

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP NYERI HAID PADA MAHASISWA TINGKAT II PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DARMAIS PADANGSIDIMPUAN

Nurul Huda¹, Wiwi Wardani Tanjung²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Darmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga: ¹Huda21047@gmail.com ² wiwardani85@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. Adolescents also have very complex problems along with the transition period experienced by adolescents. According to the World Health Organization (WHO), there are 1,769,425 (90%) women who experience dysmenorrhea with 10-15% experiencing severe dysmenorrhea. Epidemiological studies in Egypt reported the incidence of dysmenorrhea in 75% of pubertal adolescent girls with several school absences of 20.3% which were associated with the severity of symptoms. The theme of this study was to determine the effect of yoga exercises on menstrual pain in second-year students of the Midwifery Study Program, Diploma Three of the Darmais Padangsidimpuan College of Health Sciences. The research used was quasi-experimental (pseudo-experiment) using the Prettiest posttest-only design research design. The research site at Darmais Padangsidimpuan College of Health Sciences. The study population was 15 students, the research sample was 15 people. Data analysis using Univariate Analysis and Bivariate Analysis. The results showed that most of the menstrual pain decreased as many as 15 respondents with a percentage (5.45%), the p-value was 0.000, meaning that there was an effect of yoga exercises on menstrual pain. This study implies that the provision of yoga exercise therapy can reduce pain in adolescent students who experience menstrual pain. It is hoped that the results of this study will become a reference for D3 Midwifery students in devoting themselves to the community.

Keywords: *Menstrual Pain, Yoga Gymnastics*

ABSTRAK

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami *dysmenorrhea* dengan 10 -15% mengalami *dysmenorrhea* berat. Studi epidemiologi di Mesir melaporkan kejadian *dysmenorrhea* pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidakhadiran di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratnya gejala. Tema penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan Darmais Padangsidimpuan. Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu) menggunakan desain penelitian *Prettest posttest only desain*. Tempat penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan. Populasi penelitian sejumlah 15 mahasiswa, Sampel penelitian Sebanyak 15 orang. Analisa Data menggunakan Analisa Univariat dan Analisa Bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri haid sebanyak 15 responden dengan presentase (5,45%), nilai *p-value* adalah 0,000 artinya adanya pengaruh senam yoga terhadap nyeri saat menstruasi. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi nyeri pada remaja mahasiswa yang mengalami nyeri haid. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan mahasiswa D3 Kebidanan dalam mengabdikan diri kepada masyarakat.

Kata Kunci : **Nyeri Haid, Senam Yoga**

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja merupakan kehidupan yang sangat menentukan bagi kehidupan masa depan mereka selanjutnya. Remaja juga mempunyai permasalahan yang sangat kompleks seiring dengan masa transisi yang dialami remaja. Salah satunya adalah pola hidup tidak sehat. Pola hidup tidak sehat dikalangan remaja terjadi sebagai akibat dari masa transisi pada remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikis, dan sosial. Perubahan inilah yang menjadikan remaja terkesan labil dan emosional (Kusmiran, 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) didapatkan kejadian sebesar 1.769.425 jiwa (90%) wanita yang mengalami nyeri haid dengan 10 -15% mengalami nyeri haid berat. Studi epidemiologi di Mesir sudah melaporkan kejadian *dysmenorrhea* pada 75% remaja perempuan pubertas dengan jumlah ketidak hadiran di sekolah sebesar 20,3% yang dihubungkan dengan beratgejala (Savitri, 2015).

Menurut Callis di Amerika Serikat, diperkirakan hampir 90% remaja putri merasakan *dysmenorrhea*, dan 10-15% diantaranya merasakan *dysmenorrhea* berat, yang menyebabkan wanita tidak mampu beraktifitas apapun. Sedangkan penelitian di Swedia, 80% remaja usia 19-21 tahun mengalami *dysmenorrhea*, 15% membatasi aktifitas harian mereka ketika menstruasi dan membutuhkan obat-obaan untuk mengurangi *dysmenorrhea*, 8-10% tidak masuk sekolah dan hampir 40% finansial dan kualitas hidup perempuan berdampak tidak baik (Dahlan, 2017)

Menurut data Internasional, di Swedia kejadian *dysmenorrhea* terjadi pada 90% reemaja yang berusia kurang dari 19 tahun. angka kejadian *dysmenorrhea* di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% *dysmenorrhea* primer dan 9,36% *dysmenorrhea* sekunder (Dahlan, 2017).

Begitu juga angka kejadian dismenore di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Dahlan, 2017). Berdasarkan hasil penelitian, angka kejadian *dysmenorrhea* di Jawa Barat tahun 2015 yaitu sebesar 72,89% *dysmenorrhea* primer dan 27,11% *dysmenorrhea* sekunder (Andriyani, 2016). Prevalensi disminore primer di Sumatera Utara sekitar 89%

remaja wanita yang mengalami *disminore primer* (Mouliza 2020).

Hasil Survey pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpun yang dilakukan oleh peneliti tanggal 27 Oktober 2021 di dapatkan hasil wawancara dari 15 mahasiswa Tingkat II terdapat 9 mahasiswa yang merasakan nyeri saat menstruasi (*dysmenorrhea*). Responden yang mengalami nyeri haid melakukan penanganan dengan cara di antaranya menggunakan minyak kayu putih 3 Responden dengan cara istirahat 1 responden Dengan mengomsumsi minum herbal 2 responden dan tidak pernah menggunakan pengobatan.

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpun?''.

Tujuan Penelitian

Yang akan dicapai dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid mahasisiwa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpun

METODE

Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. disebut eksperimen semu karna dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Prettest posttest only desain* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid pada Mahasiswa Tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpan tahun 2022.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi dan mengukur skala nyeri haid setiap sebelum senam yoga pada responden sebanyak 15 orang diberikan senam yoga Kemudian setelah senam yoga, diukur skala nyeri haidnya. Hasil data tersebut diolah melalui proses *editing, coding, tabulating, dan entry data*. Lalu dianalisa menggunakan uji SPSS yaitu uji Normalitas (kolmogrov smirnov), kemudian karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai uji non parametrik untuk mengukur skala nyeri haid *pre dan post* dengan tingkat kemaknaan *p-value*

0,000. Setelah itu diuji menggunakan uji *Mann Whitney*, untuk mengetahui ada pengaruh terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II program studi kebidanan program diploma tiga sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padaangsidimpunan. Variabel independen pada penelitian ini adalah senam yoga. Variabel depeden pada penelitian ini adalah pengaruh terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padaangsidimpunan dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel independen dalam penelitian ini adalah dengan senam yoga pada mahasiswa tingkat II sekolah tinggi ilmu kesehatan darmais padaangsidimpunan dengan nyeri haid. Instrumen pada variabel dependen penelitian ini adalah untuk pengukuran skala nyeri haid yang dilakukan dengan menggunakan *numeric rating scale* dan lembar observasi.

Adapun populasi penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan yang mengalami nyeri haid saat menstruasi sejumlah 15 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *purposive sampling* yaitu semua mahasiswa Tingkat II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan yang mengalami nyeri haid pada tahun 2022. Sebanyak 15 orang.

HASIL

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpunan

No	Umur	F	%
1	19 tahun	5	33,3
2	20 tahun	10	66,7
Jumlah		15	100

Berdasarkan Tabel menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66,7).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Suku Responden Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpunan

No	Suku	F	%
2	Batak	15	100
3	Jawa	0	0
Jumlah		15	100

Berdasarkan Tabel .4.2 bahwa seluruhnya responden bersuku batak yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Pertama Kali Haid Responden Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpunan

No	Umur Pertama Kali Haid	F	%
1	13 tahun	2	13,3
2	14 tahun	3	20,0
3	15 tahun	6	40,0
4	16 tahun	4	26,7
Jumlah		15	100

tabel 4.3. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berdasarkan Umur Pertama kali haid di usia 15 tahun yaitu sebanyak 6 responden (40,0%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Haid Saat Menstruasi Responden Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpunan

No	Nyeri Haid Saat Menstruasi	F	%
1	Ringan	5	33,3
2	Sedang	6	40,0
3	Berat	4	26,7
Jumlah		15	100

Berdasarkan Tabel 4.4 bahwa sebagian besar responden mengalami disminore sedang saat mestruasi sebanyak 6 responden (40,0%)

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Yoga Responden Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpunan

No	Berdasarkan Pernah Mendapatkan Informasi Tentang Yoga	F	%
2	Ya	15	100
3	Tidak	0	0
Jumlah		15	100

Dalam Tabel 4.5 bahwa sebagian responden pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga yaitu 12 responden (80,0%)

Tabel 4.6

Pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid pada mahasiswa tingkat II Tiga Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga

Variabel	N	Mea n	SD	Mi n	Ma x
Nyeri haid sebelum senam yoga	1 5	7,30	1,89 5	4	11
Nyeri haid sesudah senam yoga	1 5	2,7	2,11 4	2	10

Tabel 4.6. dapat dilihat bahwa rata-rata (*mean*) disminore pada mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan sebelum di lakukan senam yoga adalah 7,30 dengan nilai minimal adalah 4 dan nilai maksimal adalah 11 dan rata-rata (*mean*) nyeri haid pada mahasiswa tingkat II sesudah senam yoga adalah 5,45 dengan nilai minimal 2 dan nilai maksimal adalah 10.

Tabel 4.7

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Haid Mahasiswa Tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan

Variabel	N	Mea n	SD	Signifika n
Sebelum senam yoga	1 5	7,30	1,89 5	0,000
Sesudah senam yoga	1 5	5,45	2,11 4	

Berdasarkan Tabel 4.7 bahwa terapi senam yoga terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan dengan nilai *p* 0,000.

PEMBAHASAN

hasil penelitian pengaruh senam yoga terhadap nyeri haid mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri saat menstruasi

sebanyak 15 responden dengan presentase (5,45%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri haid setelah diberikan intervensi yoga dan yang mengalami nyeri tetap sebelum dan setelah diberikan intervensi yoga sebesar 15 responden. Uji Wilcoxon *p-value* adalah 0,000 menunjukkan adanya pengaruh senam yoga terhadap nyeri saat menstruasi pada mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan.

Nyeri merupakan ntuk ketidaknyamanan baik sensori maupun emosional yang berhubungan dengan resiko atau aktualnya kerusakan jaringan tubuh Rasa nyeri muncul akibat respon psikis dan refleks fisik. (Wiwi, 2020)

Tingkat disminore setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat nyeri haid sebelum dilakukan senam yoga, bahwa terbukti senam yoga yang diberikan kepada mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidempuan mempunyai manfaat yang berarti untuk mengurangi nyeri saat menstruasi. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum yoga yaitu sebesar 7,30 dan setelah senam yoga nilai mean menjadi 5,45. Kusmiran Eni (2014) yang menyatakan bahwa Rasa nyeri timbul karena ketidak seimbangan hormone yaitu terjadi peningkatan hormone prostaglandin yang akan menyebabkan kontraksi uterus berlebih. Dalam kondisi rileks tubuh juga menghentikan hormone adrenalin dan semua hormone yang diperlukan saat kita stress. karena hormone esterogen dan progesterone serta hormone adrenalin diproduksi dari blok bangunan kimiawi yang sama, ketika kita mengurangi stress, berarti kita juga telah mengurangi produksi hormone tersebut dan dengan melakukan yoga akan mengeluarkan hormone endorprin untuk mengurangi nyeri saat menstruasi.

Pada teori ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siahaan (2011) tentang Penurunan tingkat nyeri haid pada mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan UNPAD dengan menggunakan yoga dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa saat sebelum yoga, 50% responden mengalami nyeri haid pada kategori nyeri sedang dan 10% mengalami nyeri berat terkontrol, sedangkan sesudah yoga 70% responden mengalami nyeri haid dengan kategori nyeri ringan, 15% tidak mengalami nyeri dan 0% yang mengalami nyeri berat terkontrol.

Menurut teori dari Anugroho dan Wulandari (2012) yang mengatakan bahwa Yoga yang dilakukan saat menstruasi merupakan satu teknik relaksasi yang dianjurkan untuk menghilangkan dismenore. Pelatihan yang terarah dan berkesinambungan dipercaya akan memperlancar peredaran darah. Peredaran darah yang lancar akan mengurangi dan dapat menyembuhkan nyeri pada tubuh dan mampu menyehatkan badan secara keseluruhan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anjelina (2013) tentang perbedaan efektifitas yoga dengan senam yoga terhadap penurunan nyeri dismenore primer dengan *p-value* 0,000 di dapatkan hasil bahwa pemberian teknik yoga lebih efektif dalam menurunkan nyeri dismenore dari pada senam dismenore pada Mahasiswi PSIK Universitas Muhammadiyah Malang. Pada penelitian ini peneliti memilih terapi yoga untuk mengurangi nyeri saat menstruasi dikarenakan yoga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi baik secara fisik, hormonal maupun secara psikologis, meditasi dan juga dapat membantu merelaksasi tubuh sehingga dapat mengurangi nyeri saat menstruasi.

Hal ini sesuai dengan teori (Wirawanda, 2014) bahwa yoga tidak hanya menyehatkan dari segi fisik, namun juga dalam hal psikologis. Menurut teori Anurogo dan Wulandari (2012) mengatakan bahwa nyeri haid dapat terjadi karena adanya hormon prostaglandin. Respon terhadap inhibitor prostaglandin pada pasien dengan dismenorea mendukung pernyataan bahwa dismenorea dipengaruhi oleh prostaglandin, sedangkan menurut Corwin (2009) Prostaglandin merangsang penekanan otot (tonus), kontraksi otot rahim, dan penekanan pembuluh darah (vasopresi) rahim yang menyebabkan nyeri ismik dan keluhan terkait lainnya. Pada wanita dengan keluhan nyeri haid produksi prostaglandin F meningkat 10 kali lipat dibandingkan dengan wanita tanpa keluhan. Prostaglandin paling banyak keluar pada 48 jam pertama siklus mensruasi.

Disminore seringkali terjadi karena gaya hidup tidak teratur dan stress dan menyebabkan nyeri perut. Rileksasi merupakan pembebasan, pembebasan ini disebut juga aspek pikiran dan bawah sadar membantu ketenangan pikiran dan kedamaian (Wirawanda, 2014).

Penelitian yang dilakukan Nurrianingsih (2015) tentang pengaruh relaksasi terhadap tingkat nyeri haid pada siswi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil yang di

lakukan tentang teknik relaksasi selama 1 tahun dan hasilnya pretest 81 (98,78%) yang merasakan nyeri haid ringan dan 1 (1,22%) mengalami nyeri haid tidak ada lagi yang mengalami nyeri haid berat dengan nilai *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknikrelaksasi terhadap nyeri haid pada siswi SMA Muhammadiyah 3 yogyakarta.

Dan penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2013) dengan pemberian coklat untuk penurunan disminore pada siswa putri SMK swagaya 2purwokerto dengan hasil nilai t hitung teknik relaksasi 14,697 dan nilai t hitung pemerian cokelat 4,480, nilsin teknik rileksasi lebih besar dibandingkan pemberian coklat 0,866. Dari sini kita dapat melihat pentingnya relaksasi untuk memberikan kesempatan bagi tubuh memproduksi hormon yang penting untuk mendapatkan haid tanpa rasa nyeri.

Menurut pembahasan yang dikemukakan oleh Sindhu, (2015) senam Yoga adalah merupakan kombinasi unik gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dengan cara menarik nafas dan dapat memberikan ketenangan.

Pada mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan sebelum melakukan senam yoga sudah di beri penjelasan dari peneliti bahwa senam yoga cara untuk menurunkan nyeri menstruasi dengan melakukan gerakan secara terarah, fokus dan konsentrasi saat melakukan yoga maka secara psikologis mahasiswa sudah mempunyai keyakinan kepada diri sendiri bahwa yoga dapat mengurangi nyeri pada saat menstruasi sehingga mahasiswa tingkat II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Darmais Padangsidimpuan dapat mengikuti yoga dengan tepat, terarah, tenang , melakukan relaksasi dan dapat memberikan ketenangan pikiran dengan instruksi dari instruktur yang sudah terlatih sehingga dapat merendahkan rasa nyeri saat menstruasi.

KESIMPULAN

1. Nyeri sebelum dilakukan tindakan senam yoga pada mahasiswa nyeri haid dengan mean 7,30
2. Nyeri haid sesudah senam yoga pada mahasiswa tingkat II Stikes Darmais Padangsidimpuan, semua responden mengalami nyeri haid dengan mean 5,45
3. Ada pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Haid pada mahasiswa tingkat II STIKes

Darmais Padangsidimpuan dengan *p-value* sebesar 0,000

Wiwi Wardani. (2020). *Endorphin Massage pada Ibu Bersalin Kala I*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA) 2 (3), 14-17.

DAFTAR PUSTAKA

- Anurogo D. & Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Nyeri Haid*. Yogyakarta : penerbit Andi.
- Anjelina (2013). *Efektif Yoga Dengan Penurunan Nyeri Disminore Primer*. Malang
- Corwin, EJ 2009, *Buku Saku Patofisiologi*, Edisi 3, EGC, Jakarta.
- Dahlan, (2017) *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Nyeri Haid Pada Sisiwi SMK Perbankan Simpang Haru Padang*. *Jurnal Endurance*. II (1)
- Hapsari, (2013) *teknik relaksasi mengonsumsi coklat terhadap penurunan intensitas disminore pada remaja putri di SMK swagaya*. purwokerto
- Jyantika, T. G. N. A. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta. Deepublish.
- Kusmiran, (2014) *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Jakarta. Selemba medika.
- Mouliza (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Nyeri Haid Pada Remaja*. *Jurnal Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 20. (2).
- Nurainingsih (2015), *Teknik Rileksasi Terhadap Meningkatnya Disminore Pada Siswa SMA Muhammadiyah Yogyakarta*. Jakarta timur
- Noor, (2017). *Metode Penelitian*. Jakarta. Pubisher Kencana.
- Savitri, (2015) *Gambaran Skala Nyeri Haid Pada Usia Remaja*. Artikel. JKA.
- Siahaan, (2012) *'Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga', Penurunan Tingkat Dismenore Pada Mahasiswi Fakultas Ilmu Keperawatan Unpad Dengan Menggunakan Yoga*, 1-12.
- Sindhu, P. 2007. *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Senam Yoga*. Bandung: Qanita
- Wirawanda, Y. (2014). *Kedahsyatan Terapi Yoga*. Jakarta Timur. Padi. Lusiana, Novita. Rika, Andriyani, Miratu, Megasari. (2015). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta :Deepublish.