



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

Efektivitas Prenatal Yoga Berbasis Audio Visual Untuk Mencegah Hipertensi Pada Kehamilan Di Kota Denpasar

Ni Made Dewianti¹, Kadek Widianari², Putu Arik Herliawati³, Kadek Sri Aryanti⁴,
Idah Ayu Wulandari⁵

^{1,2,3,4}Politeknik Kesehatan Kartini Bali

⁵Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali

Diterima 26 Juli 2024, direvisi 21 Januari 2025, diterbitkan 31 Maret 2025

e-mail: dewianti1987@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular di masa yang akan datang, pertumbuhan janin terhambat bahkan sampai terjadi kematian janin dalam kandungan. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi hipertensi adalah latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang aman dilakukan oleh ibu hamil adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas prenatal yoga berbasis audio visual untuk mencegah hipertensi pada kehamilan di Kota Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah "Quasi Experiment" dengan desain penelitian menggunakan "pre test and post test with Control Group Design". Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang ibu hamil trimester II dengan teknik Purposive Sampling. Analisis data meliputi analisis univariat yang dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dan variabel yang akan dianalisa dengan memasukkan semua variabel yang diteliti. Penyajian hasil analisis univariat untuk variabel berskala nominal yaitu dengan tabel distribusi frekuensi yang berisifrekuensi dan proporsi. Analisis bivariat dengan analisa menggunakan paired t-test dan uji independent t-test. Kelompok intervensi presentase tertinggi untuk karakteristik responden yaitu umur 20-35 tahun (63,3%), pendidikan tinggi (70%), bekerja (73,3%) dan suku mayoritas dalam hal ini adalah suku Bali (70%). Pada kelompok kontrol presentase tertinggi untuk karakteristik responden yaitu umur 20-35 tahun (70%), pendidikan tinggi (63,3%), bekerja (63,3%) dan suku mayoritas dalam hal ini adalah suku Bali (83,7%). Hasil uji independen t test dengan p value 0,000 sehingga disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif untuk mencegah hipertensi pada kehamilan. Lebih lanjut petugas kesehatan khususnya bidan dapat memberikan informasi terkait efektivitas prenatal yoga untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Hipertensi Pada Kehamilan, Ibu Hamil

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy increases the risk of cardiovascular disease in the future, stunted fetal growth and even fetal death in the womb. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is physical exercise. One physical exercise that is safe for pregnant women to do is prenatal yoga. This study aims to determine the effectiveness of audio-visual based prenatal yoga to prevent hypertension in pregnancy in Denpasar City. The research design used was "Quasi Experiment" with a research design using "pre test and post test with Control Group Design". The sample in this study consisted of 60 pregnant women in the second trimester using a purposive sampling technique. Data analysis includes univariate analysis which is carried out to describe the characteristics and variables to be analyzed by including all the variables studied. The results of univariate analysis for nominal scale variables are presented using a frequency distribution table containing frequencies and proportions. Bivariate analysis with analysis using paired t-test and independent t-test. The intervention group had the highest percentage of respondent characteristics, namely age 20-35 years (63.3%), higher education (70%), working (73.3%) and the majority ethnicity in this case was Balinese (70%). In the control group, the highest percentage of respondent characteristics were aged 20-35 years (70%), higher education (63.3%), working (63.3%) and the majority ethnicity in this case was Balinese (83.7%) . The results of the independent t test with a p value of 0.000 concluded that prenatal yoga was effective in preventing hypertension in pregnancy. Furthermore, health workers, especially midwives, can provide information regarding the effectiveness of prenatal yoga for preventing hypertension in pregnancy.

Keywords: Prenatal Yoga, Hypertension in Pregnancy, Pregnant Women

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), angka kematian ibu dan bayi (masing-masing MMR dan AKB) di suatu negara berfungsi sebagai indeks kondisi kesehatan suatu negara. Sesuai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), pada tahun 2030, AKI harus turun menjadi 70/100.000 KH dan angka kematian bayi baru lahir menjadi 25/1000 KH (World Health Organization, 2015). Provinsi Bali masih menghadapi sejumlah permasalahan, antara lain masih tingginya angka kematian ibu (MMR) dan AKB (AKB), penyakit menular, meningkatnya tren penyakit tidak menular, bayi kerdil dan gizi buruk, serta pola hidup bersih dan sehat yang kurang baik. Angka AKI dan AKB turun menjadi 54,3/100.000 KH pada tahun 2018, naik menjadi 67,6/100.000 KH pada tahun 2019, dan kemudian kembali melonjak menjadi 83,3/100.000 KH pada tahun 2020 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2021)

Dari 16.453 kelahiran hidup di Kota Denpasar pada tahun 2020, dilaporkan 8 kematian ibu. Kematian tersebut terdiri dari dua kematian kehamilan, tiga kematian pasca melahirkan, dan tiga kematian pasca melahirkan. Kematian ibu di Kota Denpasar disebabkan oleh

pendarahan pada dua orang, hipertensi akibat kehamilan pada empat orang, gangguan sistem peredaran darah pada satu orang, dan sebab-sebab lain pada satu orang (Dinkes, 2021).

Hipertensi yang disebabkan oleh kehamilan mempengaruhi hampir 10% populasi global (Activity & Kehamilan, 2020). Di seluruh dunia, penyakit dan kematian ibu dan anak secara signifikan dipengaruhi oleh hipertensi. Riise dkk. (2018) memperkirakan bahwa hipertensi terkait kehamilan menyumbang sekitar 10% kematian di negara-negara Asia dan Afrika. Masalah hipertensi terkait kehamilan merupakan penyebab 25% kematian ibu di Amerika Latin (Wen Lo *et al.*, 2020). Hipertensi yang disebabkan oleh kehamilan meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit kardiovaskular di masa depan, mengganggu pertumbuhan janin, dan bahkan dapat mengakibatkan kematian janin dalam kandungan (Activity & Kehamilan, 2020; Frank, Matthew G. Annis, Watkins, 2019; Sammour dkk., 2011; Wen Lo dkk., 2020). Wanita hamil yang mengalami hipertensi selama kehamilan lebih mungkin terkena penyakit kardiovaskular di kemudian hari, menurut studi tahun 2017 oleh Riise dkk, termasuk penyakit jantung koroner dan gagal jantung (Riise *et al.*, 2018).

Latihan fisik merupakan pengobatan non-farmakologis untuk hipertensi. Yoga prenatal, yang disesuaikan untuk wanita hamil, adalah bentuk aktivitas fisik aman yang direkomendasikan oleh The American College of Obstetricians and Gynaecologists. Tai-chi dan Yoga, yang merupakan bentuk olahraga intensitas rendah, menawarkan efek fisiologis yang menguntungkan bagi ibu hamil (Activity and Pregnancy, 2020). Melakukan yoga prenatal saat hamil dapat memberikan dampak positif yang besar dalam mengurangi nyeri punggung bawah, mengurangi perasaan tidak nyaman dan tegang, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Curtis *et al.*, 2012; Davenport *et al.*, 2019; Kinser & Masho, 2015; Newham dkk., 201). Rakhshani mempelajari efek yoga pada kehamilan yang lebih mungkin mengalami kesulitan di India. Pada peserta kelompok yoga, kejadian kehamilan akibat hipertensi, preeklamsia, diabetes gestasional, dan pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR) ditemukan mengalami penurunan (Rakhshani *et al.*, 2012).

Yoga prenatal memiliki berbagai tujuan, termasuk mengurangi stres pada wanita hamil, mengurangi potensi kesulitan selama kehamilan, mengajarkan metode pernapasan yang efektif untuk persalinan, dan meningkatkan rasa percaya diri ibu hamil dalam memilih persalinan alami. Yoga prenatal mencakup lima teknik: aktivitas fisik, yoga, pernapasan (pranayama), postur tubuh (mudra), meditasi atau zikir, dan relaksasi mendalam. Pendekatan-pendekatan ini dapat dimanfaatkan untuk memperoleh manfaat selama kehamilan, mendorong persalinan yang lancar dan alami sekaligus menjamin kesejahteraan bayi. Relaksasi dan meditasi merupakan faktor kunci dalam yoga yang dipercaya dapat membantu mengurangi kecemasan. Berlatih

yoga saat hamil dapat membantu wanita dalam mengarahkan perhatiannya pada proses melahirkan, bersiap menghadapi ketidaknyamanan, serta mengubah ketegangan dan kecemasan menjadi vitalitas (Jiang *et al.*, 2015; Kinser and Masho, 2015; Davenport *et al.*, 2019).

Yoga prenatal dilakukan oleh ibu hamil dengan frekuensi dua hingga tiga sesi per minggu, masing-masing berlangsung antara 30 hingga 60 menit (Kwon *et al.*, 2020)(Nicole Jung-Eun Kim, Victoria Breckwich Vásquez, Elizabeth Torrese, R. M., Bud Nicola, 2017; Bolanthakodi *et al.*, 2018). Wanita hamil yang berlatih yoga prenatal selama tiga puluh menit dua kali seminggu di rumah berpartisipasi dalam penelitian ini, menggunakan video instruksional. Selain itu, grup WhatsApp dibentuk untuk mengawasi pelaksanaan yoga prenatal bagi ibu hamil di rumah, sehingga menumbuhkan rasa kebersamaan di antara para peserta. Satu sesi yoga prenatal selama trimester kedua. Orisinalitas penelitian ini terletak pada pemanfaatan prenatal yoga berbasis video, sehingga ibu hamil dapat mempraktikkannya di rumah dengan pengawasan melalui grup WhatsApp.

Laranjo dkk (2014) dan Korp (2005) berpendapat bahwa pemanfaatan media online dan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat dalam jangka panjang. Orang-orang memanfaatkan internet untuk mendapatkan informasi terkait kesehatan di seluruh dunia, khususnya yang berkaitan dengan metodologi pengobatan. Praktik pemanfaatan internet untuk mencari informasi memberikan peluang berharga bagi petugas kesehatan untuk memberikan informasi kesehatan dengan cara yang lebih nyaman dan efisien. Survei tahun 2016 yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Online Indonesia (APJII) mengungkapkan terdapat 132,7 juta pengguna media online di Indonesia. Di antara mereka, sebagian besar, yaitu sebesar 24,4 juta, berusia antara 10 dan 24 tahun. Menurut data Statista tahun 2018, lebih dari 49% penduduk Indonesia adalah pengguna media sosial, sementara 40% penduduknya aktif menggunakan aplikasi WhatsApp Messenger (Laranjo, 2016).

II. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah “Quasi *Experiment*” dengan desain penelitian menggunakan “*pre test and post test with Control Group Design*”. Kelompok studi dibagi menjadi 2 (dua) kelompok yang terdiri atas kelompok intervensi (prenatal yoga berbasis audio visual dan group whatsapp) dan kelompok kontrol (pelayanan ANC dan kelas ibu hamil sesuai standar pelayanan). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 orang ibu hamil trimester II yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik sampling *Non Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Ibu ibu hamil dengan umur

kehamilan ≥ 20 minggu tanpa komplikasi, ibu paritas primipara dan multipara dan bu hamil yang bersedia menjadi responden. Untuk kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang tidak dapat berkomunikasi dengan baik, ibu hamil yang tidak memiliki *handphone*.

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner yang memuat informasi identitas, serta lembar observasi yang mencatat data tekanan darah. Data sekunder yaitu buku KIA yang berisi riwayat kehamilan.

Tahapan penelitian dimulai dengan peneliti mengajukan surat ijin penelitian, lalu mengumpulkan subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, selanjutnya peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian dan meminta persetujuan menjadi responden. Peneliti mengukur tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi (pretest), pada kelompok intervensi selanjutnya diberikan prenatal yoga dengan video setiap 2 kali seminggu pada pagi atau sore hari selama 3 bulan dan diukur tekanan darah ibu hamil setiap bulan. Responden pada kelompok intervensi dibuatkan group whatsapp untuk memantau pelaksanaan prenatal yoga di rumah. Responden diberikan kuesioner untuk identitas. Kemudian mengumpulkan kuesioner untuk dilakukan pengecekan kelengkapan data untuk selanjutnya dilakukan analisa data.

Analisis univariat merupakan salah satu jenis analisis data yang digunakan untuk mengkarakterisasi variabel dan karakteristik yang diteliti dengan memasukkan seluruh variabel yang diteliti. Saat menyajikan analisis univariat untuk variabel skala nominal, digunakan tabel distribusi frekuensi dengan frekuensi dan proporsi. Signifikansi statistik dari perbedaan rata-rata variabel sebelum dan sesudah intervensi dievaluasi menggunakan analisis bivariat. Karena distribusi data normal, uji-t sampel berpasangan parametrik digunakan. Uji-t independen digunakan untuk menganalisis dan membandingkan kelompok.

III. PEMBAHASAN

Selama penelitian responden pada kelompok intervensi diberikan prenatal yoga 1 kali secara tatap muka dan dilanjutkan dengan pelaksanaan prenatal yoga yang dilakukan di rumah masing-masing sebanyak 2 kali seminggu selama 3 bulan dengan bantuan video dan dipantau dengan *group whatsapp*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil Di Kecamatan Denpasar Timur dan Kecamatan Denpasar Selatan.

Karakteristik	Intervensi		Kontrol	
	n = 30	%	n = 30	%
Usia				
< 20 tahun	3	10	2	6,7
20-35 tahun	19	63,3	21	70
>35 tahun	8	26,7	7	23,3
Pendidikan				
Rendah	9	30	11	36,7
Tinggi	21	70	19	63,3
Pekerjaan				
Bekerja	22	73,3	19	63,3
Tidak bekerja	8	26,7	11	36,7
Suku				
Mayoritas	21	70	25	83,7
Minoritas	9	30	5	16,7

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa kelompok intervensi memiliki proporsi tertinggi responden yang berusia antara 20 dan 35 tahun (63,3%), memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi (70%), bekerja (73,3%), dan berasal dari suku Bali. kelompok etnis (70%). Kelompok kontrol mempunyai proporsi responden tertinggi dengan karakteristik sebagai berikut: usia antara 20 dan 35 tahun (70%), pendidikan tinggi (63,3%), pekerjaan (63,3%), dan etnis yang dominan adalah orang Bali (83,7%).

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol.

Karakteristik	p
Umur	0,065*
Pendidikan	0,289*
Pekerjaan	0,110*
Suku	0,016*

*----Uji levene

Hasil uji homogenitas umur ($p=0.065$), pendidikan ($p=0.289$), dan pekerjaan ($p=0.110$) pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak mempunyai pengaruh, berdasarkan data pada tabel 2. nilainya lebih dari 0,05, menunjukkan bahwa perbedaannya signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bagaimana karakteristik usia, pendidikan, dan pekerjaan kelompok intervensi dan kontrol sebanding dan stabil. Karakteristik etnis pada kelompok intervensi dan kontrol ditemukan berbeda, sebagaimana dibuktikan oleh variasi karakteristik etnis yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$) sebesar 0,016.

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Intervensi Dan Kontrol Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi di Wilayah Kecamatan Denpasar Timur Dan Denpasar Selatan.

Kelompok	Tekanan Darah		Δ (Post-Pre)	p
	Pre (Mean)	Post (Mean)		
Intervensi	110	118	8	0,286*
Kontrol	112	132	20	0,000*
p	0,328**	0,000**		
Δ (Intervensi-Kontrol)			12	

Sumber : Data Primer 2022

*--- Hasil Uji Paired t test

**-- Hasil Uji Independent t test

Berdasarkan Tabel 3, tidak terdapat perubahan yang signifikan secara statistik pada pembacaan tekanan darah awal antara kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi ($p=0,328$). Namun demikian, setelah pelaksanaan intervensi, hasilnya menunjukkan perbedaan skor yang cukup besar ($p=0,000$).

Nilai selisih rata-rata yang diperoleh dari post-test dikurangi pre-test menunjukkan adanya efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan tekanan darah. Hasil tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata antara intervensi dan kontrol berbeda secara signifikan sebesar 12.

Karena data berdistribusi normal, maka digunakan uji t berpasangan. Berdasarkan hasil uji bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi tidak terdapat perbedaan dengan nilai ($p = 0,286$), pada kelompok intervensi nilai mean tekanan darah awal sebesar 110. Setelah pemberian prenatal yoga dilakukan pengukuran *post test* diperoleh nilai mean 118. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat perbedaan dengan nilai ($p = 0,000$), pada kelompok kontrol nilai mean tekanan darah awal sebesar 112 dan dilakukan pengukuran *post test* diperoleh nilai mean 132. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif untuk mencegah hipertensi pada kehamilan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini (2021) yang juga menyimpulkan bahwa melakukan aktivitas yoga prenatal memiliki dampak besar terhadap penurunan kejadian preeklamsia, yang dibuktikan dengan nilai P-value rendah yang signifikan secara statistik (0,000). Sebuah studi terpisah yang dilakukan oleh Winarni dan Tri pada tahun 2015 menghasilkan temuan serupa, yang menunjukkan bahwa melakukan yoga prenatal dapat secara efektif menurunkan tekanan darah pada wanita hamil. Studi ini melaporkan nilai P yang signifikan secara statistik sebesar 0,036 pada hari ke-6 setelah latihan. Setelah mencapai usia kehamilan 20 minggu, tubuh ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik untuk mengakomodasi pertumbuhan janin. Volume darah mengalami peningkatan yang signifikan sekitar 40%, mengakibatkan pelebaran sendi panggul dan perluasan jaringan payudara.

Perubahan fisiologis ini dapat menimbulkan berbagai keluhan dan akibat, terutama yang berhubungan dengan peningkatan sirkulasi darah. Yoga prenatal, yang ditandai dengan praktik yang lembut dan disengaja, menawarkan rasa nyaman dan aman kepada wanita hamil saat mereka menjalani transformasi fisik yang terkait dengan kehamilan. Zhu dkk. (2022) melakukan penelitian yang meneliti penelitian serupa dan mengidentifikasi 18 uji coba terkontrol secara acak (RCT) yang menunjukkan dampak latihan yoga prenatal terhadap kesehatan ibu hamil, khususnya yang berkaitan dengan tekanan darah. Makhija, Khatik, dan Raghunandan (2021) menemukan temuan yang sebanding dengan penelitian ini, yang menunjukkan korelasi penting antara yoga prenatal dan tekanan darah ($p= 0,002$ dan $0,001$). Pada kelompok studi, rata-rata tekanan darah sistolik turun sebesar $7,43 \pm 5,86$ mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol turun sebesar $2,50 \pm 5,21$ mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok studi sebelum melahirkan adalah $88,00 \pm 3,71$ mmHg, sedangkan kelompok kontrol adalah $92,20 \pm 5,02$ mmHg.

Meskipun yoga prenatal menawarkan keuntungan dalam mengurangi hipertensi selama kehamilan, penting untuk diingat bahwa ini adalah terapi tambahan yang dirancang khusus untuk wanita hamil untuk mengurangi risiko peningkatan tekanan darah selama kehamilan. Yoga prenatal harus dilihat sebagai elemen integral dari gaya hidup holistik dan sehat, karena dapat secara efektif berkontribusi pada pencegahan dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Kegiatan ini mengajarkan ibu hamil teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang membantu pengaturan pikiran dan emosi, pengurangan stres, dan memiliki dampak menguntungkan pada tekanan darah. Oleh karena itu, integrasi aktivitas fisik, perawatan kesehatan komprehensif, dan bantuan psikologis dapat meningkatkan manfaat yang diperoleh dari yoga prenatal dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara umum (Dewianti, 2024).

Stres dikaitkan dengan potensi peningkatan tekanan darah. Yoga prenatal mengurangi tekanan darah dengan mendorong pelepasan bahan kimia endorfin. Pelepasan endorfin meningkat ketika tubuh dalam keadaan tenang dan rileks. Penelitian menunjukkan bahwa berlatih yoga selama kehamilan meningkatkan jumlah b-endorfin yang dilepaskan ke aliran darah sebanyak empat hingga lima kali lipat. Setelah disekresikan, b-endorfin menempel pada reseptor di sistem limbik dan hipotalamus, di mana mereka terlibat dalam pengendalian emosi (Widiani and Karmiani, 2020; Dewianti *et al.*, 2023)

Penelitian meta-analitis menunjukkan bahwa yoga prenatal lebih efektif dibandingkan berbagai terapi, seperti suplementasi vitamin, plasebo, dan perawatan biasa, dalam mencegah hipertensi selama kehamilan. Kawanishi dkk. melakukan tinjauan sistematis pada tahun 2023 untuk mengevaluasi dampak kesehatan dari yoga prenatal pada wanita hamil, seperti yang

dilaporkan oleh Wu et al. dalam studi mereka. Studi tersebut menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan kelompok kontrol, yoga menyebabkan penurunan signifikan terjadinya hipertensi selama kehamilan. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh Danielli et al. menunjukkan bahwa yoga prenatal merupakan pilihan yang lebih aman bagi ibu hamil dalam hal menurunkan risiko hipertensi selama kehamilan dan memiliki sedikit efek samping (Danielli et al., 2022).

IV. PENUTUP

Kelompok intervensi mempunyai proporsi karakteristik responden tertinggi, yaitu kelompok usia 20-35 tahun (63,3%), berpendidikan tinggi (70%), bekerja (73,3%), dan sebagian besar beretnis Bali (70%). Kelompok kontrol menunjukkan proporsi tertinggi responden yang berusia antara 20 dan 35 tahun (70%), memiliki kualifikasi pendidikan tinggi (63,3%), bekerja (63,3%), dan diidentifikasi sebagai orang Bali sebagai etnis utama (83,7%) . Hasil uji independen t test dengan p value 0,000 sehingga disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif untuk mencegah hipertensi pada kehamilan. Lebih lanjut petugas kesehatan khususnya bidan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil terkait efektivitas prenatal yoga untuk mencegah hipertensi dalam kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P. and Pregnancy, E. D. (2020) 'Physical Activity and Exercise during Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804', *Obstetrics and Gynecology*, 135(4), pp. E178–E188. doi: 10.1097/AOG.0000000000003772.
- Bali, D. K. P. (no date) *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2021*.
- Bolanthakodi, C. et al. (2018) 'Prenatal Yoga: Effects on Alleviation of Labor Pain and Birth Outcomes', *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), pp. 1181–1188. doi: 10.1089/acm.2018.0079.
- Davenport, M. H. et al. (2019) 'Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis', *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), pp. 99–107. doi: 10.1136/bjsports-2018-099821.
- Dewianti, N. M. et al. (2023) 'Education Based-Application And Prenatal Yoga Reduces Cesarean Section', *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), pp. 24–32. doi: 10.56013/jurnalmidz.v6i1.2120.
- Dewianti, N. M. W. K. R. P. P. C. (2024) 'GENITRI : JURNAL PENGABDIAN', 3, pp. 9–14.

- Dinkes, D. (2021) 'Profil Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2021', *Dinas Kesehatan Kota Denpasar*, pp. 1–207.
- Jiang, Q. *et al.* (2015) 'Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status', *American Journal of Perinatology*, 32(6), pp. 503–514. doi: 10.1055/s-0034-1396701.
- Kinsler, P. and Masho, S. (2015) "'Yoga Was My Saving Grace": The Experience of Women Who Practice Prenatal Yoga', *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 21(5), pp. 319–326. doi: 10.1177/1078390315610554.
- Kwon, R. *et al.* (2020) 'A systematic review: The effects of yoga on pregnancy', *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*. Elsevier Ireland Ltd, 250, pp. 171–177. doi: 10.1016/j.ejogrb.2020.03.044.
- Laranjo (2016) 'Penggunaan Internet dan Media sosial Indonesia', (2015), pp. 1–23.
- Nicole Jung-Eun Kim, Victoria Breckwich Vásquez, Elizabeth Torrese, R. M., Bud Nicola, and C. K. (2017) '乳鼠心肌提取 HHS Public Access', *Physiology & behavior*, 176(3), pp. 139–148. doi: 10.1016/j.physbeh.2017.03.040.
- Rakhshani, A. *et al.* (2012) 'The effects of yoga in prevention of pregnancy complications in high-risk pregnancies: A randomized controlled trial', *Preventive Medicine*. Elsevier Inc., 55(4), pp. 333–340. doi: 10.1016/j.ypmed.2012.07.020.
- Riise, H. K. R. *et al.* (2018) 'Association between gestational hypertension and risk of cardiovascular disease among 617 589 Norwegian women', *Journal of the American Heart Association*, 7(10). doi: 10.1161/JAHA.117.008337.
- Wen Lo, C. C. *et al.* (2020) 'Future cardiovascular disease risk for women with gestational hypertension: A systematic review and meta-analysis', *Journal of the American Heart Association*, 9(13). doi: 10.1161/JAHA.119.013991.
- Widiani, N. N. A. and Karmiani, N. W. (2020) 'Jurnal Genta Kebidanan', 10, pp. 68–72. Available at: <http://ejournal.politeknikkesehatankartinibali.ac.id/index.php/JGK/article/download/14/7>.