu kesehatan dan para wakil dekan serta staf akademik yang telah membantu mengurus dan mengatur dalam administrasi maupun membantu selama penulis menyusun proposal ini maupun menempuh pendidikan.

3. Bd Annisa Ridlayanti, S.Keb., M.Keb., Bd selaku ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan sekaligus merangkap sebagai pembimbing 1 yang telah memberikan masukan yang sangat berharga
4. Ariani Fatmawati, S.Kep., Ners., M.Kep, sebagai pembimbing 2, yang telah memberikan masukan dan arahan yang sangat berharga
5. Seluruh pengajar dan Staf Kebidanan yang telah banyak memberikan ilmu, motivasi dan kemudahan kepada penulis .
6. Suami dan anak-anak tercinta yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan studi ini.
7. Teman-teman S1 Kebidanan Lintas Jalur tahun 2022-2023 yang saling mendukung dalam menyelesaikan proposal ini.

Peneliti menyadari bahwa banyaknya kekurangan dan ketidak sempurnaan dalam pembuatan proposal ini karena keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Namun sekecil apapun makna dari proposal ini peneliti berharap semoga memberikan manfaat baik pada peneliti pada khususnya dan pembaca lain pada umumnya yang sedang mendalami ilmu kebidanan.

Wassalamualaikum Wr. Wbr.

Bandung, Maret 2023



Siti Rohimah
NIM : 512022044

ABSTRAK

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SITI ROHIMAH GARUT TAHUN 2023

Nama : SITI ROHIMAH

NIM : 512022044

Ibu hamil Trimester III adalah waktu untuk mempersiapkan kelahiran. Ibu mulai khawatir terhadap hidupnya dan bayinya sehingga terjadi gangguan psikologis, salah satunya adalah Gangguan kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian serta bayangan tentang hal yang menakutkan saat proses persalinan. Upaya untuk mengatasi diantaranya dengan *Prenatal Gentle Yoga*. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di PMB S Garut. Metoda penelitian ini *pra eksperimen*, dengan *one group pretest dan posttest*, populasi pada penelitian ini ibu hamil yang mengikuti prenatal gentle yoga, Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling*, jumlah sampel 20 ibu yang memenuhi kriteria inklusi dan eklusi. pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS untuk Pengukuran kecemasan dengan skala *likert* ada 14 pernyataan dengan penilaian aspek kecemasan dari 0,1,2,3,dan 4, penilaian hasil berjumlah skor kriteria : Ringan($\text{skor} \leq 14$), Sedang($\text{skor } 15-27$), dan Berat($\text{skor} \geq 28$), Analisis menggunakan *t test independent*, Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum intervensi mengalami kecemasan sedang (75%). sesudah intervensi mengalami kecemasan ringan (55%). Dapat disimpulkan intervensi prenatal yoga efektif menurunkan kecemasan. Disarankan bagi tenaga kesehatan memfasilitasi ibu hamil dalam melakukan prenatal yoga untuk mengurangi kecemasan dan peneliti selanjutnya dapat meneliti manfaat lain dari prenatal yoga.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kecemasan, *Prenatal Gentle Yoga*
Daftar Pustaka: 17 Buku (2013-2019)

ABSTRACT

THE EFFECT OF GENTLE PRANATAL YOGA TO THE ANXIETY OF TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT PMB SITI ROHIMAH GARUT YEAR 2023

Name: SITI ROHIMAH

NIM : 512022044

*Third trimester pregnant women are the time to prepare for birth. The mother begins to worry about her life and that of her baby resulting in psychological disturbances, one of which is Anxiety disorders in pregnant women can arise due to the long period of waiting for birth full of uncertainty and images of frightening things during the delivery process. Efforts to overcome them include Prenatal Gentle Yoga. to find out the Effect of Prenatal Gentle Yoga on the Anxiety of Third Trimester Pregnant Women at PMB S Garut. This research method was pre-experimental, with one group pretest and posttest, the population in this study were pregnant women who participated in prenatal gentle yoga. The sampling technique in this study used Accidental Sampling, the sample size was 20 mothers who met the inclusion and exclusion criteria. Data collection used the HARS questionnaire. for measuring anxiety with a Likert scale there are 14 statements with an assessment of aspects of anxiety from 0, 1, 2, 3, and 4, the assessment of the results totals the criterion score: Mild (score ≤ 14), Moderate (score 15-27), and Severe (score ≥ 28), analysis using the independent *t* test, the results of the research on the level of anxiety before the intervention experienced moderate anxiety (75%). after the intervention experienced mild anxiety (55%). It can be concluded that prenatal yoga intervention is effective in reducing anxiety. It is recommended for health workers to facilitate pregnant women in doing prenatal yoga to reduce anxiety and further researchers can examine other benefits of prenatal yoga*

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Anxiety, Prenatal Gentle Yoga

Bibliography: 17 Books (2013-2019)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR ORIGINALITAS.....	iii
LEMBAR PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
1. Tujuan Umum.....	9
2. Tujuan Khusus.....	9
D. Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN.....	12
A. Landasan Teori.....	12
1. Kehamilan.....	12
2. Psikologis Ibu Hamil.....	17
3. Faktor Yang Mempengaruhi	18
4. Bentuk-bentuk Gangguan Psikologis pada Masa Kehamilan.....	20
5. Penanganan fisiologis kehamilan.....	25
6. Yoga Prenatal.....	25
7. Persiapan Sebelum Melakukan Yoga Prenatal.....	29
8. Langkah langkah prenatal gentle yoga.....	32
B. Kecemasan.....	40
1. Pengertian Kecemasan.....	40

2. Faktor Predisposisi Kecemasan.....	41
3. Rentang Respon Kecemasan.....	42
4. Tingkat Kecemasan.....	42
5. Faktor Presipitasi.....	44
6. Gejala Kecemasan.....	49
7. Pengukuran Kecemasan.....	51
8. Cara Penilaian Kecemasan metoda HARS.....	52
9. Upaya Mengatasi Kecemasan.....	53
C. Hasil penelitian yang relevan.....	57
D. Perbedaan Penelitian Ini dengan yang Terdahulu.....	58
E. Kerangka pemikiran.....	58
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	62
A. Rancangan Penelitian.....	62
B. Kerangka Penelitian.....	63
C. Variabel Penelitian	63
D. Definisi Operasional.....	64
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	64
1. Populasi.....	64
2. Sampel.....	65
F. Lokasi dan Waktu Penelitian	66
G. Teknik dan instrument pengumpulan data.....	67
H. Teknik Pengelolaan Data.....	69
I. Teknik Analisa Data.....	71
J. Prosedur penelitian.....	72
K. Etika Penelitian.....	73
L. Tahapan Pelaksanaan Pembuatan Skripsi.....	76
MANUSKRIP.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	97

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Pemikiran.....	60
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Curriculum Vitae
- Lampiran 2 : Surat permohonan izin penelitian
- Lampiran 3 : Surat balasan izin penelitian
- Lampiran 4 : Daftar tilik Prenatal Gentle Yoga
- Lampiran 5 : Lembar Bimbingan
- Lampiran 6 : Persetujuan sidang
- Lampiran 7 : Permohonan menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar persetujuan mengikuti penelitian
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 9 : Kuesioner kecemasan
- Lampiran 10 : Hasil uji Statistik
- Lampiran 11 : Dokumentasi
- Lampiran 12 : Modul Yoga
- Lampiran 13: Sertifikat Fasilitator Prenatal Gentle Yoga
- Lampiran 14: Turnitin

DAFTAR PUSTAKA

- A. Al-Hawari, M. (2014). Emotional Stability And Switching Barriers In The Retail Banking Context. *Managing Service Quality*, 24(5), 469–486.
- Angesti, E. P. W. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis*. Universitas Airlangga.
- Aprillia, Y. (N.D.). *Tangan Kebas & Mati Rasa Saat Kehamilan (Carpal Tunnel Syndrome)*.
- Aprillia, Y. T., Adawiyah, A. R., & Agustina, S. (2020). Analisis Penggunaan Alat Kontrasepsi Sebelum Dan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (Jukmas)*, 4(2), 190–200.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Astuti, W. T., Susanti, E. T., Nurhayati, L., & Syamsudin, S. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang 1000 Hari Pertama Kelahiran (Hpk) Pada Ibu Hamil Dan Ibu Balita 0-2 Tahun. *Prosiding University Research Colloquium*, 5–11.
- Cataldo, S., Doohan, M., Rice, K., Trinder, J., Stuart, A. G., & Curtis, S. L. (2016). Pregnancy Following Mustard Or Senning Correction Of Transposition Of The Great Arteries: A Retrospective Study. *Bjog: An International Journal Of Obstetrics & Gynaecology*, 123(5), 807–813.
- Ćulibrk, J., Delić, M., Mitrović, S., & Ćulibrk, D. (2018). Job Satisfaction, Organizational Commitment And Job Involvement: The Mediating Role Of Job Involvement. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 9, Issue Feb). Frontiersin.Org. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00132>
- Curtis, K., Weinrib, A., & Katz, J. (2012). Systematic Review Of Yoga For Pregnant Women: Current Status And Future Directions. *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*, 2012.
- Dahlan, S. (2014). *Pintu Gerbang Memahami Statistic, Metodologi Dan Epidemiologi*. Jakarta: Sagung Seto.

- Dartiwen, Nurhayati, Y. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Andi
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(5).
- Ginting, D. (2019). *Kebijakan Penunjang Medis Rumah Sakit (Snars)*. Deepublish.
- Hafifah, P. N. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Tentang Mp-Asi Dan Kejadian Stunting Baduta Usia 6-23 Bulan di Wilayah Puskesmas Tamalanrea= *Description Of Knowledge And Attitude About Mp-Asi And Stunting Events Of Elementary School Ages 6-23 Months In The Tamalanrea Puskesmas Area*. Universitas Hasanuddin.
- Hall, O. P. (2013). Assessing Faculty Attitudes Toward Technological Change In Graduate Management Education. In *Journal Of Online Learning And Teaching*. Citeseer. [Http://Citeseerx.Ist.Psu.Edu/Viewdoc/Download?Doi=10.1.1.1071.9725&Rep=Rep1&Type=Pdf](http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1071.9725&rep=rep1&type=pdf)
- Hambly, H. (2014). *Children's, Parents', Peers' And Professionals' Experiences Of Language Impairment: A Multi-Perspective Study To Identify Psychosocial Goals For Intervention*. University Of The West Of England.
- Handono, A. P. (2013). Kebijakan Non Penal Dalam Penanggulangan Kejahatan Narkotika. *Diponegoro Law Journal*, 2(3), 1–15.
- Iezzoni, L. I., Yu, J., Wint, A. J., Smeltzer, S. C., & Ecker, J. L. (2013). Prevalence Of Current Pregnancy Among Us Women With And Without Chronic Physical Disabilities. *Medical Care*, 51(6), 555.
- Janiwarti, B., & Pieter, H. Z. (2013). *Psikologi Untuk Bidan Suatu Teori Dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Lumy, F. N., Donsu, A., & Sambit, F. F. (2017). Promosi Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Hiv/Aids. *Jidan (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 5(1), 19–25.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap

- Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–167.
- Marzuki, N. S., Yohmi, E., Nainggolan, E., Hegar, B., Oswari, H., & Partiwi, I. G. A. N. (2014). Breastfeeding Practices In Mothers: A Qualitative Study. *Paediatrica Indonesiana*, 54(1), 35–41.
- Musradinur, M. S. I., Mulia, M., Rahmati, S. P. I., & Fathurrahman, O. (2015). *Proceedings 1st Annual International Seminar On Education 2015 1st Annual International Seminar On Education 2015 1st Annual International Seminar On Education 2015*.
- Nanda, S. A. K. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Uin Raden Intan Lampung.
- Nurhayati, Y. & Darwiten. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : Cv. Andi Offse
- Nursalam, N. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salimba Medika.
- Nuryaningsih, F. D. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Oktaviana, H. (2017). *Problematika Kelas Sosial Dalam Roman Pendek Imutna Nu Panungtung Karya Ahmad Bakri: Kajian Sosiologi Sastra*.
- Potter, W. J. (2014). A Critical Analysis Of Cultivation Theory. *Journal Of Communication*, 64(6), 1015–1036.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–92.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di Rsia Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan Bsi*, 3(2).
- Shub, A., Huning, E., Campbell, K. J., & Mccarthy, E. A. (2013). Pregnant Women's Knowledge Of Weight, Weight Gain, Complications Of Obesity And Weight Management Strategies In Pregnancy. *Bmc Research Notes*, 6(1), 1–6.
- Sobur, A. (2014). *Ensiklopedia Komunikasi*. Simbiosis Rekatama Media.

- Stover, M. W., & Davis, J. M. (2015). Opioids In Pregnancy And Neonatal Abstinence Syndrome. *Seminars In Perinatology*, 39(7), 561–565.
- Suananda, Y. (2018). Prenatal Dan Postnatal Yoga. *Jakarta: Kompas*.
- Sumarni, S. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Uin Sunan Kalijaga.
- Sumarti, S. S., Supardi, K. I., Sumarni, W., & Saptorini. (2015). The Development Of Lecture Model Of Chemical Education Management Based On Lesson Study To Improve Chemistry Teacher Candidates' Professionalism. *Jurnal Pendidikan Ipa Indonesia*, 4(1), 11–14. <https://doi.org/10.15294/jpii.v4i1.3494>
- Takegata, M., Ohashi, Y., Lazarus, A., & Kitamura, T. (2017). Cross-National Differences In Psychosocial Factors Of Perinatal Depression: A Systematic Review Of India And Japan. *Healthcare*, 5(4), 91.
- Umalihayati, U., & Qonita, Q. (2023). Media Edukasi Tentang Pengenalan Dini Postpartum Blues Pada Ibu Nifas Di Rsud Dr Dradjat Prawiranegara Serang Banten. *Batara Wisnu: Indonesian Journal Of Community Services*, 3(1), 211–221.
- Varcarolis, E., Carson, V. B., & Shoemaker, N. C. (2000). The Clinical Interview And Communication Skills. *Foundations Of Psychiatric Mental Health Nursing* 4th.
- Widaryanti, R., Febriati, L. D., Setyaningsih, D., & Yuliani, I. (2022). Edukasi Pencegahan Stunting Menggunakan Stiker Smart Chart. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 5(2), 79–84.
- Wirda, W., Ernawati, E., Oktaviana, D., Suardi, S., & Nofia, N. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Jahe Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Mangarabombang Kabupaten Takalar. *Journal Of Islamic Nursing*, 5(2), 127–135.
- Yulizawati, Y., Hasari, F. A., Juliana, S., Fikri, M., & Irsada, N. (2019). Inovasi Pemberdayaan Masyarakat Di Kampung Kb Nagari Mungo. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 2(1), 66–74.