

**PENGARUH SENAM YOGA PADA IBU HAMIL TRIMESTER II TERHADAP  
KESIAPAN DALAM MENGHADAPI PERSALINAN**

***THE EFFECT OF YOGA EXERCISE FOR THE READINESS OF PREGNANT  
WOMEN TRIMESTER II TO FACE CHILDBIRTH***

**Sutik<sup>1\*</sup>, Dian Rahmawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Baptis

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ganesha Husada

\*Email: [grace2008sutik@gmail.com](mailto:grace2008sutik@gmail.com)

**ABSTRAK**

Ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang muncul pada masa kehamilan, sehingga perawat maternitas dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan senam yoga selama kehamilan. Senam yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Penelitian ini mempelajari pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita di Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Desain penelitian menggunakan Desain Analitik Komparasional dengan pendekatan *pre-pasca test (One Group Pre Test Post Test Design)*, jumlah sampel sebanyak 28 responden diambil dengan tehnik *purposive sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian senam yoga pada ibu hamil trimester II. Data dianalisis dengan uji Willcoxon dengan kemaknaan  $p < 0,05$ . Hasil penelitian didapatkan 19 responden (67,9%) memiliki tingkat kesiapan cukup siap dan terdapat pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan (Wilcoxon,  $p$  value  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  di tolak). Disimpulkan bahwa senam yoga dapat membantu tingkat kesiapan ibu hamil trimester II dan diperlukan penelitian lebih lanjut terkait manfaat senam yoga dalam kehamilan.

**Kata Kunci:** senam yoga, ibu hamil trimester II, kesiapan ibu menghadapi persalinan.

**ABSTRACT**

*The discomfort due to the physical and psychological changes in pregnant women is one of the problem that arise during pregnancy, so that the maternity nurse can provide nursing care by intervening yoga exercise during pregnancy. Pregnancy yoga exercise can help prepare for the physical and psychological condition of pregnant women in facing confinement. This purpose of this research studied the effect of yoga exercise for the readiness of pregnant women trimester II to face childbirth in BPM Ny. Rosita Nurviana Rejoso Nganjuk Regency. The design of this research was analytical comparative with pre-pasca test (One Group Pre Test Post Test design) the sample consisted of 28 respondents who were taken by purposive sampling. The independent variable in this research was the yoga exercise to the pregnant women trimester II. In addition, the data were analysed by willcoxon test which was the significance showed  $p < 0,05$ . The result of this research showed that 19 respondents (67,9%) have a readiness ready enough level and impact of giving exercise yoga to the readiness pregnant women trimester II to face childbirth. (Wilcoxon,  $p$  value  $0,000 < 0,05$ , that  $H_0$  is rejected). In*

*short, yoga exercise can help for the readiness of pregnant women trimester II and more research the needed regarding the benefits of yoga exercise in pregnancy.*

**Keywords :** *pregnancy yoga exercise, pregnant women trimester II, maternal readiness to face childbirth.*

## **Pendahuluan**

Persalinan merupakan proses yang berlangsung tanpa risiko bahkan bisa berakibat fatal bagi kematian ibu maupun bayi yang dilahirkan. Oleh karenanya peristiwa ini sering menimbulkan ketakutan, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya bagi ibu hamil yang sedang menghadapi persalinan. Kondisi ini ditunjang dengan ketidaknyamanan akibat terjadinya perubahan fisik pada ibu hamil (Prawiroharjo, 2009).

Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) masih tinggi. Berdasarkan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 didapatkan AKI sebesar 359/100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil survei SDKI tahun 2007 dimana AKI hanya 228/100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan survei kedokteran tahun 2012 AKI masih di atas 200/100.000 kelahiran hidup, sedangkan AKB di atas 34/100.000 kelahiran. Target MDGs pada tahun 2015 AKI maksimal 102/100.000 kelahiran dan AKB sebesar 32/100.000 kelahiran (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Sementara itu, Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, dr. Harsono, AKI di provinsi Jawa Timur sudah berada di bawah target *Millenium Development Goals (MDGs)* tahun 2015, yaitu sebesar 102/100.000 kelahiran hidup.

Data laporan kematian ibu Dinas Kesehatan Kabupaten dan Kota melaporkan tahun 2011 sebesar 101,4/100.000 kelahiran hidup; tahun 2012 sebesar 97,43/100.000 kelahiran hidup; dan tahun 2013 sebesar 97,39/100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu di Provinsi Jawa Timur mengalami

penurunan yang cukup bermakna, dari 642/100.000 kematian (tahun 2013) menjadi 291/100.000 kematian (hingga Agustus 2014).

Gangguan fisik dan psikologis pada ibu hamil dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin. Pada ibu hamil yang mengalami stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin termasuk gangguan emosi setelah kelahiran, bila stress pada ibu tidak tertangani dengan baik keadaan tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan sehingga diperlukan pencegahan dengan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya (Kusmiyati, 2009).

Diperlukan beberapa metode untuk meringankan dan mempersiapkan ibu dalam menjaga kehamilan dan proses persalinannya. Dengan adanya keadaan tersebut maka peran perawat maternitas dapat memberikan asuhan keperawatan dengan melakukan intervensi senam yoga selama kehamilan. Senam yoga dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan psikologi ibu hamil dalam menghadapi persalinannya. Senam yoga adalah program khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan (Prawiroharjo, 2009). Menurut pannelitian yang dilakukan oleh Eli Rusmita pada tahun 2015

mengenai pengaruh senam terhadap kesiapan ibu hamil. Dijelaskan bahwa berdasarkan hasil uji statistik diperoleh adanya perbedaan antara ibu hamil yang ikut serta senam yoga dengan yang tidak ikut senam yoga terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan, atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan senam yoga terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan ( $p = 0,014$ ;  $\alpha = 0,05$ ; CI = 95%). Ibu hamil yang melakukan senam yoga 3,04 kali lebih siap menghadapi persalinan bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam yoga (OR = 3,04).

Komplikasi dalam kehamilan akibat beban fisik dan psikologis dapat dikurangi dengan pemberian aktivitas olahraga selama kehamilan. Olahraga dalam kehamilan dapat mengurangi keluhan umum seperti rasa kram pada kaki, badan terasa kaku, dan kecemasan. Olahraga yang dianjurkan pada ibu hamil untuk menjaga kesehatan tubuh dan membuat kestabilan emosi agar tetap terjaga dapat dilakukan dengan metode senam yoga. Senam yoga merupakan latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan diakui sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu imunologi, neuromuskuler, psikologis, dan kondisi nyeri. Senam yoga pada kehamilan

bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Senam yoga pada kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada dua jam paska salin dan mengurangi risiko persalinan lama (Husin, 2013).

### Metode Penelitian

Pada penelitian ini jumlah populasi ibu hamil trimester II di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kabupaten Nganjuk adalah 92 responden, sampel sebanyak 28 responden diambil dengan tehnik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner dan dianalisis dengan uji Wilcoxon dengan  $\alpha=0,05$ .

Prosedur yang digunakan adalah memilih unit percobaan, memberikan penjelasan terkait prosedur kegiatan senam yoga dan *informed consent*, menilai tingkat kesiapan ibu hamil trimester II sebelum senam yoga, menilai tingkat kesiapan ibu hamil trimester II sesudah senam yoga, membandingkan tingkat kesiapan ibu hamil trimester II sebelum dan sesudah perlakuan.

### Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum meliputi karakteristik berdasarkan umur, usia kehamilan, pendidikan, informasi persalinan, dan sumber informasi persalinan. Sedangkan data khusus adalah

kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara fisik dan psikologis di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14 April 2017 s/d 16 Mei 2017 dengan jumlah responden 28 ibu hamil.

**Data Umum**

**Karakteristik berdasarkan umur, usia kehamilan, pendidikan, informasi persalinan, dan sumber informasi persalinan**

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil di BPM Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk

No	Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	%
1.	<b>Umur Ibu :</b>		
	1. < 20 tahun	9	32,1 %
	2. 20-35 tahun	15	53,6%
2.	3. > 35 tahun	4	14,3%
	<b>Usia Kehamilan :</b>		
	1. 12-20 minggu	10	35,8%
3.	2. 20-28 minggu	18	64,2%
	<b>Pendidikan :</b>		
	1. SD	9	32,1 %
4.	2. SMP	15	53,6 %
	3. SMA	4	14,3 %
	<b>Informasi Persalinan:</b>		
5.	1. Tidak Pernah	8	28,6 %
	2. Pernah	20	71,4 %
5.	<b>Sumber Informasi Persalinan :</b>		
	1. Tidak Ada	8	28,6 %
	2. Media Cetak	3	10,7 %
	3. Media Elektronik	3	10,7 %
	4. Petugas Kesehatan	14	50,0%
	<b>Total</b>	28	100,0 %

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui umur ibu hamil sebagian besar berumur 20-35 tahun yaitu sebanyak 15 responden (53,6%). Berdasarkan usia kehamilan sebagian besar berusia 20-28 minggu sebanyak 18 responden (64,2%). Berdasarkan pendidikan ibu hamil sebagian besar berpendidikan SMP yaitu sebanyak 15 responden (53,6%).

Berdasarkan informasi persalinan diketahui sebagian besar pernah mendapatkan informasi persalinan yaitu sebanyak 20 responden (71,4%). Berdasarkan sumber informasi persalinan diketahui sebagian besar mendapatkan informasi persalinan dari petugas kesehatan yaitu sebanyak 14 responden (50%) dari total 28 responden.

### Data Khusus

#### Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga di Bidan Praktek Mandiri Ny.Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk

Pre	Kesiapan Persalinan	Frekuensi	%
1.	Kurang siap	19	67,9 %
2.	Cukup siap	9	32,1 %
3.	Siap	0	0,0 %
<b>Post</b>			
1.	Kurang siap	3	10,7%
2.	Cukup siap	19	67,9%
3.	Siap	6	21,4%
	Total	28	100%

Berdasarkan tabel .52 diketahui sebagian besar responden sebelum senam yoga kurang siap dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 19 responden (67,9%) dan sesudah diberikan senam yoga sebagian besar cukup siap dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 19 responden (67,9%) dari total 28 responden.

### Pembahasan

#### Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sebelum Melakukan Senam Yoga.

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 5.2 menunjukkan sebagian besar responden sebelum senam yoga kurang siap dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 19 responden dan cukup siap sebanyak 9 responden dari total 28 responden.

Senam yoga adalah program khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* yang akan memberi kenyamanan, ketentraman,

sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Khusartati, 2009). Wiadyana dikutip Rusmita (2015) mengatakan manfaat latihan yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meringankan *edema* dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan, mengurangi rasa mual, *morning sickness* dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara. Adapun beberapa indikator dari tingkat kesiapan ibu hamil yang terdiri dari kesiapan fisik yaitu : tidak mudah lelah, tidak lemas, kualitas tidur meningkat, kekuatan fisik meningkat *fleksibilitas* meningkat, daya tahan tubuh meningkat, penurunan sakit punggung dan tidak sesak

nafas. Kesiapan psikologis (mental) yang terdiri dari : ibu tidak cemas, tenang, rileks, bahagia, percaya diri, betah atau kerasan di manapun berada, ibu menginginkan dan punya cukup waktu belajar menyesuaikan diri terhadap situasi, ibu mampu menghadapi persoalan secara efektif dan memuaskan, ibu tidak sering marah, dan ibu tidak takut.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sebelum senam yoga kurang siap dalam menghadapi persalinan. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain : umur, pendidikan, informasi persalinan, dan sumber informasi persalinan. Ditinjau dari faktor umur diketahui sebagian besar responden berumur 20-35 tahun. Pada kelompok ini merupakan kelompok usia dewasa dimana individu sudah bisa berpikir secara matang dalam menghadapi berbagai situasi termasuk menghadapi persalinan. Tetapi sebagian besar belum siap menghadapi persalinan kemungkinan karena faktor lain seperti pengalaman dari diri sendiri maupun pengalaman orang lain yang diketahui.

Berdasarkan faktor pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SMP. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok pendidikan dasar. Pada kelompok ini pengetahuan responden tentang kehamilan dan persalinan juga terbatas termasuk pengetahuan tentang senam yoga. Keterbatasan pengetahuan yang dimiliki dapat disebabkan oleh keterbatasan kemampuan responden dalam menerima informasi sehingga pengetahuan mereka juga terbatas. Hal ini mengakibatkan responden belum siap menghadapi persalinan.

Berdasarkan informasi sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi tentang persalinan yang berasal dari petugas kesehatan. Dalam hal ini responden seharusnya sudah siap menghadapi persalinan karena mendapatkan informasi dari petugas kesehatan. Keadaan ini dapat disebabkan karena penyuluhan yang diberikan petugas kesehatan kurang dapat diterima oleh responden sehingga masih memiliki

kecemasan maupun kekuatiran sehingga mereka tetap belum siap.

### **Tingkat Kesiapan Ibu Hamil Trimester II dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Melakukan Senam Yoga.**

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan sebagian besar responden sesudah senam yoga cukup siap dalam menghadapi persalinan yaitu sebanyak 19 responden, siap sebanyak 6 responden dan kurang siap sebanyak 3 responden dari total 28 responden.

Senam yoga adalah program khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* yang akan memberi kenyamanan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Khusartati, 2009). Tujuan utama senam yoga masa hamil adalah agar ibu dan bayi dapat memperoleh kesehatan prima, persalinan yang fisiologis (alami) dengan ibu dan bayi yang sehat, meningkatkan persiapan psikologis ibu hamil, menghasilkan kontraksi dengan baik, ritimis dan kuat pada segmen bawah rahim, *serviks*, dan otot dasar panggul (Pratignyo Tia, 2014).

Sebagian besar responden sesudah melakukan senam yoga cukup siap dalam menghadapi persalinan. Hal ini disebabkan setelah melalui senam yoga, maka secara fisik ibu hamil lebih sehat. Melalui aktif senam yoga maka dapat meringankan edema pada ibu hamil, juga dapat menghindari kram yang sering terjadi. Bisa juga dengan senam yoga membantu posisi bayi dan dan pergerakan bayi. Senam yoga dapat juga membantu meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus, mengurangi rasa

mual, morning sickness, dan suasana hati, meredakan ketegangan disekitar leher rahim dan jalan lahir yang berfokus untuk mempermudah persalinan, membantu dalam perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut, dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, dan depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara. Adanya berbagai manfaat tersebut membuat ibu merasa lebih siap dalam menghadapi persalinan.

### **Pengaruh Senam Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II Terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan Sesudah Melakukan Senam Yoga di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita di Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.**

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui ada pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita di Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk (Wilcoxon p value  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak).

Wiadyana dikutip Rusmita (2015) mengatakan manfaat latihan yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meringankan *edema* dan kram yang sering terjadi pada bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan, mengurangi rasa mual, *morning sickness* dan suasana hati, meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan, membantu perawatan pasca kelahiran dengan mengembalikan uterus, perut dan dasar panggul, mengurangi ketegangan, cemas, depresi selama hamil, persalinan nifas dan ketidaknyamanan payudara.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan. Hal ini disebabkan senam yoga memiliki manfaat fisik, psikologis maupun spiritual. Dengan mengikuti senam yoga, ibu hamil menjadi

lebih mengerti tentang manfaat senam yoga untuk kesehatan janin dan dirinya sendiri. Senam yoga melatih ibu hamil secara fisik, psikologis, dan spiritual selama kehamilan sampai dengan masa nifas. Ibu hamil diajarkan untuk melatih dirinya secara fisik dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Secara psikologis ibu hamil dilatih untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani kehamilan dan menghadapi persalinan. Secara spiritual ibu hamil dilatih untuk memusatkan pikiran dalam menghadapi kehamilan dan persalinan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisa dan pembahasan mengenai "Pengaruh Senam Yoga pada Ibu Hamil terhadap Kesiapan dalam Menghadapi Persalinan di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk" maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Sebagian besar responden di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk sebelum senam yoga kurang siap dalam menghadapi persalinan.

Sebagian besar responden di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk sesudah senam yoga cukup siap dalam menghadapi persalinan.

Ada pengaruh senam yoga pada ibu hamil trimester II terhadap kesiapan dalam menghadapi persalinan di Bidan Praktek Mandiri Ny. Rosita Kecamatan Rejoso Kabupaten Nganjuk.

### **Saran**

Bagi tempat penelitian disarankan agar BPM melaksanakan kegiatan senam yoga secara rutin sehingga ibu hamil lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Bagi tempat penelitian disarankan agar institusi pendidikan memberikan pembekalan senam yoga agar ketika terjun di masyarakat mahasiswa dapat mempraktekkan sehingga dapat membantu

ibu hamil mempersiapkan diri menghadapi persalinan.

Bagi profesi keperawatan disarankan agar profesi keperawatan dapat membantu pelaksanaan program penurunan angka kematian ibu dan bayi dengan membantu peran bidan.

Bagi responden disarankan agar ibu hamil lebih rajin meningkatkan pengetahuan dengan rajin mengikuti kelas ibu hamil sehingga lebih siap menghadapi persalinan.

### Daftar Pustaka

- Amalia Astrid, 2015. *Tetap Sehat dengan Yoga*. Jakarta Selatan : Panda Media.
- Anggraeni, 2010. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Alimul Aziz, H. 2010. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar Saifudin. 2007. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Edisi 5 Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Depkes RI, 2009. *Angka Kematian Ibu Melahirkan (AKI)*, <http://www.menegpp.go.id> .
- Depkes RI, 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.depkes.go.id>.
- Evariny, 2007. *Manfaat Senam Hamil Bagi Ibu Hamil* . <http://manfaat-senam-hamil.com/> diperoleh tanggal 15 Desember 2016.
- Hidayat, A.A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Persalinan*. Jakarta; Salemba Medika.
- Indiarti, MT, 2009. *Panduan lengkap kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*. (10th ed). Yogyakarta: Diglossia media.
- Krisnadi, Sofie Rifayani. 2010. *Sinopsis Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia Dan Penuh Makna*. <http://www.bukukita.com>. Jakarta.
- Kusmiyati, Yuni, dkk. 2009. *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, et al. 2010. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Maryunani dan Sukarti. 2011. *Senam Hamil, Senam Nifas, Terapi Musik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Mochtar, Rostam. 200. *Sinopsis Opstetri Fisiologi dan Patologi*. Jakarta.
- Mufdlilah. 2009. *Antenatal Care Fokus*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Muhimah, N. A, Safe'i. 2010. *Panduan Lengkap Senam Sehat Khusus Ibu Hamil*. Yogyakarta : Power Book.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pratigny Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- Prawirohardjo,S. 2008. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rusmita., Eli. 2015. *Pengaruh Senam*



- Hamil Yoga terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan di Rsia Limijati Bandung.* Bandung : Politeknik Kesehatan TNI AU Ciumbuleuit Bandung
- Saifuddin. 2008. *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal.* Jakarta : Bina Pustaka.
- Setiawan & Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Sucipto. 2009. *Hubungan antara Usia Ibu Hamil dengan Kesiapan Mental Menghadapi Persalinan di Desa Kalisidi, Kecamatan Ungaran Barat.* Akademi Kebidanan Panti Wilasa
- Sulistiyawati,Ari. 2010. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin.*Jakarta: Salemba Medika.
- Stoppard, M. 2008. *Conception Pregnancy And Birth: Ensiklopedi Kehamilan.* Surabaya : Erlangga.
- Varney, H. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan.* Edisi 4. Jakarta : EGC
- Wiadnyana, M.S. 2011. *The Power Of Yoga For Pregnancy And Post-Pregnancy.* Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta: Taruna Grafika.