

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Sari, D., & Putri, A. (2023). *Prenatal yoga terhadap kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 14(2), 45–52.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period (ACOG Committee Opinion No. 804)*. ACOG.
- Darwitri, D., & Rahmadona, R. (2022). *Perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan pada ibu hamil*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 10(1), 12–20.
- Febryani, E. (2021). *Kecemasan ibu hamil dalam menghadapi persalinan*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 13(1), 30–37.
- Haslin, H. (2023). *Efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 15(1), 60–68.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*. Kemenkes RI.
- Marhari, M. (2020). *Analisis angka kematian ibu di Indonesia dan faktor penyebabnya*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 120–128.
- World Health Organization. (2023). *Trends in maternal mortality 2000–2020*. WHO.
- Prananingrum, R. (2022). *Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil*. Jurnal Kebidanan, 12(2), 75–82.
- Rofiasari, L., Widatiningsih, S., & Dewi, R. (2020). *Ketidaknyamanan kehamilan pada ibu hamil di Indonesia*. Jurnal Kebidanan, 9(1), 1–8.
- Sari, P. L. (2019). *Hubungan pengetahuan ibu hamil dengan minat mengikuti senam yoga*. Jurnal Kebidanan, 8(2), 55–62.
- Sindhu, P. (2019). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia, dan penuh makna*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Winarni, S., & Nuryanti, N. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan persalinan ibu hamil*. Jurnal Kebidanan, 11(1), 21–27.
- Wulandari, R., Sari, M., & Dewi, L. (2021). *Konsep dasar kehamilan dan adaptasi fisiologis ibu hamil*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aidiana, L., Anisah, R. L., & Wulandari, T. S. (2023). *Kesiapan persalinan pada ibu hamil ditinjau dari aspek fisik dan psikologis*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 14(1), 34–42.
- Artanti, S., & Andanawarih, P. (2024). *Hubungan kecemasan ibu hamil dengan kesiapan menghadapi persalinan*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 16(1), 55–63.

- Febriyani, P. A., & Ramadhan, F. V. A. (2024). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kesiapan persalinan ibu hamil*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 15(2), 78–86.
- Hamidah, R., Inayah, I. M., & Safniah, R. (2025). *Efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 16(1), 10–18.
- Khoiriah, R. (2023). *Hubungan prenatal yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil*. Jurnal Kebidanan, 13(2), 90–98.
- Kusumasari, H. A. R. (2023). *Pengaruh prenatal yoga terhadap self-efficacy ibu hamil dalam menghadapi persalinan*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 15(1), 22–30.
- Lestari, R., & Novianty, L. (2024). *Pendidikan kesehatan dalam meningkatkan kesiapan persalinan ibu hamil*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 101–110.
- Rohmaniya. (2023). *Konsep dasar kehamilan dan perkembangan janin*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Septiasari, R. M., & Mayasari, D. (2023). *Adaptasi fisiologis dan psikologis selama kehamilan*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 14(2), 60–68.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis* (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rhosyada, I. (2021). *Konsep populasi dan sampel dalam penelitian kesehatan*. Jurnal Kesehatan dan Statistik, 9(2), 45–52.
- World Health Organization. (2022). *Research methodology for health studies*. WHO.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Setiawan, A., & Saryono. (2020). *Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2021). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Swarjana, I. K. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Dahlan, M. S. (2021). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan* (Edisi terbaru). Jakarta: Epidemiologi Indonesia.

- Any Sugesti, Masruroh, Utami, S. R., dkk. (2025). Kelas Ibu Hamil dan Prenatal Yoga sebagai Upaya Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 102–112.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryani, N. (2023). Optimalisasi Pelayanan dengan Praktik Prenatal Yoga pada Ibu Hamil untuk Persiapan Persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*, 2(2), 72 - 77.
- Muzayyana, dkk. (2025). Penerapan Yoga Prenatal dan Hypnobirthing untuk Membantu Mempercepat Proses Persalinan dan Mengurangi Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2258 - 2263.
- Poltekkes Kemenkes Denpasar. (2023). *Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio*. Denpasar: Jurusan Kebidanan Poltekkes Denpasar.
- Situmorang, R. B., & Hutabarat, V. (2020). *Kehamilan & Prenatal Yoga* (Ed. 1). Bengkulu: Elmarkazi Publisher.
- Suhartati, S., Handayani, L., & Maolinda, W. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif pada Ibu Primigravida. *Midwifery and Complementary Care*, 2(2), 85-89.
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020, reaffirmed 2023). *Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period* (Committee Opinion No. 804).
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- World Health Organization. (2016). *WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience*. Geneva: World Health Organization.