

**PENINGKATAN KESIAPAN PERSALINAN MELALUI YOGA DAN
PENYULUHAN PERSIAPAN PERSALINAN PADA PESERTA
KELAS IBU HAMIL**

Sugi Purwanti ¹⁾

¹⁾DIII Kebidanan, Stikes Bina Cipta Husada, Jl. Pahlawan, Purwokerto, Indonesia
Korespondensi Penulis* e-mail: sugipurwanti@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya kematian ibu yang disebabkan komplikasi saat kehamilan, persalinan, nifas atau akibat tindakan selama proses tersebut menunjukkan seberapa besar kualitas pelayanan kesehatan dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan ibu,. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan sebagai upaya meningkatkan cakupan pemeriksaan ANC dan deteksi dini komplikasi persalinan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi ibu hamil melalui kegiatan senam yoga. Pengabdian ini dilaksanakan di laboratorium natural terapi STIKes Bina Cipta Husada pada tanggal 2 Juli 2026 kepada peserta kelas ibu hamil puskesmas Purwokerto Selatan sejumlah 18 ibu hamil. Kegiatan ini melibatkan mitra pengabdian yaitu puskesmas Purwokerto Selatan dan Momily mum and baby spa. Tahapan pengabdian diawali dengan pengukuran tekanan darah, BB, Lila, pelaksanaan senam yoga dan penyuluhan tentang persiapan persalinan. Keberhasilan kegiatan dibuktikan dengan kesan yang positif tentang senam yoga dan peningkatan skor nilai perolehan pertanyaan tentang persiapan persalinan. Pelatihan senam yoga sangat dianjurkan diberikan saat antenatal care pada ibu hamil. Pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan dan kegiatan senam yoga melalui kegiatan kelas ibu hamil oleh bidan dapat menurunkan komplikasi persalinan, memberikan prognosis yang baik pada kesehatan ibu dan bayi, memberikan ruang kepada ibu hamil untuk dapat memperoleh pelayanan persalinan yang baik dan aman.

Kata kunci: persiapan persalinan, yoga

PENDAHULUAN

Kematian ibu merupakan indikator derajat kesehatan suatu negara. Tingginya kematian ibu yang disebabkan komplikasi saat kehamilan, persalinan, nifas atau akibat tindakan selama proses tersebut menunjukkan seberapa besar kualitas pelayanan kesehatan dan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan ibu (Pratiwi et al., 2024). Berdasarkan target 3.1 program SDG (*Sustainable Development Goal*) menyatakan bahwa target kematian ibu menurun menjadi 70 per 100.000 kelahiran pada tahun 2030. Kenyataan pada tahun 2023 sebanyak 700 ibu meninggal karena komplikasi kehamilan dan persalinan. Hal ini menunjukkan bahwa ada 1 orang ibu yang meninggal setiap 2 menitnya yang seharusnya lebih dari 80 % kematian ibu dapat dicegah. Menurut UNICEF hanya 15 % kehamilan dan persalinan yang membutuhkan penanganan kegawatdaruratan maternal akibat komplikasi yang tidak diprediksi, sebanyak 40 % kematian ibu terjadi saat persalinan (Badan Pusat Statistik, 2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi kematian ibu 80 % akibat penyebab langsung dan 17 % sisanya akibat tidak langsung seperti penyakit yang di alami ibu sebelum kehamilan. Secara umum penyebab langsung kematian ibu adalah akibat perdarahan, hipertensi dan infeksi. Risiko paling tinggi kematian ibu adalah saat persalinan berlangsung sisanya pada saat kehamilan dan nifas.

Kehamilan dan persalinan adalah proses yang alami, tetapi memerlukan observasi secara berkala untuk menurunkan risiko (Zubaida, Tukiman S, 2026). Proses persalinan merupakan proses keluarnya hasil pembuahan setelah hamil selama 9 bulan (Nurlina, 2023). Persalinan dapat berlangsung secara normal atau fisiologis. Persalinan dapat menjadi risiko mengalami komplikasi jika tidak dipersiapkan sejak dalam kehamilan. Keberhasilan saat persalinan dipengaruhi oleh faktor tenaga ibu saat bersalin, jalan lahir dalam kondisi normal, kondisi bayi dan kondisi psikologis ibu saat berlangsungnya persalinan. Faktor psikologis ibu saat bersalin dipengaruhi oleh kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan. Kecemasan ibu dapat berlangsung mulai dari trimester III kehamilan dan dominan dialami oleh ibu pada usia 20-35 tahun sebesar 56,1% ibu hamil (Greseyla, 2025). Kecemasan akan meningkat saat menjelang persalinan.

Kecemasan pada masa kehamilan dapat dialami 13% ibu hamil (Elvina et al., 2018). Kecemasan selama hamil dapat muncul karena minimnya pengetahuan tentang kesehatan ibu hamil, proses persalinan, persiapan dalam menghadapi persalinan, kesiapan dan dukungan keluarga, finansial dan sosial. Bagi ibu hamil dengan kehamilan pertama kali, baginya kehamilan merupakan pengalaman pertama bagi daur hidupnya, adanya kondisi kehamilan yang mengalami perubahan fisik maupun psikologis secara drastis, hal ini dapat sebagai salah satu penyebab kecemasan (A. Yuliana, 2020). Kecemasan selama kehamilan dapat diatasi salah satunya dengan peningkatan pengetahuan selama kehamilan, sehingga ibu hamil memahami proses pertumbuhan dan perkembangan janinnya selama kehamilan, kondisi fisik dan mental yang harus disiapkan untuk menghadapi persalinan, Dukungan moral, spiritual yang diperlukan dari keluarga atau pasangan. Tindakan pencegahan dan solusi yang harus dilakukan ibu hamil dan keluarga saat menghadapi krisis atau risiko. Rangkaian pengetahuan yang harus dimiliki oleh ibu hamil diberikan selama proses kelas hamil. Kelas ibu hamil merupakan salah satu program pemerintah melalui pendidikan selama prenatal (Baroroh et al., 2017). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan kehamilan. Peningkatan pengetahuan selama kehamilan diharapkan merubah perilaku ibu hamil dengan memeriksakan kehamilan secara rutin, bersalin di fasilitas kesehatan (Satriyandari & Estri, 2024). Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan selama 4 kali selama kehamilan, setiap pertemuan dilakukan selama 2 jam (Kemenkes, 2022). Materi dalam kelas ibu hamil antara lain tentang perubahan fisiologis kehamilan, nutrisi, persiapan persalinan, dan ragam kegiatan seperti senam hamil, yoga kehamilan.

Persiapan persalinan merupakan rangkaian perencanaan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Beberapa informasi yang diberikan antara lain tempat persalinan, lokasi persalinan, metode persalinannya, tanda-tanda persalinan, penolong persalinan, kesiapan fisik dan mental ibu hamil, pendanaan dalam proses persalinan. Pemberian informasi tentang persiapan persalinan akan menurunkan kecemasan ibu hamil, dan luaran yang positif bagi ibu dan janin (Farizi et al.,

2025). Persiapan dalam menghadapi persalinan seawal mungkin dapat mengurangi beban pikiran selama kehamilan dan siap dalam menghadapi persalinan.

Senam yoga merupakan rangkaian kegiatan fisik yang sangat direkomendasikan untuk kesehatan ibu hamil. Yoga merupakan salah satu kegiatan dalam kelas ibu hamil. Senam yoga dapat menurunkan ketidaknyamanan kehamilan, keluhan muskuloskeletal terutama pada trimester III (Selama et al., 2025). Manfaat senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur, mempersingkat waktu atau durasi persalinan, penurunan nyeri persalinan, meningkatkan peluang untuk bersalin secara normal (Bahrah, Pricilla Jessica, 2026). Pelatihan senam yoga sangat dianjurkan diberikan saat antenatal care pada ibu hamil. Pengetahuan ibu tentang persiapan persalinan dan kegiatan senam yoga melalui kegiatan kelas ibu hamil oleh bidan dapat menurunkan komplikasi persalinan, memberikan prognosis yang baik pada kesehatan ibu dan bayi, memberikan ruang kepada ibu hamil untuk dapat memperoleh pelayanan persalinan yang baik dan aman.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan sebagai upaya meningkatkan cakupan pemeriksaan ANC dan deteksi dini komplikasi persalinan, meningkatkan kesehatan dan kebugaran bagi ibu hamil melalui kegiatan senam yoga.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian ini dilaksanakan di laboratorium natural terapi STIKes Bina Cipta Husada pada tanggal 2 Juli 2026. Kegiatan ini diberikan kepada ibu hamil peserta kelas ibu hamil puskesmas Purwokerto Selatan sejumlah 18 ibu hamil. Kegiatan ini melibatkan mitra pengabdian yaitu puskesmas purwokerto selatan dan momily mum and baby spa. Tahapan pengabdian diawali dengan survey kegiatan kelas ibu hamil di puskesmas purwokerto selatan dan kesiapan mitra pelaksana yoga, untuk memastikan bahwa pelaksanaan pengabdian dilaksanakan berdasarkan rencana yang telah ditentukan mitra. Tahapan selanjutnya adalah koordinasi mengenai jadwal kelas ibu hamil, jumlah peserta, lokasi kegiatan, sarana yang harus disiapkan, kendala dan solusi yang dipersiapkan. Persiapan materi penyuluhan dan pelaksanaan yoga didiskusikan bersama mitra, agar materi dan teknis pelaksanaan dapat dilaksanakan seefektif mungkin. Keberhasilan dari pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan pengukuran pengetahuan tentang persiapan persalinan, sehingga tim mempersiapkan soal pre dan post test yang akan di berikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemeriksaan tekanan darah, pengukuran berat badan dan lila ibu hamil, dilanjutkan dengan senam yoga dengan ibu hamil sebagai pusat kegiatan senam yoga. Ibu hamil dipersilahkan istirahat selama 5 menit setelah senam yoga, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang persiapan persalinan di ruang terpisah agar ibu lebih rileks dan mudah menerima informasi yang diberikan oleh tim. Materi diberikan secara klasikan mengenai manfaat yoga dalam kehamilan untuk meningkatkan rasa aman dan ketenangan selama kehamilan, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan seperti nyeri pinggang, mempercepat durasi persalinan dan menurunkan risiko kejadian robekan jalan lahir. Pemberian materi dilanjutkan tentang persiapan persalinan yaitu manfaat persiapan persalinan lebih awal, perlunya dukungan keluarga terutama suami dalam menghadapi proses persalinan. Materi lainnya yaitu hal-hal yang harus disiapkan sebelum bersalin yaitu tempat, penolong, calon donor, kendaraan, pendanaan, dan perlengkapan untuk ibu dan bayi.

Tahapan selanjutnya adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian. kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan dan manfaat bagi ibu hamil. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan secara langsung tentang perasaan dan kondisi fisik setelah melakukan senam hamil. Evaluasi lainnya dengan membandingkan hasil perolehan pre dan post jawaban ibu hamil pada soal persiapan persalinan. Tahapan selanjutnya adalah evaluasi pelaksanaan pengabdian secara menyeluruh bersama dengan mitra puskesmas Purwokerto Selatan dan Momily mom and baby spa. Evaluasi seputar kehadiran peserta, kendala pelaksanaan, durasi pelaksanaan, antusias dari peserta serta keberlanjutan dari program kelas ibu hamil selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan pemeriksaan kesehatan dan antropometri pada ibu hamil, yaitu pengukuran tekanan darah, Berat Badan, Lingkar lengan atas. Pengukuran ini bertujuan mengukur sejauh mana kecukupan gizi ibu hamil, yang dapat diketahui melalui hasil indeks masa tubuh ibu hamil. Indeks masa tubuh hamil normal berkisar 18,5-24,9 Kg/M² (Handayani, Sri, 2021). Kenaikan berat badan berlebih selama kehamilan, meningkatkan risiko lebih tinggi disbanding dengan kenaikan berat badan normal. Obesitas di seajarkan dengan kejadian DM gestasional, Pre eklamsi, janin besar dan distosia saat persalinan.

Pengukuran Tekanan darah dilakukan sebagai deteksi dini hipertensi dan pre eklampsia pada ibu hamil (Nyoman et al., 2024). Deteksi pre eklamsi diketahui dengan mengetahui nilai MAP (*mean artery pressure*). Nilai MAP adalah skor hasil perhitungan diastole dikali 2 dan di tambah nilai systole. Nilai MAP dipengaruhi oleh hipertensi sebelum kehamilan, indeks masa tubuh, aktivitas fisik. Berdasarkan hasil pengukuran MAP 100 % ibu hamil dengan MAP normal ≤ 90 .



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah, pengukran BB, Lila

Pelaksanaan senam yoga bekerjasama dengan bidan pelaksana Momliy Mom and Baby Spa. Jumlah peserta sebanyak 18 ibu hamil. Senam yoga dilaksanakan secara individual di 3 ruang terpisah, masing-masing ruangan terdiri dari 1 ibu hamil dan 1 bidan, Masing ibu hamil melaksanakan yoga 15-20 menit, yang terdiri tahap opening/pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Gerakan yoga berfokus pada peningkatan teknis pernafasan, relaksasi dan kelenturan dasar panggul. Gerakan ini sangat bermanfaat untuk mencegah robekan jalan lahir, meningkatkan kekuatan meneran saat persalinan dan ketenangan saat menjelang persalinan. Manfaat lainnya adalah pengurangan nyeri punggung yang diakibatkan karena pergeseran arah tulang punggung kedepan dan peningkatan beban punggung seiring dengan peningkatan berat janin (Nafiah et al., 2026). Kondisi kehamilan trimester III, dimana pertumbuhan uterus semakin membesar sehingga menekan diafragma menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk bernafas dan sulit tidur pada malam hari. Salah satu manfaat dari senam yoga adalah meningkatkan kualitas tidur (Hemes, 2026).



Gambar 2. Pelaksanaan senam yoga

Peserta setelah mengikuti senam yoga, selanjutnya diberikan penyuluhan kesehatan tentang program persiapan persalinan dan pencegahan komplikasi (p4k). Kegiatan ini dilakukan di ruangan yang terpisah dengan ruang senam yoga. Tahapan penyuluhan diawali dengan tanya jawab tentang ketidaknyamanan atau keluhan kehamilan, perasaan yang dialami ibu hamil. Langkah selanjutnya adalah pelaksanaan pre test tentang persiapan persalinan. Ibu diminta menjawab pertanyaan seputar persiapan persalinan dan pencegahan infeksi sebanyak 10 butir pertanyaan tertutup. Informasi tentang persiapan persalinan sebagian besar ibu hamil pernah mendapatkan karena beberapa peserta adalah kehamilan yang kedua atau ketiganya, namun belum begitu mendalam. Ada peserta yang masih belum memahami tentang persiapan persalinan, kebutuhan calon pendonor, tanda-tanda persalinan, kondisi yang harus ibu segera ke petugas atau fasilitas kesehatan jika mengalaminya. Penyuluhan dilakukan selama 15 menit dan sesi tanya jawab 5 menit.

Salah satu materi dalam kegiatan kelas ibu hamil adalah penyuluhan persiapan persalinan. P4K atau program perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi yang dicanangkan oleh departemen kesehatan pada tahun 2007. program ini bertujuan untuk meningkatkan kesiapan dalam menghadapi persalinan, mengurangi risiko komplikasi persalinan dan meningkatkan cakupan kunjungan ibu hamil di *antenatal care* (Saputri et al., 2026). Tahapan terakhir dari penyuluhan adalah mengevaluasi sejauh mana kemampuan penerimaan ibu hamil tentang persiapan persalinan melalui nilai skor post test persiapan persalinan. Penyuluhan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dengan harapan terjadinya perubahan perilaku kesehatan menjadi lebih baik (Sofiyulloh, M, Suryaningsih, 2026).

Penyuluhan kesehatan yang bersifat informative, edukatif, penggunaan kata yang sederhana, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat. Pemberian informasi yang diberikan oleh bidan selama kegiatan penyuluhan sangat dibutuhkan, menunjukkan tingkat kepedulian tenaga kesehatan terhadap peningkatan kesehatan masyarakat, khususnya ibu hamil. Adanya informasi yang benar tentang kehamilan, persalinan, nifas dan bayi akan meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap dan perilaku kesehatan yang lebih baik. Kehamilan trimester III adalah fase penting dalam kehamilan, karena merupakan fase transisi ke periode persalinan yang membutuhkan persiapan fisik, psikis dalam menghadapi persalinan (B. S. Yuliana et al., 2026).



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan persiapan persalinan

Sesi terakhir setelah senam dan penyuluhan adalah evaluasi kesan ibu hamil terhadap kegiatan senam dan penyuluhan persiapan persalinan. Tahapan ini dilakukan dengan menanyakan kesan ibu hamil terhadap pelaksanaan yoga, kebermanfaatan materi penyuluhan. Adanya ibu hamil yang usia kehamilannya menjelang persalinan sehingga selama kegiatan terjadi peningkatan kontraksi *braxton hicks* sehingga ibu dipersilahkan melakukan senam pada awal giliran untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil. Sebagian besar ibu hamil merasa puas dan antusias mengikuti kegiatan, karena merasa badan lebih segar dan rileks. Respon ibu hamil yang positif ini membuktikan keberhasilan dari kegiatan pengabdian.

Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor atau rata-rata perolehan nilai jawaban kuesioner persiapan persalinan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Sebagian besar ibu hamil memahami tentang persiapan persalinan hal ini dibuktikan dengan perbandingan skor sebelum dan setelah penyuluhan dengan perbedaan skor 1,3. Tim melakukan evaluasi juga terhadap pelaksanaan secara menyeluruh berkaitan dengan tempat senam yoga, yang seharusnya lebih privasi sehingga ibu nyaman dalam melakukan gerakan yoga. Pada evaluasi durasi kegiatan cukup lama, karena senam yoga dilakukan secara individual, sehingga membutuhkan banyak tenaga bidan dan ibu hamil cukup lama dalam menunggu giliran.



Gambar 4. Kegiatan evaluasi pelaksanaan

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelaksanaan senam yoga dan penyuluhan persiapan persalinan dapat berlangsung dengan baik. Hal ini karena dilakukan dengan persiapan yang lebih baik, koordinasi yang bagus antara pihak tim pelaksana, puskesmas Purwokerto Selatan, Momily Mom and Baby Spa. Proses perijinan yang mudah, dan kerjasama yang baik dalam penyediaan peserta kelas ibu hamil, tenaga bantuan bidan instruktur senam yoga yang terlatih. Puskesmas juga senantiasa melakukan pendampingan pada saat pelaksanaan dengan observasi langsung selama proses kegiatan oleh coordinator penanggung jawab kelas ibu hamil. Respon ibu hamil yang positif terhadap kegiatan senam yoga, ibu merasa lebih rileks, nyeri punggung berkurang. Ruang senam hamil di aula STIKes sehingga ruangan terlalu luas, privasi ibu kurang terjaga dan terlalu ramai. Durasi senam sudah cukup, tetapi karena pelaksanaan senam secara individual sehingga menambah lama waktu antrian ibu. Ibu sedikit lelah saat mengantri giliran senam. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang persiapan persalinan dibuktikan dengan peningkatan skor jawaban kuesioner persiapan persalinan. Evaluasi penyuluhan masih pada tahap pengetahuan, belum ke ranah perubahan perilaku.

Saran untuk kegiatan pengabdian selanjutnya adalah pelaksanaan senam hamil hendaknya dilaksanakan secara klasikal dan di ruang tertutup, ventilasi udara yang cukup untuk meningkatkan sirkulasi udara saat ibu hamil melaksanakan senam, ruangan harus tenang tidak bising, sehingga instruksi pelatih senam terdengar jelas, dan ibu hamil lebih rileks saat melakukan senam yoga. Tenaga kesehatan perlu melibatkan kader sebagai fasilitator untuk peningkatan kegiatan senam yoga dan persiapan persalinan. Perlunya keberlanjutan program sampai dengan tahap perubahan perilaku ibu hamil dengan indikator yang jelas dan terukur serta terpantau oleh tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2023). *Analisis Tematik Kependudukan Indonesia*.
<https://www.bps.go.id/id/publication/2023/09/28/f9d33e0982c5b537b4af7483/buku-i-analisis-tematik-kependudukan-indonesia-fertilitas-remaja-kematian-maternal-kematian-bayi-dan-penyandang-disabilitas.html>
- Bahrh, Pricilla Jessica, E. (2026). Edukasi Manfaat Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung bagi Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 9 NOMOR 4 TAHUN 2026] HAL 411-422 EDUKASI, 9, 411–422.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.25214>
- Baroroh, I., Jannah, M., Meikawati, P. R., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2017). *Jurnal Siklus Volume 6 Nomor 2 Juni 2017 Jurnal Siklus Volume 6 Nomor 2 Juni 2017*. 6, 212–217.
- Elvina, L., Za, R. N., & Rosdiana, E. (2018). *Faktor Yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan Factors Related to Psychological Readiness of Pregnant Trimester III Mother in Facing Labor*. 4(2), 176–184.
- Farizi, S. Al, Amalia, R. B., Astuti, Y., Bacan, B., & Yudanagara, H. (2025). *Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Persiapan Persalinan pada Kehamilan Risiko Rendah*. 05(06), 1036–1042.
- Greseyla. (2025). *JKA (Jurnal Kesehatan Arrahma) Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Tegal Rejo Jogjakarta*. 2(2), 49–63.
- Handayani, Sri, N. (2021). HUBUNGAN RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX WITH PREECLAMPSIA EVENTS IN PREGNANT WOMEN IN RSUD TRIKORA SALAKAN Angka Kematian Ibu (AKI) yang merupakan permasalahan Kesehatan di Indonesia yang belum (2019) Angka Kematian Ibu di Indonesia dengan target Sust. *Jurnal Kebidanan, XIII*(02), 212–221. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/469/385>
- Hemes, C. (2026). *Efektivitas penerapan prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga*. 5, 406–411.
- Kemenkes. (2022). *Buku Bacaan Kader Posyandu Kelas ibu Hamil*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-bacaan-kader-posyandu-kelas-ibu-hamil>
- Nafiah, U., Fatayati, A., & Factarun, S. (2026). *Efektivitas Senam Hamil dan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. 4(April).
- Nurlina, W. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Dan Bayi Baru Lahir*. CV, EURIKA MEDIKA AKSARA.
- Nyoman, N., Desy, A., Pratiwi, P. I., & Sulyastini, N. K. (2024). *Mean Artery Pressure (MAP) dan Aktivitas Fisik pada Kehamilan Mean Arterial Pressure (MAP) and Physical Activity in Pregnancy*. 7(September), 217–225.
- Pratiwi, P. A., Sarwani, D., Rejeki, S., Pramutama, S., Manajemen, M., Sakit, R., Jenderal, U., Purwokerto, S., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., Jenderal, U., & Purwokerto, S. (2024). *Faktor-faktor risiko kematian ibu di beberapa negara berkembang: literature review*. 10(3), 472–482.
- Saputri, Y. S., Wijayanti, L. A., & Indriani, R. (2026). *The Relationship between Pregnant Women ' s Knowledge and Attitude with the Implementation of the Delivery Planning and Complication Prevention Program (P4K) in the Work Area of the Grogol Community Health Center , Kediri Regency*. 9(4), 747–756.
- Satriyandari, Y., & Estri, B. A. (2024). *IBM pendampingan kelas Ibu hamil untuk meningkatkan kesehatan Ibu & Janin IBM class assistance for pregnant women to improve mother & fetal health*. 4, 233–243.
- Selama, K., Devi, B. P. M., Sit, S., & Lhokseumawe, M. K. M. K. (2025). *Edukasi Senam Yoga Pada Ibu Hamil Untuk Mengurangi Ketidaknyaman Selama Kehamilan di BPM Devi*

- Andriani, S.SiT., M.K.M Kota Lhokseumawe. 4(September), 361–367.*
- Sofiyulloh, M, Suryaningsih, R. W. (2026). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Persiapan Persalinan terhadap Pengetahuan ibu Hamil di Kelurahan Kudungkandan. 7(11), 1–7. <https://journal.cib.institute/index.php/krepa/article/view/828/792>*
- Yuliana, A. (2020). Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Persiapan Persalinan Di Desa Wonorejo Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. 10(2).*
- Yuliana, B. S., Winda, B., Marsela, D., Juniarti, B. E., & Toharah, N. I. (2026). Edukasi Persiapan Persalinan dan Tanda-Tanda Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Seganteng Desa Rarang Selatan. 07(01), 136–143.*
- Zubaida, Tukiman S. (2026). EDUCATION ON BIRTH PREPAREDNESS AND COMPLICATION PREVENTION. 5(3), 468–472. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v5i3.988>*