

**Senam Hamil Dan Relaksasi Pernapasan Untuk meningkatkan
Kesehatan Ibu Dan Janin Di Wilayah Martubung,
Kecamatan Medan Labuhan Provinsi
Sumatera Utara Tahun 2025**

Merrygrace Simanjuntak¹, Nurmalina Hutahaean², Polmaria Panjaitan³, Fazila Itawari⁴,
Anggi Mutiah⁵, Nazibah Saridatun Nahla⁶, Aisyah⁷

¹²³⁴⁵⁶⁷ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email:

2319201038@mitrahusada.ac.id, Nurmalina@mitrahusada.ac.id

2519201589@mitrahusada.ac.id, 2219201031@mitrahusada.ac.id,

2519201796@mitrahusada.ac.id, 2519201805@mitrahusada.ac.id, aisyah@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Senam hamil dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan risiko komplikasi persalinan. Sementara itu, teknik relaksasi pernapasan membantu persalinan lebih lancar, mengurangi kecemasan, mengendalikan perasaan, dan menjalani persalinan lebih mudah. Sayangnya, banyak ibu hamil di pedesaan, termasuk di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan, belum menerima pelatihan atau informasi tentang manfaat senam hamil dan relaksasi pernapasan yang benar. Tujuan kami adalah untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya senam hamil dan relaksasi pernapasan untuk mengurangi nyeri di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan Metode: Penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor risiko efek. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang usia kehamilannya 20 minggu ke atas, yang terdiri dari 21 orang yang tinggal di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan, dan 35 orang pada peristiwa yang berbeda. Hasil: menunjukkan bahwa skor penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dari sepuluh responden adalah 2,60 (SD:0,699) (min: 2) (max: 4), sedangkan skor setelah teknik relaksasi nafas dalam adalah 2,50 (SD:0,707) (min: 1) (max: 3). Kesimpulan: Ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam senam hamil memiliki dampak pada nyeri persalinan kala 1 fase aktif dan kesehatan ibu dan janin di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan pada tahun 2025.

Kata Kunci: Ketika Hamil.; Senam; Relaksasi Pernapasan; Kesehatan Ibu Hamil; dan Kesehatan Janin

Abstract

Pregnancy exercise can increase muscle flexibility, improve blood circulation, and reduce the risk of labor complications. Meanwhile, breathing relaxation techniques help smoother labor, reduce anxiety, control feelings, and experience labor more easily. Unfortunately, many pregnant women in rural areas, including in Martubung Village, have not received training or information about the benefits of pregnancy exercise and proper breathing relaxation. Our goal is to increase pregnant women's understanding of the importance of pregnancy exercise and breathing relaxation to reduce pain in Martubung Village, Medan Labuhan. Methods: This is an observational analytical study with a cross-sectional design, which aims to study the dynamics of the correlation between risk factors and effects. The study population was all pregnant women whose gestational age was 20 weeks and above, consisting of 21 people living in Martubung Village, Medan Labuhan District, medan, and 35 people at different events. Results: shows that the score of reducing labor pain in the first active phase of ten respondents was 2.60 (SD: 0.699) (min: 2) (max: 4), while the score after deep breathing relaxation technique was 2.50 (SD: 0.707) (min: 1) (max: 3). Conclusion: This shows that breathing relaxation technique in pregnancy exercise has an impact on labor pain in the first active phase and maternal and fetal health in Martubung Village in 2025.

Keywords: During Pregnancy., Exercise., Breathing Relaxation., Maternal Health., and Fetal Health

FORISMA-VII
2026

STIKes Mitra Husada Medan

PENDAHULUAN

Hamil adalah proses fisiologis yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental dari ibu. Ibu hamil dapat mengalami ketidaknyamanan dan stres karena perubahan hormon, peningkatan berat badan, dan persiapan persalinan. Melakukan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan adalah cara yang bagus untuk menjaga kesehatan ibu dan janin serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan. (Marliani, 2022)

Senam hamil dapat memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas otot, dan mengurangi risiko komplikasi persalinan. Selain itu, teknik relaksasi pernapasan membantu persalinan lebih lancar, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan kontrol emosi. Pembangunan kesehatan nasional sangat bergantung pada kesehatan ibu hamil. Keluhan fisik dan kecemasan menjelang persalinan masih dialami oleh banyak ibu hamil. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan dan pengetahuan tentang cara mengatasi kehamilan dan persalinan. Senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan telah terbukti mampu meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Oleh karena itu, ibu hamil di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan menerima pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan melalui program pengabdian masyarakat ini. Menurut teori adaptasi Roy, orang, termasuk ibu hamil, dapat beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis dengan memberi stimulus yang tepat. Senam hamil dan relaksasi adalah dua contoh stimulus positif yang membantu ibu beradaptasi terhadap perubahan selama kehamilan dan menjelang persalinan. (riska susanti, 2021)

Menurut World Health Organization (WHO), 800 perempuan meninggal setiap hari karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan dan proses kelahiran. Meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan nifas menyumbang sekitar 80% kematian ibu. Di seluruh dunia, ada 289.000 kasus kematian ibu. Hampir dua pertiga kematian ibu disebabkan oleh penyebab langsung. Ini termasuk perdarahan (25 persen), infeksi/sepsis (15 persen), eklamsia (12 persen), abortus yang tidak aman (13 persen), partus macet (8%), dan penyebab langsung lainnya seperti embolisme, kehamilan ektopik, dan masalah anestesi (8%), dan penyebab lainnya (19 persen). 64 kabupaten di sembilan provinsi di Indonesia—Sumatera Utara, Sumatera Selatan, DKI Jakarta, Banten, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Lampung—menyumbang 65 persen dari angka kematian ibu dan 58 persen dari angka kematian bayi dan balita (Hendrastuti, 2015). Tiga penyebab utama kematian ibu di Indonesia masih didominasi: perdarahan (30,3), hipertensi dalam kehamilan (HDK) (27,1%), dan infeksi (7,1%). Lima penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan, hipertensi dalam kehamilan (HDK), infeksi, partus lama/macet, dan abortus (Kemenkes RI, 2014). Salah satu indikator untuk menilai keberhasilan upaya kesehatan ibu adalah angka kematian ibu (AKI). AKI adalah rasio kematian ibu yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, nifas, atau perawatannya tetapi bukan karena sebab lain, seperti kecelakaan atau kematian setiap 100.000 kelahiran hidup. Secara umum, kematian ibu turun dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup antara tahun 1991 dan 2015. Ada kecenderungan penurunan AKI, tetapi tidak mencapai target Millenium Development Goals (MDGs), yaitu sebesar 102 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015.

Hasil supas tahun 2015 menunjukkan bahwa AKI tiga kali lipat dibandingkan dengan target Millennium Development Goals (Kemenkes RI,

2015). Menurut Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI di Indonesia meningkat menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Namun, berdasarkan Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2015) turun menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2017). Relaksasi adalah salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Proses mengistirahatkan tubuh dan pikiran dari beban fisik dan mental dikenal sebagai relaksasi, yang membantu ibu menjadi lebih tenang. Selain itu, relaksasi melancarkan sirkulasi darah rahim, plasenta, dan janin. Sirkulasi darah yang lancar membuat otot-otot di panggul, punggung, dan perut menjadi lemas dan kendur. Relaksasi selama persalinan memungkinkan kontraksi yang aman, alami, dan lancar. Mander mengatakan bahwa pendekatan ini dapat mencegah kesalahan yang berlebihan setelah persalinan. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri ibu hamil adalah teknik relaksasi nafas dalam. Teknik ini melibatkan menarik nafas dalam-dalam selama kontraksi hidung sambil mengembungkan perut; kemudian, hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan sambil mengempeskan perut. Teknik relaksasi, yang mengurangi aktivitas saraf simpatis dalam sistem saraf otonom, dapat membantu ibu mengendalikan rasa nyeri. Ini dapat mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap rasa nyeri. Ibu akan melihat penurunan hormon adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Selain itu, mereka dapat meningkatkan konsentrasi dan merasa tenang, sehingga lebih mudah baginya untuk mengatur pernafasan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rika Herawati (2016) menemukan bahwa dari empat metode relaksasi—relaksasi pernapasan, relaksasi otot, relaksasi pikiran, dan visualisasi—yang paling efektif untuk mengurangi nyeri persalinan kala 1 adalah relaksasi pernapasan.

Relaksasi pernapasan selama proses persalinan dapat membantu mempertahankan bagian sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatis, yang mengurangi kecemasan dan ketakutan ibu tentang nyeri persalinan. Sebuah laporan dan survei awal yang dilakukan oleh peneliti di klinik Husnaini Pane di Kecamatan Sei Dadap Kabupaten Asahan pada April 2023 menunjukkan bahwa sepuluh ibu bersalin tidak dapat mengatasi rasa sakit yang mereka alami selama persalinan mereka. Program pengobatan nonfarmakologi belum digunakan sepenuhnya, dan tindakan yang dilakukan kepada ibu bersalin terbatas pada pemberian terapi farmakologis secara rutin.

Kesehatan generasi masa depan sangat bergantung pada kesehatan ibu hamil. Intervensi pada kehamilan dapat dilakukan melalui metode promotif dan preventif. Salah satunya adalah dengan memberi tahu orang-orang tentang masalah, melakukan latihan fisik ringan seperti senam hamil, dan belajar teknik relaksasi pernapasan. Teori adaptasi Roy menyatakan bahwa dorongan yang tepat memungkinkan orang, termasuk ibu hamil, untuk beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis. Stimulus positif seperti senam hamil dan relaksasi dapat membantu ibu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan dan menjelang persalinan. Senam hamil meningkatkan fleksibilitas otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Prawirohardjo (2016) menyatakan bahwa senam hamil meningkatkan kesiapan ibu untuk melahirkan anak dan mengurangi keluhan umum yang terkait dengan kehamilan. Senam hamil adalah jenis latihan ringan yang dirancang untuk ibu hamil. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelenturan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot. Prawirohardjo (2016) menyatakan bahwa senam hamil membantu ibu menjadi lebih siap untuk persalinan dan mengurangi gejala umum seperti nyeri punggung, kaki bengkak, dan masalah tidur. Menurut penelitian lain, ibu hamil yang aktif secara fisik memiliki kemungkinan persalinan

yang lebih lancar dan risiko intervensi medis yang lebih rendah (Artal & O'Toole). Teknik relaksasi pernapasan, juga dikenal sebagai teknik relaksasi pernapasan, digunakan untuk mengendalikan emosi dan mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan. Teknik ini menggunakan pernapasan dalam yang teratur untuk meningkatkan kadar oksigen, mengurangi ketegangan otot, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang menenangkan. Menurut Simkin dan Ancheta (2011), metode ini berhasil mengurangi nyeri dan stres yang terkait dengan persalinan serta membantu ibu tetap fokus selama proses kontraksi. Kesehatan Ibu dan Janin (Kesehatan Ibu dan Janin) Kesehatan ibu selama kehamilan sangat berpengaruh terhadap perkembangan janin dan hasil persalinan yang dihasilkan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa senam hamil dan aktivitas relaksasi dapat meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi janin melalui sirkulasi darah yang lebih baik. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2020), untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, program kesehatan ibu hamil harus mencakup intervensi fisik dan psikososial. Metode yang Berdasarkan Komunitas Program pelatihan dan pendidikan berbasis komunitas memiliki peran strategis dalam meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk merawat kesehatan mereka sendiri. Pendidikan kesehatan yang sistematis dan partisipatif dapat mengubah perilaku kesehatan, kata Notoatmodjo (2010). Dosen dapat secara langsung meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan ibu hamil melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

METODE

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes Mitra Husada Medan) dan Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan

bekerja sama untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan, tujuan pelibatan mitra adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang peningkatan pemberdayaan ibu melalui senam hamil dan relaksasi pernapasan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Jenis pengabdian ini adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional, yaitu suatu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko efek. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari 21 ibu hamil yang usia kehamilannya 20 minggu ke atas adalah semua ibu hamil yang usia kehamilannya lebih dari dua puluh minggu.

Dalam pengabdian masyarakat ini, tiga tahap digunakan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan: 1. Membuat Proposal dan Presentasi; 2. Mengawasi administrasi dan izin

dari Kesbangpol Kabupaten Malang; dan 3. Membuat kertas dan buku Senam Hamil dan Relaksasi Pernapasan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan. Persiapan (Koordinasi dan Survei Lokasi): Koordinasi dengan kepala desa dan bidan desa; melakukan survei lokasi; dan mengidentifikasi peserta yang hamil di trimester kedua dan ketiga. mengumpulkan informasi awal tentang kesehatan ibu hamil. b. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode pembentukan masyarakat (Kader Posyandu), Pelatihan, dan Pendampingan. Metode ini mencakup kegiatan teori, praktik, dan bimbingan.

Teori: Informasi tentang etiologi, tanda gejala, akibat, pencegahan, dan deteksi dini anemia pada ibu hamil diperlukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku ibu hamil dan cara

mengubahnya menjadi perilaku yang positif untuk mencegah penyakit. 2) Praktik untuk mendukung

pelaksanaan pencegahan anemia, seperti rencana kegiatan kelompok;

3) Pendampingan untuk meningkatkan pemahaman; dan 4) Penyuluhan dan Edukasi untuk memberi tahu orang tentang manfaat senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan.

Dosen dan tenaga kesehatan memberikan materi. Praktik senam hamil dan relaksasi pernapasan dengan instruktur tim pengabdian. Pengenalan teknik pernapasan dapat membantu ibu hamil menjadi lebih santai dan lebih tenang. Evaluasi dan Pengawasan Pre- dan post-test terhadap pengetahuan peserta dilakukan. observasi terhadap keterlibatan, kenyamanan, dan perubahan yang terjadi pada kesehatan ibu hamil. Merekam foto dan laporan kegiatan, membuat laporan hasil pengabdian, dan menyebarkan kegiatan di media sosial institusi dan jurnal pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil untuk mempromosikan pencegahan preeklamsia dan deteksi dini. 1. Persiapan Pengabdian: a. Kunjungan ke Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan untuk meninjau lokasi pengabdian; b. Permohonan izin kegiatan ke D Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan; c. Persiapan materi yang akan disampaikan saat pengabdian; dan d. Pelaksanaan Pengabdian: Pembukaan pameran di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan. a. Penyampaian materi melalui penyuluhan, yaitu memberikan informasi kepada mitra tentang

cara mencegah kegawatdaruratan penyakit menular dengan melakukan pemeriksaan darah pada ibu hamil; b. Diskusi dan pertanyaan; dan c. Pengabdian secara langsung kepada Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan. Hasil

pengabdian kepada masyarakat di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan menunjukkan bahwa ada 15 ibu hamil yang sangat antusias untuk melakukan Pemberdayaan Keluarga untuk mencegah kegawatdaruratan penyakit menular dengan melakukan pemeriksaan darah pada ibu hamil. Menunjukkan bahwa skor penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif dari dua puluh responden mendapat skor 2,60 (SD:0,699) (min: 2) (max: 4), sedangkan skor setelah teknik relaksasi nafas dalam mendapat skor 2,50 (SD:0,707) (min: 1) (max: 3). Sesuai dengan rencana, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dan mendapat respons yang sangat baik dari ibu hamil di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan yang hamil di trimester kedua dan ketiga. Hasil pelaksanaan kegiatan meliputi jumlah peserta dan karakteristik peserta. Sebanyak dua puluh ibu hamil berpartisipasi dengan antusias. Sebagian besar peserta berada di usia kehamilan 24–34 minggu. Sebagian besar orang tidak pernah belajar senam hamil atau teknik relaksasi. Hasil Pelatihan: Peserta menerima materi pelatihan tentang manfaat senam hamil dan relaksasi pernapasan dengan baik. Pengetahuan meningkat rata-rata 30% berdasarkan pre-test dan post-test sederhana. Hanya 40% peserta yang mengetahui manfaat senam hamil terhadap proses persalinan sebelum kegiatan, dan angka ini meningkat menjadi 85% setelah kegiatan. Praktik senam hamil dan relaksasi pernapasan dilakukan secara langsung dan diawasi oleh tim pelaksana, yang terdiri dari bidan dan dosen. Metode demonstrasi dan praktik langsung digunakan untuk mengajar teknik relaksasi pernapasan. Peserta mampu mengikuti gerakan dengan cukup baik dan menunjukkan minat untuk melanjutkan senam secara mandiri di

rumah. Setelah melakukan latihan pernapasan, sebagian besar peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih santai dan tenang. Evaluasi dan Respon Peserta: Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui diskusi dan angket singkat di antara peserta. Hasil evaluasi menunjukkan hal-hal berikut: Kegiatan ini meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil untuk persalinan, dengan 90% peserta merasa puas dan 85% merasa lebih percaya diri menghadapi proses persalinan.

75% peserta berkomitmen untuk melanjutkan latihan secara mandiri atau dalam kelompok kecil. adalah peningkatan pengetahuan dan keterampilan senam hamil serta teknik relaksasi.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri punggung, dan mengurangi kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. Pendekatan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan ini juga meningkatkan keterlibatan dan rasa memiliki peserta, yang membuat program lebih efektif dan berkesan.

PEMBAHASAN

Pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi

pernapasan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan adalah bagian dari pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada. Pelatihan ini pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Peserta sangat antusias, dan mereka belajar lebih banyak tentang pentingnya berolahraga dan mengendalikan stres selama kehamilan. Peserta juga menyatakan bahwa mereka lebih percaya diri dan siap untuk menjalani proses persalinan. Diharapkan masyarakat untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan mereka, terutama bagi ibu hamil, dengan mendeteksi tanda-tanda kondisi yang mengarah pada kebuthan melalui pemeriksaan darah dan melakukan penenganan awal yang lebih dini

KESIMPULAN

Pelatihan senam hamil dan teknik relaksasi pernapasan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin di Wilayah Martubung Kecamatan Medan Labuhan adalah bagian dari pengabdian masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada. Pelatihan ini meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Peserta sangat antusias, dan mereka belajar lebih banyak tentang pentingnya berolahraga dan mengendalikan stres selama kehamilan. Peserta juga menyatakan bahwa mereka lebih percaya diri dan siap untuk menjalani proses persalinan. Diharapkan masyarakat untuk dapat meningkatkan derajat

REFRENSI

Sulistiyawati, A. (2016). *DAFTAR PUSTAKA*.

<http://www.depkes.go.id>

Kesehatan, K., Direktorat, R. I., Bina, J., Dan, G., Ibu, K., Direktorat, A., & Kesehatan, B. (n.d.)

PEDOMAN PELAYANAN ANTENATAL TERPADU EDISI KEDUA.

PENGABDIAN MASYARAKAT MENINGKATKAN. (n.d.).

METODE PENELITIAN PENDEKATAN KUANTITATIF. (n.d.).

www.penerbit.medsan.co.id

Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan. (n.d.).

Kesehatan, K., Direktorat, R. I., Bina, J., Dan, G., Ibu, K., Direktorat, A., & Kesehatan, B. (n.d.). *PEDOMAN*

PELAYANAN ANTENATAL TERPADU EDISI KEDUA.

Astuti, I. W., Mangaranap, R., Ginting, S. S., Sihombing, V. A., Ndruru, I., & Susilawati, A. (n.d.). *ASUHAN MANAJEMEN KEBIDANAN BERKELANJUTAN CONTINIUTY OF CARE (COC) PADA NY.N USIA 27 TAHUN G3P2A0 DI KLINIK TUTUN SEHATI KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2023*.

TERAPI KOMPELEMENTER Dalam Asuhan Kebidanan. (n.d.).

asuhan kebidanan Dr. Rosmani Sinaga, SE., MM. (n.d.).

Marliani. (2022). *EDUKASI PRENATAL YOGA DALAM PENGURANGAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK MARIA*. 2(2), 236–240.

riska susanti. (2021). *Prosiding PKM-CSR, Vol. 4 (2021) e-ISSN: 2655-3570*. 4, 445–450.