



*Prosiding*

## Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



# Manfaat Yoga Hamil terhadap Kesehatan Fisik Ibu dan Posisi Janin

Nailatul Sa'adah<sup>1</sup>(✉), Cahyo Hasanudin<sup>2</sup>, Andin Ajeng Rahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan, ISTek Icsada Bojonegoro

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

[nailatulsaadah83@gmail.com](mailto:nailatulsaadah83@gmail.com)

**Abstrak** – Yoga selama masa kehamilan adalah program khusus untuk ibu hamil yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan, program ini menjadi pilihan menarik karena memberikan manfaat positif bagi kesehatan fisik serta mental ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui manfaat yoga hamil terhadap kesehatan fisik ibu dan posisi janin. Metode di dalam penelitian ini menggunakan metode SLR. Data di dalam penelitian ini menggunakan data sekunder yang diambil dari artikel nasional. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi sumber. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yoga hamil memiliki manfaat yaitu 1) meningkatkan hubungan emosional ibu dan janin, 2) mendukung posisi janin yang optimal dalam rahim, dan 3) mempermudah proses persalinan. Simpulan di dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat yoga hamil terhadap kesehatan fisik ibu dan posisi janin.

**Kata kunci** – Yoga Hamil, Kesehatan Fisik, Janin

**Abstract** – Yoga during pregnancy is a special program for pregnant women that is tailored to the conditions of pregnancy. This program is an attractive option because it provides positive benefits for the physical and mental health of pregnant women. The purpose of this study was to determine the benefits of prenatal yoga on the physical health of mothers and the position of the fetus. This study used the SLR method. The data in this study were secondary data taken from national articles. The data collection technique used the observe and record method. The data validation technique used the source triangulation technique. The results of this study indicate that pregnancy yoga has the following benefits: 1) improving the emotional relationship between the mother and the fetus, 2) supporting the optimal position of the fetus in the womb, and 3) facilitating the delivery process. The conclusion of this study is that there are three benefits of pregnancy yoga on the physical health of the mother and the position of the fetus.

**Keywords** – *Pregnancy Yoga, Physical Health, Fetus*

## PENDAHULUAN

Menurut Pane dalam Hardi dkk. (2021) kesehatan dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang terbentuk oleh faktor genetik, lingkungan, dan pola hidup. Disisi lain, kesehatan berfungsi dalam membentuk berbagai sisi kehidupan, termasuk keputusan untuk menjalani gaya hidup yang sehat (Khoirunnisa & Soleh, 2024). Fairuz dkk. (2025) menjelaskan bahwa kesehatan fisik merupakan faktor utama yang menentukan kemajuan perkembangan siswa di tingkat sekolah dasar. Berdasarkan penjelasan tersebut, kesehatan fisik dapat dipahami sebagai kondisi yang stabil, yang dipengaruhi oleh genetika, lingkungan, pola hidup sehat, serta mendukung pertumbuhan anak. Oleh karena itu, kesehatan fisik juga sangat penting untuk diperhatikan selama masa kehamilan yang ditandai oleh berbagai perubahan dan gangguan fisik.

Selama kehamilan, wanita mengalami berbagai perubahan fisik, seperti pembesaran rahim, nyeri punggung, dan gerakan janin (Bustami dkk., 2016). Selain itu, Prawirohardjo dalam Wulandari (2021) menjelaskan bahwa ibu hamil mungkin mengalami beberapa gangguan fisik, termasuk pusing, kelelahan, dan kesulitan tidur. Di sisi lain, Elba (2019) menyatakan bahwa pada trimester kedua kehamilan, ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan seperti kesulitan buang air besar dan perut kembung. Berdasarkan penjelasan tersebut, ibu hamil menghadapi berbagai perubahan fisik yang dapat menyebabkan gangguan, seperti pembesaran rahim, kelelahan, dan kesulitan buang air besar. Perubahan fisik yang dialami ibu hamil tersebut tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga berkaitan erat dengan keberadaan dan perkembangan janin di dalam rahim.

Janin dapat dianggap sebagai sekumpulan jaringan yang terletak di dalam rahim, melekat erat pada ibu, tidak dapat dipisahkan darinya, dan memiliki status yang setara dengan manusia. Pendapat ini didukung oleh Komalasari (2019), yang menyatakan bahwa janin adalah sekumpulan jaringan di dalam rahim yang telah dapat dibedakan, dan telah diberikan ruh. Di sisi lain, Ramanda (2015) menjelaskan bahwa ibu dan janin merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Selain itu, Yanto (2024) menyatakan bahwa janin adalah calon manusia, sehingga statusnya pada dasarnya sama dengan manusia. Posisi janin di dalam rahim menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, salah satunya adalah letak sungsang.

Letak sungsang adalah posisi bokong atau kaki janin berada di bawah menjelang persalinan (Aurelia dkk., 2024). Selain itu, letak lintang terjadi pada sumbu panjang janin tegak lurus atau mendekati 90 derajat dengan tubuh ibu (Azizah dkk., 2025). Disisi lain, *distosia* bahu merupakan kondisi dimana bahu janin tersangkut setelah kepala keluar (Sihotang dalam Fauzia, 2023). Secara keseluruhan, posisi janin meliputi letak sungsang, lintang, dan *distosia* bahu. Maka dari itu yoga hamil sangat diperlukan mengingat yoga hamil ini memiliki manfaat dalam mengoptimalkan posisi janin.

Yoga kehamilan adalah program khusus untuk ibu hamil, disesuaikan dengan kondisi mereka, dan menawarkan manfaat fisik serta mental. Hal ini sejalan dengan pendapat Pratiwi dkk. (2021) yang mendefinisikannya sebagai variasi yoga yang cocok untuk ibu hamil. Selain itu, Yusuf dkk. (2025) menjelaskan senam yoga kehamilan disesuaikan berdasarkan kebutuhan fisik, psikis ibu, dan janin. Disisi lain,

Susanti & Suryaningsih (2023) menyebut alternatif menarik, mudah diakses, dan bermanfaat. Oleh karena itu, yoga hamil ini sangat tepat untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari mengingat manfaatnya yang banyak sekali.

Yoga hamil bermanfaat dalam menjaga keseimbangan tubuh, pikiran, dan kepribadian ibu (Rohmaniya & Mardliyana, 2023). Selain itu, prenatal yoga efektif meningkatkan kualitas tidur sehingga menunjang kesehatan dan kebugaran ibu hamil (Mastryagung, Dewi, & Januraheni, 2022). Disisi lain, yoga hamil juga berperan dalam meningkatkan kesiapan fisik ibu selama kehamilan hingga persalinan (Dewi, Erialdy, & Novita, 2018). Berdasarkan informasi di atas maka yoga hamil menawarkan manfaat seperti keseimbangan tubuh, tidur yang lebih baik, dan kesiapan fisik. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk mengetahui manfaat yoga hamil terhadap kesehatan fisik ibu dan posisi janin.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. Penelitian SLR digunakan untuk mengevaluasi, menelusuri, dan memahami berbagai penelitian terkait topik dan pertanyaan penelitian tertentu (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian yang digunakan ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) berpendapat bahwa data sekunder dapat diperoleh dari bermacam sumber. Data sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini berupa kata, frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat merupakan teknik yang dilakukan dengan mengamati penggunaan bahasa, dilanjutkan dengan teknik catat mencatat dan mengelompokkan data yang diperoleh. Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara data dikumpulkan melalui teknik simak libat bebas cakap, kemudian diproses menggunakan teknik rekam, transkripsi, dan pencatatan. Metode catat di dalam penelitian ini dengan cara peneliti mentranskripsi tuturan ke dalam tulisan, lalu memilahnya sesuai aspek yang diteliti.

Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) merupakan teknik yang digunakan dengan memeriksa ketepatan data dari berbagai sumber. Triangulasi di dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Pada penelitian ini teori dari hasil riset atau konsep pakar dijadikan validasi atas pernyataan atau konsep yang sedang disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Senam yoga hamil terhadap kesehatan fisik ibu dan posisi janin memiliki lima manfaat utama. Ketiga manfaat ini akan dijelaskan sebagai berikut.

### 1. Meningkatkan hubungan emosional ibu dan janin

Meningkatkan hubungan emosional ibu dan janin merupakan salah satu manfaat penting dari yoga hamil. Melalui latihan pernapasan yang teratur dan gerakan yang dilakukan secara perlahan, ibu hamil diajak untuk lebih fokus pada kondisi tubuh dan keberadaan janin di dalam rahim. Kesadaran ini membantu ibu merasakan setiap perubahan, seperti gerakan janin dan irama napasnya sendiri, sehingga tercipta rasa kedekatan dan perhatian yang lebih mendalam terhadap janin sejak dalam kandungan.

Selain itu, yoga hamil juga membantu menciptakan kondisi mental yang lebih tenang dan rileks, sehingga ibu dapat berinteraksi secara emosional dengan janin dalam suasana yang positif. Saat ibu merasa nyaman, tidak cemas, dan lebih stabil secara emosi, ia cenderung lebih sering berkomunikasi dengan janin, baik melalui sentuhan, berbicara, maupun perhatian batin. Hal ini dapat memperkuat ikatan emosional ibu dan janin, yang penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis ibu selama kehamilan serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan janin.



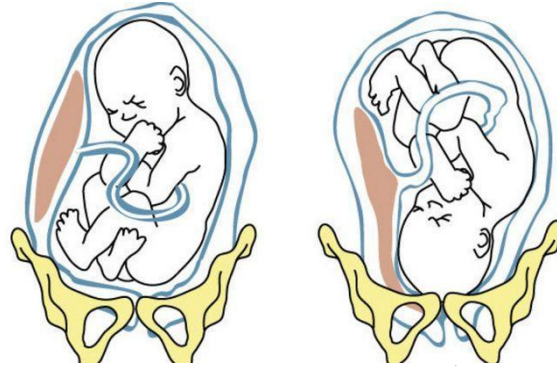
**Gambar 1.** Hubungan emosional ibu dan janin (Wati, 2024)

Umumnya ibu hamil mempunyai ikatan emosional tertentu dengan janin yang sedang dikandungnya (Damri dkk, 2024). Selain itu, Hubungan ibu dan janin adalah faktor yang dapat mencegah angka kematian ibu hamil (Sjariati, 2020). Disisi lain, Wahyusari (2023) berpendapat bahwa hubungan ibu dan janin adalah faktor penting untuk dilakukan bagi ibu hamil agar dapat beradaptasi dengan kondisinya selama masa kehamilan. Berdasarkan informasi tersebut maka setiap ibu hamil pasti mempunyai ikatan emosional dengan janinnya hal ini menjadi faktor pencegah angka kematian ibu dan ibu dapat beradaptasi dengan kondisi janinnya.

## 2. Mendukung posisi janin yang optimal dalam rahim

Yoga hamil dapat mendukung posisi janin yang optimal dalam rahim melalui kombinasi gerakan lembut, pengaturan pernapasan, dan kesadaran tubuh ibu. Berbagai pose dalam yoga hamil dirancang untuk membantu menjaga keseimbangan postur tubuh ibu, terutama pada area panggul dan tulang belakang. Ketika panggul berada pada posisi yang sejajar dan fleksibel, ruang dalam rahim menjadi lebih ideal sehingga janin memiliki kesempatan untuk bergerak dan menyesuaikan posisinya secara alami. Selain itu, peregangan dan relaksasi otot-otot sekitar perut dan punggung dapat mengurangi ketegangan yang berpotensi membatasi ruang gerak janin.

Di sisi lain, latihan pernapasan dan relaksasi dalam yoga hamil membantu ibu mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman. Hal ini berpengaruh pada berkurangnya stres dan ketegangan kondisi fisik, sehingga aliran darah dan oksigen ke rahim menjadi lebih lancar. Kondisi fisik ibu yang seimbang dan rileks mendukung lingkungan intrauterin yang kondusif bagi janin untuk berada pada posisi kepala di bawah menjelang persalinan. Dengan demikian, yoga hamil tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik ibu, tetapi juga berperan dalam membantu janin mencapai posisi yang optimal.



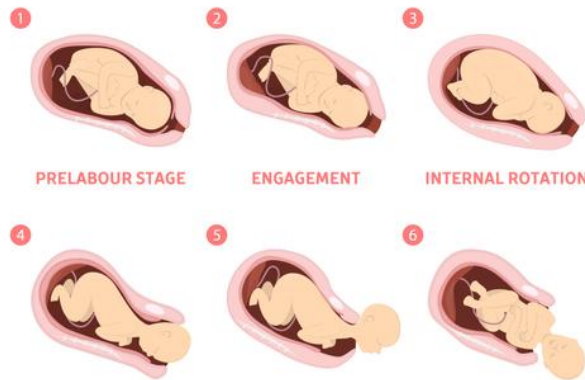
**Gambar 2.** Macam macam posisi janin (Putri, 2019)

Optimalisasi posisi janin merupakan teori posisi dan gerakan ibu yang dapat mempengaruhi posisi janin selama masa kehamilan (Rahmi, 2023). Selain itu, Posisi sungsang adalah suatu kondisi kehamilan dimana kepala janin berada di atas dan bokong berada di bawah (Mulyati, 2023). Disisi lain, optimalisasi posisi janin lebih berpengaruh terhadap persalinan (Nurasih, 2020). Berdasarkan informasi di atas maka optimalisasi posisi janin adalah teori posisi dan gerakan ibu selama kehamilan yang dapat mempengaruhi letak janin, termasuk mencegah posisi sungsang, serta memiliki peran penting dalam mendukung proses persalinan yang lebih optimal.

### 3. Mempermudah proses persalinan

Yoga hamil dapat membantu mempermudah proses persalinan melalui peningkatan kesehatan fisik ibu secara menyeluruh. Latihan peregangan dan penguatan otot dalam yoga hamil berperan dalam meningkatkan kekuatan serta elastisitas otot panggul, punggung, dan perut yang sangat dibutuhkan saat persalinan. Selain itu, teknik pernapasan dan relaksasi membantu ibu mengelola rasa nyeri, mengurangi ketegangan otot, serta menjaga kestabilan emosi. Kondisi tubuh yang lebih rileks dan bugar ini membuat ibu mampu menghadapi kontraksi dengan lebih efektif dan tidak mudah kelelahan selama proses persalinan.

Dari sisi posisi janin, yoga hamil mendukung terciptanya ruang yang optimal di dalam rahim sehingga janin lebih mudah berada pada posisi yang ideal menjelang persalinan. Gerakan tertentu membantu memperbaiki postur tubuh ibu dan keseimbangan panggul, yang secara tidak langsung mempengaruhi penyesuaian posisi janin. Dengan posisi janin yang lebih optimal dan kondisi fisik ibu yang siap, proses persalinan dapat berlangsung lebih lancar, risiko hambatan persalinan dapat berkurang, dan ibu memiliki peluang lebih besar untuk menjalani persalinan normal dengan aman dan nyaman.



**Gambar 3.** Proses Persalinan (Lestari, 2022)

Pramudianti dalam Ardhiani (2025) berpendapat bahwa persalinan adalah proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Disisi lain, proses persalinan menyebabkan rasa nyeri, kecemasan, dan kelelahan karena melibatkan faktor fisiologis dan psikologis (Haasyimiyah, 2025). Selain itu, nyeri persalinan adalah suatu proses alamiah yang terjadi karena proses pembukaan dan penipisan serviks saat kontraksi (Sari, 2021). Berdasarkan pendapat di atas maka persalinan merupakan proses alamiah yang menyebabkan nyeri karena proses pembukaan saat kontraksi.

## SIMPULAN

Yoga hamil terhadap kesehatan ibu dan posisi janin memiliki tiga manfaat utama. Ketiga manfaat itu, antara lain 1) meningkatkan hubungan emosional ibu dan janin, 2) mendukung posisi janin yang optimal dalam rahim, dan 3) mempermudah proses persalinan.

## REFERENSI

- Ardhiani, W., & Sofiyanti, I. (2025). Persalinan aman, nyaman dengan teknik counterpressur. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 4(1), 359-367. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/1331>.
- Aurelia, C., Chintaury, E. P., Hartini, H., & Selvi, S. (2024). Memahami letak sungsang penyebab, risiko dan penanganannya. *Stetoskop: The Journal of Health Science*, 1(1), 6-12. <http://rumah-jurnal.com/index.php/stjhs/article/view/86>.
- Azizah, R., Zahara, E., Asmanidar, A., & Yushida, Y. (2025). Latihan posisi knee chest untuk penatalaksanaan posisi letaklintang pada ibu I G3P2A0 kehamilan 35 minggu di Aceh Barat. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 2487-2493. <https://doi.org/10.62335/sinergi.v2i1.1280>.
- Bustami, L., E., Nurdiyan, A., Yulizawati, Y., dkk. (2016). Pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia. *Journal Of Midwifery*, 1(1), 35-44. <https://jom.fk.unand.ac.id/index.php/jom/issue/view/1>.



- Damri, R., Pangestika, D., N., T., Ibpraningrum, N., S., & Kurniawan, I., N. (2024). Ikatan orang tua dan keterikatan ibu-janin pada wanita hamil di Indonesia. *Jurnal Nasional: Psycho Idea*, 22(2), 117-128. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/psychoidea>.
- Dewi, R., S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi komparatif prenatal yoga dan senam hamil terhadap kesiapan fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155-166. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.124>.
- Elba, F., & Putri, V. R. (2019). Gambaran kebiasaan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan di RSUD R. Syamsudin, SH. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 22-28. <https://www.jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/142>.
- Fairuz, A., Mesak, F. D., Banera, C., & Nur, N. (2025). Analisis kesehatan fisik pada siswa kelas IV SDN 601 Dukuh Menanggal (Studi kasus: SDN 601 Dukuh Menanggal). *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 2(3), 3894-3899. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>.
- Fauziah, A., & Kasmianti, K. (2023). Studi kasus: Manuver Mc Robert pada pertolongan persalinan dengan distosia bahu. *Jurnal Kebidanan*, 3(1), 65-74. <https://doi.org/10.32695/jbd.v3i1.462>.
- Haasyimiyah, D., N., Kumalasari, D., & Yulianti, R. (2025). Pengaruh teknik pernafasan dalam mengurangi nyeri persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.70683/jkk.v3i1.33>.
- Hardi, V. J., Supriadi, D., Supriady, A., & Karisman, V. A. (2021). Survey kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan fisik di masa pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 120-131. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.131>.
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316-324). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Khoirunnisa, L., & Soleh, N. M. (2024). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686-1691. <https://doi.org/10.60145/jcp.v2i2.352>.
- Komalasari, V. (2019). Hak hidup janin dalam proses persalinan ditinjau dari profesi dokter dan bidan di Indonesia. *Jurnal Poros Hukum Padjadjaran*, 1(1), 1-12. <https://jurnal.fh.unpad.ac.id/index.php/jphp/article/view/jphp.v1i1.341>.

- Lestari, L. (2022). *Melahirkan Normal: Ini Tahapan dan Persiapannya*.  
<https://diarybunda.co.id/articles/melahirkan-normal-seperti-apa-prosesnya>.
- Mastryagung, G., A., D., Dewi, K., A., P., & Januraheni, N., L., P. (2022). Efektifitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Menara Medika*, 8(1), 221-226. <https://doi.org/10.31869/mm.v8i1>.
- Mulyati, M. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan posisi knee chest pada kehamilan trisemester III dengan letak sungsang pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 9(2), 219-229. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i4.1610>.
- Nurasih, N., & Nurrochmi, E. (2020). Optimalisasi posisi janin melalui prenatal yoga terhadap output persalinan di puskesmas wilayah kota Cirebon. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 396-407. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1816>.
- Pratiwi, E., N., Astuti, H., P., & Umarianti, T. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalu prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i1.486>.
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Putri, R., R. (2019). *Kenali Penyebab Posisi Bayi Sungsang*.  
<https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kehamilan/kenali-penyebab-posisi-bayi-sungsang>.
- Rahmi, L., Lisa, U., F., & Andriani, F. (2023). Analisis perilaku dan upaya bidan dalam optimalisasi posisi janin. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 6(1), 451-455. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/meditory/issue/view/72>.
- Ramanda, K. (2015). Penerapan sistem pakar untuk mendiagnosis penyakit pada kehamilan. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, 11(2), 179-185. <https://ejournal.nusamandiri.ac.id/index.php/pilar/article/view/427>.
- Rohmaniya, R., & Mardliyana, N., E. (2023). Sistematis review efektivitas dan manfaat prenatal yoga terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 5(2), 14-22. <https://doi.org/10.30651/sinar.v5i2.20416>.
- Sari, Z., M., Utami, I., T., & Veronica, S., Y. (2021). Pengaruh teknik relaksasi pernafasan terhadap intensitas nyeri pada persalinan kala I fase aktif di PMB Metya Eka Faulia, S.ST. Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah*, 2(2), 369-407. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/issue/view/16>.



- Sjariati, N., T., & Primana, L. (2020). Persepsi dukungan keluarga terhadap kelekatan ibu dan janin. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi*, 4(3), 154-161. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i3.24973>.
- Susanti, T., & Suryaningsih, E., K. (2023). Pengaruh prenatal yoga terhadap kesehatan ibu dan janin: Scoping riview. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 6(2), 112-122. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>.
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikippgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Wahyusari, S., & Mariani, M. (2023). Kesejahteraan spiritual mempengaruhi kelekatan ibu dan janin pada ibu hamil. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(2), 171-178. <https://journal.unhasa.ac.id/index.php/jikes/issue/view/33>.
- Wati, D., (2024). *Tips Membangun Koneksi Emosional Ibu dan Janin selama Kehamilan*. <https://mamikita.com/koneksi-emosional-ibu-dan-janin-selama-kehamilan/>.
- Wulandari, S., & Wantini, N., A. (2021). Ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54-67. <https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/JKebIn/article/download/438/321>.
- Yanto, O. (2024). Janin sebagai subjek hukum : Prespektif hukum perdata. *Jurnal Ilmu Hukum: Alethea*, 8(1), 1-17. <https://doi.org/10.24246/alethea.vol8.no1.p1-17>.
- Yusuf, N., N., Supiani, S., & Siswari, B., D. (2025). Pelaksanaan prenatal yoga pada ibu hamil. *Pubfine Journal*, 1(1), 20-23. <https://doi.org/10.64408/bp.2025.1123>.