

Pelatihan Massage Post Partum Dan Prenatal Yoga Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Kompetensi Wirausaha Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

Juliastuti, Irma Seriana, Yuni Sari, Putri Santy*, Yulia Fitri

Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Aceh, Aceh Besar, Indonesia

*e-mail korespondensi: putri.santy@poltekkesaceh.ac.id

Abstract

A significant potential exists for midwifery alumni to engage in entrepreneurship by developing midwifery services. Supporting factors include the increasing demand for midwifery services, growing public awareness of maternal health and postpartum wellness, and the strong tradition of postpartum massage in Acehese society. The limited job opportunities for alumni in their first year post-graduation prompt institutions to support students in creating their own employment through entrepreneurship. Home care services emerge as a promising entrepreneurial avenue. The objective of this community service initiative is to enhance the skills of students and alumni in postpartum massage and prenatal yoga, thereby opening up business opportunities for them. The method employed in this activity includes a two-day training session on postpartum massage and prenatal yoga, coupled with an evaluation of knowledge and skills through pre-tests, post-tests, and practical exercises. The evaluation results indicate that the training in postpartum massage and prenatal yoga significantly improved the knowledge and skills of the alumni from the Midwifery Department at Poltekkes Kemenkes Aceh.

Keywords: Midwife; entrepreneur; post partum massage; yoga; pregnancy

Abstrak

Potensi besar terbuka bagi alumni Kebidanan untuk berwirausaha dalam mengembangkan layanan kebidanan. Faktor pendukungnya meliputi meningkatnya permintaan akan layanan kebidanan, kesadaran masyarakat akan kesehatan dan kebugaran ibu pasca bersalin, serta tradisi pijat pasca bersalin yang kuat di masyarakat Aceh. Semakin terbatasnya peluang kerja bagi alumni pada tahun pertama setelah kelulusan mendorong institusi untuk mendukung mahasiswa agar mampu menciptakan lapangan pekerjaan sendiri melalui kewirausahaan. Layanan home care menjadi salah satu pilihan wirausaha yang menjanjikan. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mengembangkan kemampuan mahasiswa dan alumni dalam melakukan keterampilan massage post partum dan prenatal yoga dan membuka peluang usaha bagi mahasiswa dan alumni. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa pelatihan massage post partum dan prenatal yoga selama dua hari dan evaluasi pengetahuan dan keterampilan dengan pre test, post test dan praktik. Hasil evaluasi kegiatan, Pelatihan massage post partum dan prenatal yoga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh.

Kata Kunci: Bidan; wirausaha; massage post partum; yoga; kehamilan

Accepted: 2024-07-23

Published: 2024-10-03

PENDAHULUAN

Perawatan kehamilan dengan yoga efektif mengurangi kecemasan, nyeri punggung, dan keluhan lainnya. Menjaga kebugaran selama kehamilan adalah upaya penting untuk mencapai persalinan yang aman. Setelah persalinan, kebugaran dapat dipertahankan dengan melakukan pijat nifas. Pijat nifas memberikan manfaat yang serupa, yaitu mencegah stres, kecemasan, dan depresi, sehingga ibu dapat melalui masa nifas dengan normal dan mampu menyusui dengan baik. Kecemasan, depresi, dan stres sering terjadi selama kehamilan, dialami oleh sekitar 14% hingga 50% wanita hamil. Yoga juga memiliki manfaat pada kondisi hipertensi dan diabetes (Babbar & Shyken, 2016). Menurut Martins & Pinto E Silva (2014) latihan Hatha yoga yang dilakukan 1 jam seminggu selama 10 minggu dapat menurunkan nyeri pinggang secara signifikan selama kehamilan.

Kesehatan dan kesejahteraan ibu pasca bersalin, sangat ditentukan oleh Perawatan pasca persalinan (Rodin *et al.*, 2019). Dalam beberapa hari pertama pascapersalinan, perawatan ibu harus berfokus pada kesehatan fisik dan mental ibu (Fleur, 2021). Pijat nifas efektif mengatasi kelelahan ibu pascapersalinan dengan memberikan relaksasi menyeluruh pada punggung, kaki, tangan, dan pundak. Meskipun belum rutin seperti senam nifas, banyak ibu membutuhkannya untuk beraktivitas dengan baik. Pijatan ini membantu melemaskan otot-otot tegang setelah persalinan (Kusbandiyah & Puspawati, 2020). Namun, masih ada pandangan bahwa wanita hamil dan nifas sebaiknya membatasi aktivitas fisik mereka. Namun sebenarnya, wanita hamil dan nifas seharusnya tetap aktif. Melalui pembelajaran Yoga, kekhawatiran ini dapat diatasi (Anh, 2021). Saat ini adanya kelas Yoga merupakan salah satu inovasi bidan dalam berwirausaha.

Di Kota Banda Aceh dan Aceh Besar, fasilitas pelayanan kesehatan berbasis home care untuk ibu dan anak semakin berkembang seiring meningkatnya kesadaran akan hidup sehat. Layanan yang banyak diminati meliputi baby spa dan mom spa, sementara prenatal yoga masih kurang diminati. Data untuk jumlah kunjungan layanan home care belum tersedia. Potensi besar terbuka bagi alumni Kebidanan untuk berwirausaha dalam mengembangkan layanan kebidanan. Faktor pendukungnya meliputi meningkatnya permintaan akan layanan kebidanan, kesadaran masyarakat akan kesehatan dan kebugaran ibu pasca bersalin, serta tradisi pijat pasca bersalin yang kuat di masyarakat Aceh. Selain itu, kemajuan teknologi memungkinkan alumni memasarkan layanan mereka secara luas melalui media sosial. Meski demikian, mereka juga dihadapkan pada beberapa tantangan seperti persaingan yang ketat, perizinan dan regulasi kesehatan yang kompleks, serta perlunya edukasi dan memperluas pasar yang efektif untuk membangun kepercayaan dan reputasi di kalangan klien.

Tracer study yang dilakukan pada tahun 2021 untuk lulusan Prodi DIII Kebidanan Banda Aceh tahun 2020 menunjukkan hasil dari 25 orang yang sudah menjawab, hanya 32% sudah bekerja dalam bidang kesehatan. Sedangkan di tahun 2022, hanya ada 13 orang alumni yang telah membuka usaha dalam berbagai bidang. Hal ini menggambarkan semakin kecilnya peluang alumni langsung mendapatkan pekerjaan dalam tahun pertama setelah kelulusan. Kondisi ini mendorong institusi untuk mendukung mahasiswanya agar mampu berdaya upaya menciptakan lapangan pekerjaan bagi dirinya sendiri dengan berwirausaha. Disisi lain, untuk membuka praktek mandiri bidan, membutuhkan modal yang cukup besar serta perizinan yang cukup menyita waktu dan biaya, sehingga adanya peluang usaha dengan modal kecil dan minim menjadi pilihan yang menjanjikan bagi para alumni yang baru lulus salah satunya melalui pemasaran jasa kelas yoga Prenatal.

Bidan yang membuka usaha mandiri disebut sebagai wirausaha yang mampu menjual ide dan komoditas dalam bentuk pelayanan kebidanan. Ia juga harus memiliki kemampuan menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda melalui pemikiran inovatif dan tindakan inovatif untuk menciptakan peluang (Mathematics & 2021, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu alumni berwirausaha di bidang home care dengan meningkatkan keterampilan dalam massage postpartum dan prenatal yoga melalui kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim Dosen Jurusan kebidanan dengan melibatkan 16 orang alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Metode pengabdian dimulai dengan seleksi alumni peserta sebagai khalayak sasaran menggunakan google form dan wawancara. Dilanjutkan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 1 sampai 2 Juni 2024. Bertempat di aula Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, pelatihan diawali dengan melakukan pre test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang massage post partum dan prenatal yoga. Pelatihan massage post partum dan prenatal yoga melibatkan Lembaga Pelatihan Baby and Mom Ibu Sejati Indonesia. Adapun materi pelatihan yang

diberikan antara lain pengantar dan teknik massage post partum, pengantar yoga kehamilan (prenatal yoga), pengenalan gerakan yoga, serta praktik massage post partum dan prenatal yoga. Post test dilakukan pada hari kedua pelatihan. Evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan menilai pengetahuan peserta melalui pre test dan post test menggunakan kuesioner dengan pertanyaan pilihan ganda. Sedangkan untuk keterampilan, penilaian menggunakan pedoman daftar tilik. Peningkatan kemampuan peserta pada pre test, post test dan keterampilan peserta mempraktekkan massage post partum dan prenatal yoga disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai institusi kebidanan tertua di Aceh, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh menghasilkan ratusan bidan setiap tahunnya melalui enam program studi yang tersebar di kampus utama dan diluar kampus utama. Selaras dengan visi dan misi program studi, diharapkan lulusan kebidanan menjadi bidan yang kompeten dalam pelayanan kebidanan. Namun, terdapat permasalahan mengenai terbatasnya peluang kerja bagi bidan, meskipun memiliki keterampilan yang mumpuni. Untuk itu, institusi berupaya meningkatkan kompetensi lulusannya dengan menambahkan keterampilan tambahan, seperti kemampuan berwirausaha melalui layanan home care.

Sebanyak 16 alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh berhasil direkrut melalui proses seleksi untuk khalayak sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini. Seleksi dimulai dengan penyebaran tautan Google Form di grup WhatsApp alumni, dilanjutkan dengan wawancara terstruktur oleh anggota tim pengabdian masyarakat. Para peserta yang terpilih menunjukkan motivasi dan minat tinggi untuk mengikuti kegiatan ini.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan massage post partum dan prenatal yoga, serta membuka peluang usaha bagi alumni Jurusan Kebidanan. Sebelum pemberian materi pada hari pertama, tim pengabdian melakukan pretest, dan setelah pemaparan materi dan praktik pada hari kedua, dilakukan posttest kepada peserta pelatihan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Hasil pretest dan posttest pengetahuan peserta dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh tentang Massage Post Partum

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	%	F	%
1	- Baik	8	50	14	88
2	- Cukup	5	31	2	12
3	- Kurang	3	19	0	0
4	- Rerata	7		9,3	

Tabel 1. menggambarkan perubahan dalam tingkat pengetahuan peserta mengenai massage post partum. Sebelum pelatihan, terdapat 31% tingkat pengetahuan peserta dalam kategori cukup. Namun, setelah mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta (88%) mengalami peningkatan signifikan dalam pengetahuan mereka, mencapai kategori baik. Rata-rata nilai pengetahuan peserta mengenai massage post partum sebelum pelatihan adalah 7 poin. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan sebesar 2,3 poin, sehingga rata-rata nilai mereka mencapai 9,3 poin.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nilai Pretest dan Posttest Pengetahuan Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh tentang Prenatal Yoga

No	Pengetahuan	Pre test		Post test	
		f	%	F	%
1	- Baik	9	56	13	81
2	- Cukup	5	31	3	19
3	- Kurang	2	13	0	0
4	- Rerata	7,2		9	

Tabel 2. menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan peserta tentang prenatal yoga. Sebelum pelatihan, 31% peserta memiliki pengetahuan cukup. Setelah pelatihan, 81% peserta mengalami peningkatan signifikan, mencapai kategori baik. Rata-rata nilai pengetahuan peserta sebelum pelatihan adalah 7,2 poin, yang meningkat sebesar 1,8 poin menjadi 9 poin setelah pelatihan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai Praktikum Pelatihan Massage Post Partum dan Prenatal Yoga Bagi Mahasiswa dan Alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh

No	Keterampilan	Massage Post Partum				Prenatal Yoga			
		Praktikum I		Praktikum II		Praktikum I		Praktikum II	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Baik	12	75	15	94	11	69	16	100
2	Kurang	4	25	1	6	5	31	0	0
	Jumlah	16	100	16	100	16	100	16	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas peserta pelatihan massage postpartum mencapai tingkat keterampilan yang baik pada praktikum I, dengan persentase sebesar 75%. Terdapat peningkatan signifikan pada praktikum II, di mana 94% peserta mencapai tingkat keterampilan yang baik. Demikian pula dengan pelatihan prenatal yoga, pada praktikum I 31% peserta masih berada pada kategori keterampilan kurang. Namun, pada evaluasi praktikum II, seluruh peserta berhasil mencapai keterampilan prenatal yoga dengan kategori baik (100%). Dari hasil pengetahuan dan keterampilan peserta, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kompetensi dan membuka peluang baru bagi alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh.

Hasil yang serupa juga ditunjukkan pada kegiatan pengabdian sebelumnya oleh Purwita *et al.*, (2023) di mana terjadi peningkatan keterampilan prenatal dan postnatal massage peserta pengabdian masyarakat sebesar 92,8%. Kegiatan prenatal yoga yang dilakukan sebelumnya oleh Santy *et al.*, (2023) juga menunjukkan perubahan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan tentang prenatal yoga sebelum dan sesudah pengabdian masyarakat.

Massage pasca melahirkan dan yoga prenatal menjanjikan sebagai pilihan bisnis menarik bagi lulusan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh yang ingin menyediakan layanan home care. Permintaan akan program kebugaran khusus selama kehamilan dan masa nifas sangat tinggi di kalangan ibu hamil karena manfaat yang terbukti dari kedua layanan tersebut. Serta masih terdapat terapis yang melakukan layanan ini tidak berlatar belakang kesehatan.

Masa nifas adalah periode di mana ibu mengalami kelelahan fisik setelah kehamilan dan persalinan, disebabkan oleh nyeri pada tubuh akibat proses persalinan. Kelelahan ini dapat mempengaruhi stres dan proses laktasi, serta aktivitas ibu secara keseluruhan, termasuk proses

involusi (Kusbandiyah & Puspadewi, 2020). Postnatal massage bertujuan untuk memberikan relaksasi dan mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Pijatan pada ibu pasca persalinan dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi depresi, mengurangi sensasi nyeri, merilekskan tubuh, menurunkan hormon stres, serta meningkatkan produksi hormon prolaktin dan oksitosin, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan produksi ASI. Pijatan yang dilakukan dua kali sehari, pagi dan sore, dengan durasi 10-15 menit atau 30-60 menit selama 3-14 hari terbukti efektif dalam meningkatkan produksi ASI dan mengurangi gejala depresi pada ibu pasca persalinan (Kartini & Kusumadewi, 2023).

Prenatal yoga memberikan manfaat positif bagi perkembangan janin dan mengurangi risiko komplikasi pada ibu selama kehamilan. Melakukan yoga sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 60 menit dapat mengurangi insiden diabetes dan pre-eklampsia. Pada janin, yoga dapat mencegah terjadinya IUGR (intrauterine growth retardation) dengan meningkatkan fungsi arteri uterine (Bouya *et al.*, 2021). Yoga juga dapat meningkatkan tingkat kelahiran dengan persalinan normal (82,9%) (Namdar *et al.*, 2021). Yoga yang dilakukan 12 kali atau lebih dalam 2 minggu dengan durasi >60 menit memberikan efek menurunkan kecemasan, depresi dan stres (Corrigan *et al.*, 2022). Selain itu, dengan melakukan yoga juga dapat mengurangi nyeri dalam persalinan, sehingga sangat berpotensi sebagai intervensi dalam bidang kebidanan (Boopalan *et al.*, 2023).

Postnatal massage belum menjadi aktivitas rutin seperti senam nifas, meskipun banyak ibu membutuhkan relaksasi setelah melahirkan agar dapat beraktivitas dengan baik selama masa nifas. Pijatan yang dilakukan pada punggung, kaki, tangan, dan pundak akan memberikan efek relaksasi dan membantu melemaskan otot-otot yang tegang setelah proses persalinan (Kusbandiyah & Puspadewi, 2020).

Namun, di wilayah Aceh khususnya, praktik massage pasca melahirkan semakin populer di kalangan masyarakat dari berbagai lapisan ekonomi. Berbeda dengan prenatal yoga, masih ada kekhawatiran dari ibu hamil dan keluarga terkait potensi bahaya gerakan-gerakan yoga untuk ibu hamil. Menurut Uebelacker *et al.*, (2016) yoga selama kehamilan merupakan aktivitas yang aman, dapat dilakukan dengan baik, dan umumnya diterima positif oleh wanita hamil. Yoga memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan berjalan kaki dan latihan prenatal standar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat dan relevansi setiap gerakan dalam prenatal yoga. Melalui promosi, diharapkan layanan home care yang disediakan oleh para alumni berkembang.

Tim pengabdian telah fokus dalam upaya meningkatkan kemampuan kewirausahaan alumni Jurusan Kebidanan selama tiga tahun terakhir. Meskipun sebagian besar alumni telah dilatih, hanya 25% dari mereka yang berhasil dalam memulai usaha mereka sendiri. Banyak peserta pelatihan yang telah mencoba berwirausaha, namun mereka menghadapi kendala dalam mempromosikan dan mengembangkan usaha mereka.

Untuk mengembangkan semangat kewirausahaan di kalangan mahasiswa kebidanan, dengan memasukkan mata kuliah kewirausahaan ke dalam kurikulum perguruan tinggi. Selain itu, kerjasama dengan UMKM dibangun untuk memacu minat, kreativitas, dan semangat mahasiswa dalam berwirausaha. Melalui kolaborasi ini, diharapkan mahasiswa dapat belajar langsung dari praktisi bisnis kecil dan menengah, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola dan mempromosikan usaha mereka di masa depan (Agip.dkk, 2009).

Untuk mendorong semangat alumni dalam berwirausaha, penting untuk memberikan pemahaman menyeluruh tentang aspek-aspek kewirausahaan. Ini meliputi konsep dasar kewirausahaan, perencanaan bisnis, manajemen keuangan, strategi pemasaran, dan studi kasus dari bidan yang telah sukses dalam bisnis home care. Mereka juga perlu belajar mengenali peluang pasar, merancang rencana bisnis yang komprehensif, dan mengelola risiko. Membangun jaringan dengan bidan berpengalaman, investor, dan mentor juga penting dalam mendukung usaha home care.

KESIMPULAN

Pelatihan massage post partum dan prenatal yoga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan alumni Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh. Diharapkan kepada institusi kebidanan untuk dapat melakukan evaluasi secara rutin dan berkala terhadap alumni yang telah dilatih sehingga diperoleh kendala dan masalah dalam pengembangan usaha.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada Direktur, Ketua Jurusan Kebidanan, serta seluruh Civitas Akademika Poltekkes Kemenkes Aceh yang selalu memberikan dukungan materil dan moril demi pengembangan kreativitas dosen kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agip.dkk. (2009). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(1), 41.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8125707>
- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). Yoga in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 600–612. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000210>
- Boopalan, D., Vijayakumar, V., Ravi, P., shanmugam, P., Kunjumon, B., & Kuppasamy, M. (2023). Effectiveness of antenatal yoga in reducing intensity of labour pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology: X*, 19(June), 100214. <https://doi.org/10.1016/j.eurox.2023.100214>
- Bouya, S., Rezaie Keikhaie, L., Hosseini, S. S., & Rezaie Keikhaie, K. (2021). The effect of yoga on uterine artery Doppler indices, maternal and fetal complications in pregnant women: A quasi-experimental study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 12(1), 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2020.07.003>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–21. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Fleur, L. (2021). Home-Based Postpartum Care. In *Journal of Statistical Software* (Vol. 18, Issue 2). Radboud Institute for Health Sciences.
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). Efektivitas Massage untuk Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI) pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 163–177. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.146>
- Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 065–072. <https://doi.org/10.26699/jnk.v7i1.art.p065-072>
- Martins, R. F., & Pinto E Silva, J. L. (2014). Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: A randomized controlled study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20(1), 24–31. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0715>
- Mathematics, E. Y.-T. J. of C. and, & 2021, undefined. (2021). Enterprise Innovation In Service Independent Practice Of Midwives In Indonesia: Literature Review. *Turcomat.Org*, 12(7), 1834–1840.
- Namdar, P., Hoseini, N., Dehghankar, L., Yekefallah, L., Noorian, S., Golestaneh, F., & Taheri, S. (2021). The effect of hatha yoga on low back pain and sleep quality in nulliparous pregnant women: A clinical trial study. *Practising Midwife*, 24(7), 24–30. <https://doi.org/10.55975/vhww4106>
- Purwita, E., Yusnaini, Y., Kartinazahri, K., & Fitriani, I. (2023). Pembekalan Wirausaha Mandiri Bagi Alumni Jurusan Kebidanan Melalui Pelatihan Mom Spa Dan Entrepreneurship. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 3098–3102.

<https://www.ejournal.unma.ac.id/index.php/bernas/article/view/6591>

- Rodin, D., Silow-Carroll, S., Cross-Barnet, C., Courtot, B., & Hill, I. (2019). Strategies to Promote Postpartum Visit Attendance among Medicaid Participants. *Journal of Women's Health*, 28(9), 1246–1253. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7568>
- Santy, P., Sari, Y., & Fitri, Y. (2023). Peningkatan Kemampuan Berwirausaha Bagi Alumni Kebidanan Melalui Pelatihan Prenatal Yoga. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 2853–2858.
- Uebelacker, L. A., Battle, C. L., Sutton, K. A., Magee, S. R., & Miller, I. W. (2016). A pilot randomized controlled trial comparing prenatal yoga to perinatal health education for antenatal depression. *Arch Womens Ment Health*, 19(3), 543–547. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0571-7.A>