

## HUBUNGAN PELAKSANAAN PRENATAL YOGA TERHADAP LAMANYA KALA I PADA IBU BERSALIN DI BPM PUSKESMAS KENTEN PALEMBANG TAHUN 2019

**Heryanti**

Program Studi DIII Kebidanan STIKES Pembina, Jl. Jenderal Bambang Utoyo No 179 Palembang.

Email : [antijose@yahoo.com](mailto:antijose@yahoo.com)

**Abstrak :** Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membrane dari dalam rahim melalui jalan lahir, proses persalinan di pengaruhi oleh 5 faktor yaitu *power, passage, passanger, psikis dan penolong*. Hasil prasurey didapatkan pada bulan desember tahun 2020 terdapat 181 dimana ibu bersalin yang mengalami lamanya kala i normal terdapat 124 orang dan mengalami kala i memanjang terdapat 57 orang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pelaksanaan prenatal yoga terhadap lamanya kala i pada ibu bersalin. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu bersalin yang mengikuti prenatal yoga di bpm bunda ceria sebanyak 181 orang dengan teknik total sampling. Analisa data menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi terdapat ibu yang bersalin mengalami kala i normal sebanyak 121 responden (97.6%) yang melakukan pelaksanaan yoga dan 3 responden (2.4%) yang tidak melakukan pelaksanaan yoga sedangkan ibu yang bersalin mengalami kala i memanjang sebanyak 6 responden (10.5%) yang melakukan pelaksanaan yoga dan 51 responden (89.5%) tidak melakukan pelaksanaan yoga. Ada hubungan prenatal yoga terhadap lamanya kala i pada ibu bersalin di bpm bunda ceria Palembang dengan  $p\text{-value}=0,00$  sehingga  $p < \alpha = 0,05$ . Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan penyuluhan kepada kelas ibu hamil khususnya tentang pentingnya prenatal yoga serta manfaat yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yaitu, dapat mengurangi rasa takut ibu yang akan menghadapi persalinan, mengencangkan tubuh, mengendorkan otot-otot yang kaku serta memperlancar proses persalinan.

**Kata kunci** : *Persalinan, Prenatal, Yoga*

**Daftar Pustaka** : 36 (2000 – 2018)

**Abstract :** *Childbirth is process of expulsion of fetus, placenta, and membrane from inside uterus through birth canal, childbirth process is affected by factor namely power, passage, passanger, psychological and helper. Pra survey result obtained on december 2020 reached 181 where birth mother who experiences length of tense i normally got 124 people and experiencing tense i elongated reached 57 people. The aims of this research is to find out the correlation of the implementation of prenatal yoga in length of tense i for birth mother. Research method used quantitative with cross sectional approach. The population is all birth mothers who follow prenatal yoga in bunda ceria apprentice are 181 people with total sampling technique. Data analysis used chi-square. The result of research obtained frequency distribution got mother giving birth experiences tense i normally is 121 respondents (97.6%) who did implentation yoga and 3 respondents (2.4%) who didn't do implentation yoga whereas the mother giving birth experiences tense i alongated is 6 respondents (10.5%) who did yoga and 51 respondents (89.5%) didn't do it. There is a correlation of prenatal yoga in length of tense i for birth mother in bunda ceria apprentice Palembang with  $p\text{-value} = 0,00$  so that  $p < \alpha = 0,05$ . Expected to medical talent can increase counseling to pregnant mother's class especially about the essential of prenatal yoga also benefits that can be felt by expectant namely, able to decrease fear of mother when face childbirth, toning the body, relax the muscles and facilitating childbirth.*

**Keywords** : *Labor, Prenatal, Yoga*

**Blibiography** : 36 (2000 – 2018)

## 1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membrane dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap hingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu (Yohana, 2018).

Proses persalinan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang disebut 5P, yaitu power, passage, passenger, penolong, dan psikis. Lama persalinan dapat disebabkan oleh banyak faktor, namun yang prinsip adalah kontraksi tidak adekuat, faktor janin (malpresentasi, malposisi, janin besar) dan faktor jalan lahir. Kontraksi yang tidak adekuat dan faktor janin dapat menyebabkan persalinan kala II menjadi memanjang (Sofyan, 2011).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 dalam Profil Kesehatan Indonesia (2014), dilaporkan dari seluruh persalinan, 64% ibu tidak mengalami komplikasi selama persalinan, persalinan lama sebesar 31%, perdarahan berlebihan sebesar 7%, abortus 5%, infeksi sebesar 5%. Pada ibu yang melahirkan melalui bedah sesarea lebih cenderung melaporkan komplikasi 59%, yang sebagian besar merupakan persalinan lama 42%, perdarahan berlebihan 12% dan infeksi 10%.

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan emosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta

memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama. Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastic sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengatur ritme nafas, sehingga membiasakan (Dr. Farid Husin, 2014).

Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernapasan, relaksasi, ketenangan pikiran. Yoga sangat berperan dalam mempersiapkan proses kelahiran ibu hamil dikarenakan perubahan fisik dan perubahan psikis yang dialaminya. (Yuliarti, 2011).

Melalui senam yoga untuk masa kehamilan, akan di ajarkan untuk membiasakan berbagai sikap yang disesuaikan dengan kebutuhan pribadi dan tingkat kebugaran. Manfaat fisik yang bisa diambil dari yoga meliputi peningkatan kekuatan, kesegaran otot, sikap dan keseimbangan, peningkatan aliran darah dan perbaikan sirkulasi, Serta pengendalian napas yang sangat baik. Selain itu, kelas ini juga bertujuan untuk mengurangi berbagai keluhan kehamilan, menguatkan otot-otot disekitar jalan lahir, memperbaiki pose tubuh dan melatih konsentrasi yang penting dalam proses persalinan (Yesie, 2011:25).

Pengendalian pernafasan dan penguatan otot-otot disekitar jalan lahir dapat membantu ibu dalam memperlancar proses persalinannya terutama pada kala I dan II. Pada persalinan kala II peristiwa yang dialami ibu bersalin yaitu saat pembukaan sudah lengkap dan bayi siap untuk dilahirkan dengan adanya kontraksi otot-otot rahim dan dorongan menegjan yang tidak dapat ditahan. Pada persalinan kala II ini ibu sulit untuk mengatur pernafasan yang benar saat kepala bayi dikeluarkan sehingga dapat terjadi persalinan lama pada kala II, robekan jalan

lahir, perdarahan dan infeksi. Kelenturan jalan lahir juga diperlukan pada kala II ini agar tidak terjadi komplikasi persalinan (Manuaba, 2010:145).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui yang mempengaruhi keinginan ibu hamil untuk melakukan yoga hamil di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2019.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat *survey analitik* dengan rancangan *survey cross sectional* yaitu penelitian dimana data variabel Independen (Pelaksanaan Yoga) dan variabel Dependen (Lamanya Kala I) dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan, atausemua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama (Notoatmodjo,2013).

Populasi merupakan keseluruhan elemen dari satu wilayah yang menjadi sasaran peneliti atau merupakan dari objek penelitian. Menurut Silaen (2018: 87) Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu untuk diukur atau diamati karakteristiknya. Jumlah sampel penelitian sebesar 181 responden. pengambilan sampel menggunakan Metode pengambilan sampel acak sistematis (*Systematic Random Sampling*)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer dengan alat pengumpulan data menggunakan lembar *checklist*.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk untuk mendapatkan informasi distribusi pada variabel independen dan variabel dependen. Analisis bivariat bertujuan untuk untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (variabel yang menjadikan sebab perubahan atau timbulnya

variabel terikat) dan variabel dependen (variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas), uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* yang digunakan untuk menganalisis hasil observasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau perbedaan yang signifikan pada penelitian.

## 3. HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

**Tabel 3.1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lamanya Kala I**

Lamanya Kala 1	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	124	68,5
Kala 1 Memanjang	57	31,5
<b>Total</b>	181	100

Sumber data : Data diolah

Berdasarkan tabel 3.1 diatas, dapat di ketahui bahwa dari 181 ibu bersalin, yang mengalami kala 1 normal sebanyak 124 responden (68,5 persen), sedangkan ibu yang mengalami kala 1 memanjang sebanyak 57 responden (31,5 persen).

**Tabel 3.2**  
**Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Pelaksanaan Yoga**

Pelaksanaan yoga	Jumlah	Persentase (%)
Melaksanakan yoga	127	70,2
Tidak melaksanakan yoga	54	29,8
<b>Total</b>	181	100

Sumber data : Data diolah

Berdasarkan tabel 3.2 di atas, dapat diketahui bahwa dari 181 ibu bersalin yang melaksanakan pelaksanaan yoga sebanyak 127 responden (70,2 persen) sedangkan ibu bersalin yang tidak melakukan pelaksanaan yoga sebanyak 54 orang (29,8 persen).

### Analisa Bivariat

**Tabel 3.3**  
**Distribusi Hubungan Pelaksanaan**  
**Prenatal Yoga Terhadap Lamanya**  
**Kala I pada Ibu Bersalin**

Lamanya a kala I	Pelaksanaan prenatal yoga				Total		$\rho$ value
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	n	%			
Normal	121	97.6	3	2.4	12	100	0,000
Kala I Memanjang	6	10.5	51	89.5	57	100	
<b>Total</b>	127		54		18	100	

Sumber data : Data diolah

Pada tabel 3.3 di atas menunjukkan dari 124 responden, ibu bersalin dengan lama kala I normal yang melaksanakan prenatal yoga sebanyak 121 responden (97.6 persen) dan ibu bersalin dengan lama kala I normal yang tidak melaksanakan prenatal yoga sebanyak 3 responden (2,4 persen)

Berdasarkan Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan  $\rho$  value = (0,000) lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), yang berarti ada hubungan yang bermakna antara lamanya kala I dan pelaksanaan prenatal yoga. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara pelaksanaan prenatal yoga terhadap lamanya kala I di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2019, terbukti secara statistik.

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian analisa univariat di dapatkan 181 responden, responden yang melaksanakan pelaksanaan yoga berjumlah 124 orang (68.5 persen) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang tidak melakukan pelaksanaan yoga berjumlah 57 orang (31,5 persen).

Berdasarkan hasil penelitian analisa Bivariat dari 181 responden yang mengalami lamanya kala I pada ibu bersalin normal yang melaksanakan yoga sebanyak (97,6 persen) dengan pelaksanaan yoga (95,3 persen) lebih banyak dibandingkan dengan lamanya

kala I pada ibu bersalin yang tidak melakukan pelaksanaan yoga sebanyak (2,4 persen) dengan pelaksanaan yoga (5,6 persen).

Pada Kala I memanjang ibu bersalin yang mengalami lamanya kala I memanjang sebanyak (10,5 persen) dengan pelaksanaan yoga (4,7 persen) lebih kecil di bandingkan dengan ibu bersalin yang mengalami kala I memanjang dengan pelaksanaan yoga (89,5 persen) dengan tidak melakukan pelaksanaan prenatal yoga (94,4 persen).

Dari hasil *Chi square* nilai  $\rho$  value =  $0,00 < \alpha = 0,05$  ada hubungan yang bermakna antara pelaksanaan yoga terhadap lamanya kala I di Puskesmas Merdeka Palembang Tahun 2019.

Hal ini sejalan dengan teori Amberland yang menyatakan bahwa yoga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil senam yoga untuk masa kehamilan dapat membantu menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa, juga teori bobak tahun 2005, yang mengatakan bahwa kesiapan psikologis ibu selama persalinan berkaitan dengan perasaan cemas, stress, dan takut ini merupakan masalah yang sering dialami oleh ibu bersalin terutama kala I dan II persalinan.

Begitu juga dengan teori yang disampaikan oleh *brown eat al* (2005) menyatakan bahwa yoga suatu metode yang unik untuk menyeimbangkan system saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress. Teknik pernapasan yoga prenatal menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan disebutkan juga dengan latihan pernafasan yoga selama tiga minggu menyebabkan penurunan produksi hormone kortisol yang signifikan sehingga berpengaruh pada lamanya kala 1.

Sejalan dengan penelitian rima pujianti, dkk yang berjudul hubungan frekuensi senam yoga dengan lama persalinan kala I fase aktif di klinik aura

cantika pada tahun 2014 didapatkan hasil uji Chi Square dengan SPSS 16.0 nilai  $P Value = 0,032$  antara senam yoga dengan lama persalinan kala 1 fase aktif.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Elok Sari, dkk yang berjudul pengaruh kombinasi yoga prenatal dan senam hamil terhadap perubahan kadar kortisol dan lama persalinan kala 1 di wilayah kerja puskesmas tanjunganom kabupaten nganjuk pada tahun 2015, yang mendapatkan hasil uji statistik dengan uji wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,003$  lebih kecil dari 0,05 artinya ada pengaruh kombinasi yoga prenatal dengan senam hamil terhadap lama persalinan kala 1 dimana penelitian tersebut menyimpulkan bahwa prenatal yoga terbukti lebih efektif dalam menurunkan kadar kortisol pada ibu hamil dengan rerata lama persalinan lebih cepat.

Begitu juga dengan penelitian yang berjudul pengaruh yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala 1 pada ibu bersalin di BPM Restu depok periode januuari-juni tahun 2017 oleh Tria Eni Rafika Devi, dkk yang mendapatkan hasil uji statistik Mann-Whitney terdapat pengaruh antara yoga prenatal dengan proses persalinan kala 1 nilai ( $p-value = 0,000$ ) dan terdapat pengaruh antara hypnobirthing dengan proses persalinan kala 1 nilai ( $p-value = 0,000$ ), kesimpulan penelitian ini yaitu dari dua variabel semuanya terdapat adanya pengaruh antara yoga prenatal dan hypnobirthing terhadap proses persalinan kala 1 pada ibu bersalin.

Berdasarkan hal tersebut peneliti berasumsi bahwa prenatal yoga dapat membantu ibu lebih tenang dalam melewati persalinan kala 1 diantaranya ibu bersalin yang melaksanakan prenatal yoga dapat mengatur pernapasannya pada saat terjadi kontraksi his dan terlihat lebih rileks.

## 5. KESIMPULAN

1. Distribusi frekuensi ibu bersalin yang melakukan prenatal yoga yang berjumlah 127 responden (70,2%) lebih banyak di bandingkan dengan responden yang tidak melakukan yoga hamil berjumlah 54 responden (29,8%).
2. Distribusi frekuensi ibu bersalin yang mengalami kala I normal sebanyak 124 responden (68.5%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang mengalami kala 1 memanjang sebanyak 57 responden (31,5%)
3. Ada hubungan prenatal yoga dengan lamanya proses persalinan kala 1 pada ibu bersalin di BPM Bunda Ceria Palembang tahun 2020 dengan  $p-value = (0,000)$  lebih kecil dari  $\alpha (0,05)$

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesi, 2011. *Hipnostetri : Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media. 186 halaman.
- Amber, Land. 2006. *Yoga Untuk masa Kehamilan*, Batam: karisma pusblishing group
- Anggara, D. 2013 *Hubungan Faktor Demografis, Fisikologis ibu dan Organisasi dengan memanfaatkan pelayanan jaminan persalinaan (JAMPERSAL) Tahun 2013*. Di kecamatan Beringin Kabypaten peli serdang. [Tesis Ilmiah] Medan: universitas sumatera utara.
- Astrid Amalia, 2015. *Tetap sehat dengan yoga*. Jakarta: Panda Medika Persalinan Cetakan I. Jakarta: Trans info Medika.
- Asuhan kebidanan pada Masa Persalinan, *Asuhan kebidanan pada Masa Persalinan*. Tahun 2011
- Aziz, hidayat, 2013. *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika .
- Bobak, 2012. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Data kehamilan Bidan Praktik Mandiri (BPM) Bunda Ceria Palembang. 2019

- Field, T, Hernandez Reif M.Taylor S, et al 1997. Labour pain in reduced by massage therapy, *J Psyehosom Obstet Gynaecol.* 18 (4): 286-291.
- Hidayat, 2014, *Metodologi penelitian kesehatan Jakarta*, Rineka Cipta.
- Husin, Dr. Farid. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta; Sagung Seto.
- Hoseini E, Asadi N, Zareei F, 2013. Effect of massage therapy on labor progress and plasma levels of cortisol in the Active stage of first labor. *Zahedan journal of research in medical sciences.* 15(9): 35-38
- Irmawati, 2014. Tetap tersenyum saat melahirkan, Jakarta: Media Presindo.
- Kusnawati, ina (2013) *Askeb II Persalinan*, Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Mander, (2013), *Nyeri persalinan*
- Manuaba, (2013). *Ilmu Kebidanan dan Kandungan* Jakarta:EGC
- Manuaba.I.B.G, 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, dan Keluarga Berencana untuk pendidikan Bidan*, Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Manurung, S, (2011). *Buku Ajar Keperawatan maternitas asuhan keperawatan intranatal*. Jakarta : Trans Info Media
- Mediarti, D, Sulaiman, S, Rosnani, R & Jawiah J.2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, I(1). 47-53.
- Melis MR, Argioles, A, Zoll, Central Control of penile erection; A revision of the role of oxytocin and its interection with dopamine and glutamic acid in mate rats. *Neurosci B, obehav*, 35 (3). 939-55.
- Mufdhilah, 2009. *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*, Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoadmodjo, (2013), *Buku Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Noor, Juliansyah. 2013. *Metodologi penelitian*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Oxorn, H. 2010. *Ilmu Kebidanan Patologi dan fisiolgi persalinan*. Yogyakarta: yayasan Essentia Medika.
- Prawirohardjo, Sarwono 2009, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sanwono Prawihardjo.
- Profil Dinkes Kota Palembang. *Profil dinkes kota Palembang*. Tahun 2017.
- Purwaningsih, 2010: *Masa Persalinan Rafika* (2018) efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III, *jurnal kesehatan volume 9, Nomor 1, April 2018*, <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/jk> (diakses tanggal 2018, November 06).
- Rohani. Et Al. (2011). *Asuhan Pada Masa Persalinan*. Jakarta: Salemba Medika
- Sari, ekapusita, kurnia dwi rimandini,2014. *Asuhan Kebidanan pada persalinan cetakan I*. Jakarta: Trans info Medika
- SDKI, 2012. *Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia 2012*. <http://www.chrl.org/penelitian-demografi/SDKI.2012>
- Shindu,. 2014. *Yoga untuk kehamilan: sehat, bahagia, dan penuh makna* Bandung: Qanika.
- Shindu, pujiastuti,2009. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*, Bandung : PT. Mirzan Pustaka
- Silaen, sofar,2018. *Metodologi penelitian social untuk penulisan skripsi dan Tesis*, in media bandung.
- Sofyan, A, (2011), *Rustam Mochtar Sinopsis Opstetri: obstetric operatif, obstetric social*, edisi 3 jilid 2
- Sukarni, I dan Wahyu, P. (2013). *Kehamilan, Persalinan, dan Nifas*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumarah,2009, *Perawatan ibu bersalin : Asuhan Kebidanan Pada Ibu*

- Bersalin. Yogyakarta : Fitramaya.
- Suryani S & Raba. 2011. Penerapan Hukum Neniton pada proses persalinan. Seminar Nasional Fisika 2011, pusat peneliti Fisika-Lipi.
- Verawaty, 2012, Efek pijatan ditulang, tulang sacrum pada Nyeri ibu inpartu, diakses tanggal 8 januari 2018.  
[Http://www.akuperawat.com/2012/10/efek-pijatan-ditulang-sakrum-pada.html](http://www.akuperawat.com/2012/10/efek-pijatan-ditulang-sakrum-pada.html)
- Wiadnyana.2010. The power of yogaforpregnancyandpost-pregency.jakarta:Grasindo.
- Yanti, 2010. Buku ajar asuhan kebidanan persalinan. Yogyakarta: pustaka rihana
- Yesi ,2011. Siapa bilang melahirkan itu sakit. Yogyakarta : Gosyen publishing
- Yuliarti, 2011. Keajaiban ASI. Yogyakarta : Andi
- Yuliasari, 2010. Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pelaksanaan senam (studi pada ibu trimester II dan III). From: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bistream/123456789/2397/1/x> ulasari-FKIK.Pdf, diakses pada tanggal 9 april 2014.
- Yohana, 2018 : buku ajar keperawatan maternitas