

## Hubungan usia, pendidikan dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal gentle yoga

<sup>1</sup>Nelly Dameria Sinaga, <sup>2</sup>Lam Murni Sagala, <sup>3</sup>Helena Fransysca

<sup>1,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners, Universitas Murni Teguh

### How to cite (APA)

Sinaga, N. D., Sagala, L. M., & Fransysca, H. Hubungan usia, pendidikan dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam prenatal gentle yoga. *Journal of Public Health Innovation*, 5 (1), 94–100.

<https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1429>

### History

Received: 1 Oktober 2024

Accepted: 22 November 2024

Published: 1 Desember 2024

### Corresponding Author

Nelly Dameria Sinaga, Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh;  
midwifenny7@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** AKI tahun 2020 yaitu 189/100.000 KH tidak mencapai target SDGs tahun 2030 yaitu 70/100.000 KH. Upaya penurunan AKI yaitu pelayanan kesehatan yang bermutu dengan pendekatan komplementer salah satunya prenatal gentle yoga yang diperuntukkan bagi ibu hamil dengan tujuan memperkuat otot, mengurangi nyeri, cemas ibu hamil dan bersalin.

**Metode:** Penelitian ini dengan penelitian kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner dengan teknik wawancara dan dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni Medan. Sampel penelitian secara konsekutif sampling yaitu seluruh ibu hamil berjumlah 42 orang yang dirawat pada bulan Juni 2024. Data dianalisis menggunakan uji chi square pada taraf kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) secara univariat dan bivariat.

**Hasil:** Hasil uji chi square usia ibu ( $P=0,335>0,05$ ), pendidikan ibu ( $p = 0,108>0,05$ ), dan pekerjaan ibu ( $p = 0,006<0,05$ ) artinya tidak ada hubungan usia dan pendidikan Ibu namun terdapat hubungan pekerjaan Ibu terhadap keikutsertaan ibu hamil prenatal gentle yoga.

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan antara usia, pendidikan Ibu namun terdapat hubungan pekerjaan Ibu dengan keikutsertaan Ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*

**Kata Kunci :** Prenatal gentle yoga, kehamilan, komplementer, angka kematian ibu, ibu hamil

### ABSTRACT

**Background:** In 2020, MMR are 189/100,000 LB didn't reach the 2030 SDGs target of 70/100,000 LB. Reduce MMR include quality health services with complementary approach, one of which is prenatal gentle yoga for pregnant with aim of strengthening muscles, reducing pain, anxiety in pregnant, giving birth.

**Method:** This study uses quantitative research and cross-sectional approach. The instrument was questionnaire with an interview technique and conducted at Practice of Eka Sriwahyuni Medan. The sample was consecutive sampling, namely all pregnant who were treated in June 2024 as many as 42 people. The analysis used the chi-square at confidence level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ) univariately and bivariately.

**Results:** The results of the chi square test for maternal age ( $P=0.335>0.05$ ), maternal education ( $p=0.108>0.05$ ), and maternal occupation ( $p=0.006<0.05$ ) showed no relationship between age and maternal education, but there was a relationship between maternal occupation and the participation of pregnant in prenatal gentle yoga.

**Conclusion:** There was no relationship between age and education, but there was relationship between pregnant occupation and the participation of pregnant in prenatal gentle yoga

**Keyword :** Prenatal gentle yoga, pregnancy, complementary, maternal mortality rate, pregnant women

## Pendahuluan

Kehamilan adalah proses alami, dimulai dari ovulasi, bertemunya sel telur dan sel sperma, implantasi, pertumbuhan zigot atau hasil konsepsi, pembentukan plasenta sampai lahirnya janin (Arum, 2021). AKI merupakan indikator utama untuk melihat keberhasilan program kesehatan ibu. Kematian Ibu terjadi selama periode kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh pengelolaannya dan bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental. AKI mengalami penurunan dari tahun 1991 yaitu 390/100.000 KH menjadi 189/100.000 KH tahun 2020. Angka ini tidak mencapai target SDGs pada tahun 2030 yaitu 70 per 100.000 KH namun hampir mencapai target RPJMN 2024 sebesar 183 per 100.000 KH. Jumlah kematian Ibu tahun 2022 yaitu sebesar 3.572 yang disebabkan oleh hipertensi kehamilan 801 kasus, perdarahan 741 kasus, jantung 232 kasus, dan penyebab lainnya 1.504 kasus. Upaya yang dilakukan untuk penurunan AKI dengan pelayanan kesehatan berkualitas, seperti pelayanan kesehatan ibu hamil, pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan terlatih di fasilitas pelayanan kesehatan, perawatan khusus dan rujukan jika terjadi komplikasi, dan pelayanan Keluarga Berencana (KB) termasuk KB pasca persalinan (Kemenkes, 2023).

Pelayanan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan pendekatan komplementer yaitu asuhan kebidanan dengan tambahan perawatan kesehatan konvensional untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Ada beberapa jenis pendekatan komplementer yang melakukan latihan fisik ibu hamil termasuk *prenatal gentle yoga*, *pilates*, *kegel*, dan *yofita* (Hassan *et al.*, 2024) *Prenatal gentle yoga* merupakan gerakan senam kebugaran yang diperuntukkan ibu hamil dengan tujuan untuk menguatkan otot, mengurangi nyeri, mengurangi kecemasan ibu selama kehamilan dan proses persalinan (Rosidah Solihah *et al.*, 2023). Gerakan yang dilakukan dalam *prenatal gentle yoga* bukan

merupakan Latihan fisik yang berat, melainkan gerakan yang lambat dengan focus kepada olah pernafasan dan peregangan yang terkendali serta dipastikan aman dilakukan untuk ibu hamil dan janin (Nelly, 2023). Seorang wanita yang menjalani kehamilan normal atau tanpa komplikasi sebaiknya dianjurkan untuk melakukan latihan fisik yang intens untuk memudahkan selama kehamilan dan prosesnya (R Solihah *et al.*, 2023; Saragih and Siregar, 2024).

*Prenatal gentle yoga* dilakukan sejak kehamilan trimester 3, minimal dilakukan 2 kali/minggu dengan durasi 60 menit (Handayani, 2019). Ibu hamil yang melakukan *prenatal gentle yoga* akan siap secara fisik dan psikologi dalam menghadapi proses persalinan dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan *prenatal gentle yoga* (Herdiani and Simatupang, 2019; Khalifatunnisak and Khusmitha, 2024). *Prenatal gentle yoga* dapat mengurangi nyeri pada persalinan kala 1 (Evrianasari and Y, 2020). Ibu yang melakukan *prenatal gentle yoga* lebih cepat durasi proses persalinan pada kala 1 dibandingkan dengan ibu yang tidak melakukan *prenatal gentle yoga* (Lestari, 2022). Langkah-langkah *prenatal yoga* dimulai dari pemanasan, Latihan inti dan *final relaxation* (Rahmawati *et al.*, 2021). *Prenatal gentle yoga* sudah bersamaan dengan kegiatan kelas ibu hamil. Keikutsertaan ibu hamil untuk melakukan kegiatan *prenatal yoga* harus didasari oleh minat ibu tersebut. Minat merupakan kecenderungan atau keinginan seseorang untuk memperhatikan, mempelajari, dan mendalami suatu hal atau aktivitas tertentu karena rasa ingin tahu, kesenangan, atau kebutuhan. Ada beberapa faktor yang memengaruhi minat yaitu status ekonomi, pendidikan, situasional, serta keadaan psikis (Dewi *et al.*, 2024). Status ekonomi dapat dinilai dari pendapat dan jenis pekerjaan. Keadaan psikis seseorang bervariasi berdasarkan umur dan dipengaruhi faktor seperti perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Berdasarkan masalah diatas maka

perlu dilakukan penelitian tentang hubungan antara usia, pendidikan, dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil pada *prenatal gentle yoga*.

### Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan menganalisis hubungan risiko (variabel independent) dengan efek (variabel dependen). Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang hubungan usia, pendidikan, dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil pada *prenatal gentle yoga*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2024 di Praktik Mandiri Bidan Eka Sriwahyuni di Medan.

Sampel penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang dirawat pada bulan Juni 2024 yang berjumlah 42 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Data diperoleh secara langsung dari responden dengan Teknik wawancara yang berpedoman pada kuesioner. Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan uji *chi square* pada tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha=0,05$ ) secara univariat dan bivariat dengan sistem komputerisasi.

### Hasil

#### Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Ibu hamil dapat dilihat dari usia, Pendidikan, dan pekerjaan Ibu

**Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia ibu, pendidikan, dan pekerjaan ibu**

NO	Karakteristik	F	%
1	<b>Usia</b>		
	<20	1	2.4
	20-35	41	97.6
	<b>TOTAL</b>	42	100
2	<b>Pendidikan</b>		
	Pendidikan Menengah	18	42.9
	Pendidikan Tinggi	24	57.1
	<b>TOTAL</b>	42	100
3	<b>Pekerjaan</b>		
	Bekerja	18	42.9
	Tidak Bekerja	24	57.1
	<b>TOTAL</b>	42	100

Tabel.1 Karakteristik responden didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya usia ibu hamil 20-35 tahun, yaitu 41 orang (97.6%), Sebagian besar pendidikan ibu

hamil pendidikan tinggi, yaitu 24 orang (57.1%), dan sebagian besar ibu tidak bekerja, yaitu 24 orang (57.1%).

#### Hubungan Usia Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga*

Hubungan usia Ibu dengan keikutsertaan Ibu hamil dalam *prenatal*

*gentle yoga* dapat diperoleh dari hasil uji *chi-square* dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. hubungan usia ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga***

Usia Ibu	Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Total		P Value
	N	%	n	%	N	%	
<20	1	4.5	0	0	1	2.4	0.335

Usia Ibu	Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Total		P Value
	N	%	n	%	N	%	
20-35	21	95.5	20	100	41	97.6	
TOTAL	22	100	20	100	42	100	

Tabel 2, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan usia Ibu hamil dengan keikutsertaan Ibu hamil dalam

*prenatal gentle yoga* dengan nilai *p value* > 0.05 yaitu 0.335.

#### Hubungan Pendidikan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga*

Hubungan antara pendidikan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga* dapat dijelaskan melalui hasil uji chi-square yang

menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Pendidikan ibu dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, termasuk dalam memilih jenis aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat seperti *prenatal gentle yoga*

**Tabel 3. Hubungan pendidikan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga***

Pendidikan Ibu	Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Total		P Value
	N	%	N	%	N	%	
Pendidikan Menengah	12	54.5	6	30	18	42.9	
Pendidikan Tinggi	10	45.5	14	70	24	57.1	0.108
<b>TOTAL</b>	22	100	20	100	42	100	

Tabel 3, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pendidikan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam

*prenatal gentle yoga* dengan nilai *p value* > 0.05 yaitu 0.108.

#### Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga*

Hubungan antara pendidikan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga* dapat dijelaskan melalui hasil uji chi-square yang menunjukkan adanya hubungan yang

signifikan antara kedua variabel tersebut. Pendidikan ibu dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap mereka terhadap pentingnya menjaga kesehatan selama kehamilan, termasuk dalam memilih jenis aktivitas fisik yang aman dan bermanfaat seperti *prenatal gentle yoga*.

**Tabel 4. Hubungan pekerjaan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga***

Pekerjaan Ibu	Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Tidak Mengikuti Prenatal Gentle Yoga		Total		P Value
	N	%	N	%	N	%	

Bekerja	5	22.7	13	65	18	42.9	0.006
Tidak Bekerja	17	77.3	7	35	24	57.1	
<b>TOTAL</b>	<b>22</b>	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

Tabel 4, hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan pekerjaan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal*

## Pembahasan

### Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik merupakan ciri-ciri yang khas membedakan suatu objek. Karakteristik ibu hamil dapat dilihat dari usia, Pendidikan, dan pekerjaan ibu. Usia ibu merupakan berapa lama ibu telah ada sejak lahir. Usia memiliki pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Abusamak *et al.*, 2024). Berdasarkan tabel 1 usia ibu hamil diklasifikasikan berdasarkan usia reproduksi, namun usia >35 tahun tidak diklasifikasikan dikarenakan tidak ada usia subjek penelitian >35 tahun. Pendidikan merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pendidikan memiliki pengaruh terhadap proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi (Abusamak *et al.*, 2024). Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di Pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada Pendidikan nonformal. Pada tabel 1 pendidikan ibu diklasifikasikan berdasarkan Tingkat Pendidikjugaan menurut undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional pasal 14 yang menjelaskan bahwa jenjang Pendidikan formal terdiri atas Pendidikan dasar, Pendidikan menengah, dan Pendidikan tinggi. Pendidikan dasar terdiri dari Sekolah Dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan

*gentle yoga* dengan nilai  $p$  *value* < 0.05 yaitu 0.006.

Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan menengah terdiri atas Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat. Pendidikan Tinggi mencakup Pendidikan diploma, sarjana, magister, dan doctor (Rose *et al.*, 2024). Namun pada tabel 1, klasifikasi pendidikan dasar tidak ada dikarenakan pendidikan terakhir subjek penelitian tidak ada yang hanya Sekolah Dasar. Pekerjaan ibu dapat memengaruhi pengetahuan dan keterampilan profesional, serta pengalaman belajar selama bekerja yang memiliki keterkaitan terhadap perkembangan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik (Abusamak *et al.*, 2024). Pada tabel 1, ibu hamil ada yang bekerja dan ada juga yang tidak bekerja untuk memenuhi perekonomian dalam keluarga.

### Hubungan Usia Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga*

Usia merupakan berapa lama seseorang telah hidup atau ada sejak kelahirannya yang dihitung dalam tahun berdasarkan tanggal lahir. Berdasarkan tabel 2 menyatakan bahwa tidak ada hubungan usia dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*. Hal ini tidak sejalan dengan teori yang menyatakan secara psikologis usia memiliki kedewasaan berpikir dan bertindak. Rentang usia reproduksi yaitu usia 20-35 tahun, secara biologis yaitu fisik maupun seksual sudah matang untuk melangsungkan kehamilan dan secara psikologis. Individu dengan usia muda <20 tahun, rentan mengalami kecemasan karena pada usia tersebut adalah

masa transisi dari usia remaja menuju usia dewasa dan kondisi fisik yang belum siap dan belum matang untuk menjalani kehamilan dan persalinan. Jika melangsungkan kehamilan >35 tahun maka berdampak pada tingginya risiko kehamilan seperti preeklamsia, eklamsia, perdarahan, anemia, abortus, dan risiko lainnya yang akan berdampak pada bayi pada saat lahir (Abusamak *et al.*, 2024).

#### **Hubungan Pendidikan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga***

Pendidikan merupakan proses pengajaran, pembelajaran, dan pengembangan keterampilan, pengetahuan, nilai, dan sikap yang dilakukan melalui pendidikan formal dan informal. Berdasarkan tabel 3 menyatakan tidak ada hubungan pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan dalam *prenatal gentle yoga*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh elin Soya Nita yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan pendidikan ibu hamil dengan keikutsertaan ibu hamil dalam kelas yoga (Nita and Lailaturrohmah, 2023). Namun tidak sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Pendidikan dapat memengaruhi proses belajar, makin tinggi Pendidikan seseorang, makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi (Abusamak *et al.*, 2024).

#### **Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam *Prenatal Gentle Yoga***

Pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang dalam memperoleh penghasilan dapat meningkatkan taraf ekonomi. Pada tabel 4 menyatakan bahwa terdapat hubungan pekerjaan ibu dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pekerjaan dapat memengaruhi pengetahuan dan keterampilan yang professional (Abusamak *et al.*, 2024). Namun ibu hamil yang bekerja memiliki waktu sedikit untuk mengikuti

*prenatal gentle yoga* karena ibu hamil yang bekerja banyak menghabiskan waktu ditempat kerja, namun ibu hamil yang tidak bekerja juga menghabiskan waktu untuk mengurus pekerjaan rumah tangga.

#### **Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang hubungan usia, Pendidikan, dan pekerjaan terhadap keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga* menunjukkan bahwa :

- Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ibu (*p value* = 0.335) dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*.
- Tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu (*p value* = 0.108) dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*.
- Ada hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu (*p value* = 0.006) dengan keikutsertaan ibu hamil dalam *prenatal gentle yoga*.

#### **Saran**

Diharapkan tenaga kesehatan dapat mensosialisasikan prenatal gentle yoga bagi ibu hamil pekerja selama jadwal liburan

#### **Daftar Pustaka**

- Abusamak, M. *et al.* (2024) 'Knowledge, attitudes, practices and barriers of medical research among undergraduate medical students in Jordan: a cross-sectional survey', *BMC Medical Education*, 24(1), p. 23.
- Arum, S. (2021) 'Generasi Berkualitas', in *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Dewi, N.P.S. *et al.* (2024) *Dasar metode penelitian*. PT MAFY MEDIA LITERASI INDONESIA.
- Evrianasari, N. and Y, Y. (2020) 'Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Outcome Persalinan', *Jurnal Kesehatan*, 11(02). doi:10.26630/jk.v11i2.1632.
- Handayani, S. (2019) 'Profil Kekebalan Terhadap Difteri, Pertusis dan Tetanus pada Anak Umur di Bawah Lima Tahun, Hasil Riskesdas 2013',

- Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(3), pp. 183–190.  
doi:10.22435/bpk.v47i3.1503.
- Hassan, M.M. *et al.* (2024) 'Effect of Complementary Care Pregnancy Exercise to Level of Anxiety in Pregnant Women', *JK Practitioner*, 29(1).
- Herdiani, T.N. and Simatupang, A.U. (2019) 'Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas ratu agung kota bengkulu', *Journal for Quality in Women's Health*, 2(1), pp. 26–35.
- Kemendes, R.I. (2023) 'Profil kesehatan Indonesia Tahun 2022'. doi:<https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2022>.
- Khalifatunnisak, A. and Khusmitha, Q.N. (2024) 'Prenatal Gentle Yoga's Impact on the Length of the First Stage of Labor', *International Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2(2), pp. 42–46.
- Lestari, D.L. (2022) 'Efek Gerakan Yoga Ruang Bersalin Terhadap Nyeri Persalinan, Kecemasan Ibu dan Lama Kala I di Palembang', *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 106–113.
- Nelly, D. (2023) 'Pengembangan praktik mandiri bidan', in Martini, M. (ed.) *Pengembangan praktik mandiri bidan*. CV Media Sains Indonesia.
- Nita, E.S. and Lailaturrohmah, L. (2023) 'Hubungan Pendidikan dan Paritas dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Kelas Yoga di Desa Kalipang Kabupaten Kediri', *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), pp. 100–103.
- Rahmawati, N.A. *et al.* (2021) 'Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil', *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), pp. 18–21.
- Rose, S.J. *et al.* (2024) 'Efficacy of a healthcare provider basic life support simulation program', *Teaching and Learning in Nursing*, 19(1), pp. 35–42.
- Saragih, R. and Siregar, S.A. (2024) 'The Relationship between Prenatal Gentle Yoga and the Level of Anxiety of Primigravid Pregnant Women in the Third Trimester in Facing Childbirth at the Juliana Dalimunthe Clinic', *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 3(1), pp. 450–459.
- Solihah, Rosidah *et al.* (2023) 'The Effect of Gym Ball on Reducing Low Back Pain, Labor Pain, and Progress in Primigravida Labor', *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*, 1(1), pp. 30–36.
- Solihah, R *et al.* (2023) 'The Effect of Gym Ball on Reducing Low Back Pain, Labor Pain, and Progress in Primigravida Labor', *Nurul Ilmi: Journal of Health Sciences and Midwifery*, 1(1), pp. 30–36.