

OPTIMALISASI PERAN BIDAN DALAM PENCEGAHAN PREEKLAMPSIA MELALUI PELATIHAN PRENATAL YOGA

Sarlina^{1*}, Hastuti Usman², Olkamen Jesdika Longulo³

^{1,2,3}Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

Sarlina5@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Preeklampsia merupakan komplikasi kehamilan yang meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu serta janin. Salah satu upaya pencegahan adalah melalui pendekatan non-farmakologis seperti prenatal yoga, yang berfokus pada relaksasi, pernapasan, dan postur tubuh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan bidan dalam memberikan pelayanan antenatal care yang lebih holistik melalui pelatihan prenatal yoga. Kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Mamboro dengan melibatkan 10 bidan. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, demonstrasi, dan praktik bersama. Evaluasi dilakukan menggunakan lembar observasi kemampuan peserta yang menilai aspek keterampilan dalam melakukan gerakan yoga, teknik pernapasan, postur tubuh, dan kemampuan membimbing ibu hamil secara aman dan efektif. Indikator keberhasilan mencakup peningkatan keterampilan praktik, pemahaman terhadap prinsip prenatal yoga, partisipasi aktif selama pelatihan, serta komitmen peserta untuk mengintegrasikan yoga dalam pelayanan antenatal care. Berdasarkan hasil lembar observasi, terjadi peningkatan keterampilan peserta sebesar 75%. Sebagian besar bidan mampu mempraktikkan gerakan prenatal yoga dengan benar, meskipun beberapa masih memerlukan pendampingan. Pelatihan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kapasitas bidan dan berpotensi menjadi strategi preventif dalam menurunkan risiko preeklampsia.

Kata Kunci: Prenatal Yoga; Pelatihan; Pencegahan; Preeklampsia; Bidan.

Abstract: Preeclampsia is a complication of pregnancy that increases the risk of maternal and fetal morbidity and mortality. One prevention effort is through non-pharmacological approaches such as prenatal yoga, which focuses on relaxation, breathing, and posture. This community service activity aims to improve the skills of midwives in providing more holistic antenatal care services through prenatal yoga training. The activity was carried out at the Mamboro Health Center involving 10 midwives. The implementation method includes lectures, demonstrations, and joint practices. The evaluation was carried out using an observation sheet of participants' abilities that assessed aspects of skills in performing yoga movements, breathing techniques, posture, and the ability to guide pregnant women safely and effectively. Success indicators include improving practice skills, understanding of prenatal yoga principles, active participation during training, and participants' commitment to integrating yoga in antenatal care services. Based on the results of the observation sheet, there was an increase in the participants' skills by 75%. Most midwives are able to practice prenatal yoga movements correctly, although some still require assistance. This training makes a positive contribution to increasing the capacity of midwives and has the potential to be a preventive strategy in reducing the risk of preeclampsia.

Keywords: Prenatal Yoga; Training; Prevention; Preeclampsia; Midwife.



Article History:

Received: 15-09-2025

Revised : 14-10-2025

Accepted: 21-10-2025

Online : 25-10-2025



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Pre-eklampsia adalah komplikasi serius dalam kehamilan yang ditandai oleh tekanan darah tinggi (hipertensi) dan kerusakan pada organ lain, terutama hati dan ginjal. Kondisi ini bisa mengancam nyawa ibu dan bayi jika tidak ditangani dengan baik (Kasmad et al., 2022). Preeklamsia merupakan kelainan hipertensi pada kehamilan yang mempengaruhi sekitar 2% hingga 8% komplikasi terkait kehamilan di seluruh dunia (Alatas, 2019; Karrar SA, Martingano DJ, 2024). Selain itu, hasil penelusuran menunjukkan bahwa preeklamsia bertanggung jawab atas sekitar 14% kematian ibu dan 10-25% kematian perinatal secara global (Robillard et al., 2023). WHO menyatakan bahwa 14% kematian ibu global disebabkan oleh gangguan hipertensi dalam kehamilan. Di negara Amerika Latin dan Karibia 25,7% kematian ibu disebabkan oleh gangguan hipertensi kehamilan (World Health Organization (WHO), 2021). Data Profil kesehatan Indonesia tahun 2022 didapatkan Angka Kematian Ibu (AKI) tertinggi disebabkan oleh Hipertensi dalam kehamilan (22,4%), Perdarahan (20,7%), Jantung (6,5%) (Kemenkes RI, 2022). Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah penyebab utama kematian ibu masih disebabkan oleh perdarahan terdapat 27 kasus (41,79%), hipertensi dalam kehamilan (HDK) terdapat 19 kasus (28,36%), infeksi terdapat 3 kasus (5,97%) dan gangguan jantung sistem peredaran darah terdapat 3 kasus (5,97%) (Dinas Kesehatan Provinsi, 2022).

Perempuan yang mengalami hipertensi selama kehamilan berisiko tinggi mengalaminya kembali pada kehamilan berikutnya serta rentan terhadap berbagai komplikasi serius, seperti gangguan kardiovaskular, penyakit ginjal, bahkan kanker (Bucci et al., 2024; Srialluri et al., 2023; Tayal et al., 2025). Kondisi hipertensi gestasional dapat berkembang menjadi preeklampsia maupun eklampsia, yang berpotensi menimbulkan komplikasi neurologis, termasuk stroke akibat perdarahan atau iskemia pada masa nifas (Brohan et al., 2023; Friis et al., 2025). Dampaknya tidak hanya pada ibu, tetapi juga pada janin, seperti peningkatan risiko persalinan prematur, tindakan induksi, keterlambatan pertumbuhan janin, gangguan pernapasan, hingga kematian janin (Cowan et al., 2024; Mureddu, 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Palu dari 7.730 ibu hamil terdapat 106 kasus komplikasi kebidanan yang disebabkan oleh pre-eklamsia/eklamsia, dari data tersebut terdapat 19 (5,4 %) kasus pre- eklamsia/eklamsia di wilayah kerja Puskesmas Mamboro (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2022). Salah satu ciri dari preeklamsia adalah hipertensi, ibu hamil yang mengalami hipertensi perlu dilakukan penanganan segera sebelum menimbulkan komplikasi yang dapat berdampak pada ibu dan bayinya (Askins et al., 2024). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Brownfoot & Rolnik, 2024).

Prenatal yoga telah dikenal luas sebagai salah satu metode yang efektif dalam mengurangi stres, menurunkan hipertensi, dan meningkatkan

kesejahteraan ibu hamil (Adnyani, 2021; Ginting, 2024; Susanti, 2025). Pemanfaatan prenatal yoga semakin meningkat, baik secara global maupun di Indonesia (Deasy & Madinah, 2023). Namun, masih ada tantangan yang masih menjadi kendala seperti keterbatasan akses, pelatihan, dan fasilitas (Bara et al., 2025). Tidak semua bidan memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengajarkan prenatal yoga. Untuk menjadi instruktur prenatal yoga yang efektif, bidan perlu mendapatkan pelatihan yang mencakup teknik yoga yang aman dan bermanfaat bagi ibu hamil (Agnes, 2025).

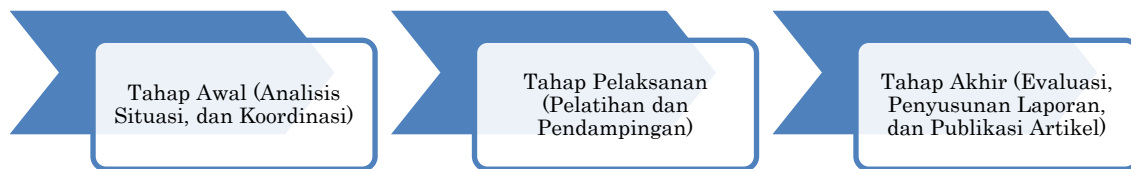
Data tahun 2023 menunjukkan terdapat 361 ibu hamil di wilayah Puskesmas Mamboro dengan 15 kasus hipertensi, sedangkan pada Januari 2024 dari 61 ibu hamil tercatat 7 mengalami hipertensi. Beberapa kasus hipertensi juga baru terdeteksi saat persalinan. Upaya pencegahan telah dilakukan bidan melalui skrining, deteksi dini, anjuran kunjungan antenatal secara rutin, serta edukasi kesehatan bagi ibu hamil (Peacock & Bogossian, 2020). Meskipun demikian, kasus hipertensi kehamilan masih tetap ditemukan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menemukan bahwa meski 28% wanita dengan hipertensi kehamilan diskriminasi dalam 6–12 bulan pasca persalinan, hanya 56% yang terdeteksi memiliki risiko kardiovaskular baru. Ini menunjukkan masih ada kasus yang tidak teridentifikasi atau kurang ditangani (Daubert et al., 2024).

Bidan koordinator Puskesmas Mamboro menjelaskan bahwa kelas ibu hamil yang rutin dilaksanakan belum digunakan untuk kegiatan prenatal yoga karena bidan belum memiliki keterampilan yang memadai. Mereka menyadari pentingnya terapi non-farmakologis sebagai pelengkap layanan medis untuk meningkatkan kesehatan ibu. Oleh karena itu, tim pengabdian menilai perlu adanya pelatihan prenatal yoga bagi bidan agar dapat diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan kompetensi bidan-bidan di wilayah Puskesmas Mamboro agar memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan pendampingan prenatal yoga kepada ibu hamil. Melalui pelatihan ini, diharapkan terjadi peningkatan *hard skill* terkait teknik yoga kehamilan serta *soft skill* dalam edukasi dan komunikasi, sehingga bidan dapat lebih efektif mendukung kesehatan ibu hamil dan pencegahan preeklampsia.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan Bulan Juli-Agustus dengan jumlah peserta 10 orang Bidan yang bekerja di wilayah kerja Puskesmas Mamboro. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di ruang komplek yoga jurusan kebidanan poltekkes kemenkes palu. Metode pengabdian berupa ceramah, Demonstrasi, diskusi dan tanya jawab. Tahap pelaksanaan kegiatan seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahap Pengabdian Masyarakat

1. Tahap Awal

Analisa situasi dilakukan dengan mengkaji data sekunder dari literatur mengenai kejadian hipertensi pada ibu hamil di Provinsi Sulawesi Tengah. Berdasarkan hasil analisa tersebut, dilanjutkan dengan koordinasi dan pengurusan perizinan bersama pihak mitra sebagai langkah lanjutan dari tahap awal analisis situasi. Selanjutnya, komunikasi dan koordinasi dilakukan dengan Puskesmas serta bidan terkait untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat secara efektif.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan oleh tim pengabdian yang menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan. Materi pengenalan disampaikan melalui ceramah singkat oleh instruktur mengenai konsep prenatal yoga, manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil, serta peranannya dalam pencegahan preeklampsia. Selanjutnya, instruktur melakukan demonstrasi gerakan yang meliputi teknik pernapasan, relaksasi, dan beberapa postur dasar yang aman bagi ibu hamil. Peserta kemudian melakukan praktik bersama (hands-on training) dengan bimbingan langsung dari instruktur, menggunakan sarana pendukung seperti matras, gym ball, dan balok yoga. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik dari instruktur. Seluruh rangkaian diakhiri dengan penegasan bahwa keterampilan yang diperoleh diharapkan dapat diaplikasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan antenatal care.

3. Tahap Evaluasi

Tahap monitoring dan evaluasi dilakukan secara berkelanjutan selama kegiatan pengabdian masyarakat untuk memastikan peserta dapat mengikuti pelatihan dengan baik dan memahami materi. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab serta observasi dan praktikum satu per satu oleh instruktur untuk menilai kemampuan bidan dalam melakukan gerakan yoga kehamilan dengan benar. Instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi kemampuan praktik bidan. Indikator keberhasilan kegiatan ini meliputi kemampuan bidan dalam mempraktikkan prenatal yoga secara tepat dan percaya diri serta peningkatan pengetahuan mengenai manfaat yoga antenatal sebagai upaya pencegahan preeklampsia. Setelah seluruh rangkaian pengabdian selesai, dilakukan penyusunan laporan dan artikel.

ilmiah sebagai bentuk dokumentasi dan pelengkapan luaran wajib maupun tambahan sesuai komitmen pengabdian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Awal

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan analisis situasi melalui telaah data sekunder dan literatur mengenai kejadian hipertensi pada ibu hamil. Secara nasional, prevalensi gangguan hipertensi dalam kehamilan di Indonesia diperkirakan sekitar 6,18%, dengan faktor risiko utama antara lain obesitas, riwayat hipertensi, dan status gizi ibu (Sari et al., 2018). Hipertensi kehamilan dapat berkembang menjadi preeklampsia dan eklampsia yang berpotensi menimbulkan komplikasi serius bagi ibu seperti stroke, penyakit ginjal, bahkan mortalitas, serta meningkatkan risiko bayi lahir prematur, mengalami hambatan pertumbuhan intrauterin, hingga kematian perinatal (Barrett et al., 2020; Parikh et al., 2021).

Berdasarkan laporan Profil Puskesmas Mamboro Tahun 2024, tercatat terdapat 100 ibu hamil risiko tinggi/komplikasi dengan 63,51% telah mendapatkan penanganan sesuai standar. Dari wawancara dengan bidan wilayah, pada tahun 2023 terdapat 361 ibu hamil dengan 15 kasus hipertensi, sedangkan pada Januari 2024 tercatat 61 ibu hamil dengan 7 kasus hipertensi. Fakta ini menunjukkan bahwa hipertensi dalam kehamilan masih menjadi masalah nyata di wilayah kerja Puskesmas Mamboro.

Literatur terkini juga mendukung perlunya intervensi non-farmakologis dalam penanganan hipertensi kehamilan. Penelitian oleh Karthiga et al. menemukan bahwa yoga selama 20 minggu mampu menurunkan insiden hipertensi gestasional dan memperbaiki outcome maternal serta neonatal (Karthiga et al., 2022). Demikian pula penelitian lain melalui uji klinis acak menunjukkan bahwa yoga terintegrasi berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu hamil dengan hipertensi kehamilan (Makhija et al., 2021). Artikel terbaru juga menegaskan bahwa prenatal yoga efektif sebagai upaya komplementer dalam menurunkan risiko hipertensi pada kehamilan (Candra et al., 2024).

Berdasarkan analisis tersebut, tim pengabdian melakukan koordinasi dan pengurusan izin dengan pihak mitra, yaitu Puskesmas Mamboro, untuk memperoleh dukungan kelembagaan. Setelah itu, dilakukan komunikasi teknis dengan bidan koordinator guna menetapkan jadwal, lokasi, serta sasaran kegiatan. Tahap awal ini menjadi fondasi penting agar kegiatan pelatihan prenatal yoga relevan dengan kebutuhan lokal, memiliki dasar ilmiah yang kuat, dan berpotensi memberikan kontribusi nyata dalam pencegahan preeklampsia melalui pendekatan promotif dan preventif.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan registrasi peserta untuk mendata bidan yang hadir dan memastikan kesesuaian jumlah peserta dengan sasaran program. Setelah itu, dilakukan pembukaan oleh tim pengabdian yang berisi sambutan serta penjelasan tujuan dan manfaat kegiatan, terutama dalam konteks pencegahan preeklampsia melalui terapi komplementer. Tahap berikutnya adalah pengenalan materi melalui metode ceramah singkat oleh instruktur. Materi mencakup konsep dasar prenatal yoga, manfaatnya bagi kesehatan ibu hamil, serta relevansinya dalam upaya pencegahan preeklampsia. Menurut Corrigan et al. prenatal yoga tidak hanya bermanfaat dalam mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik ibu hamil secara keseluruhan (Corrigan et al., 2022). Penelitian terbaru di Indonesia juga melaporkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan risiko hipertensi pada ibu hamil, sehingga relevan untuk diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care (Candra et al., 2024). Tahapan ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Tahap inti berupa demonstrasi sekaligus praktik bersama (hands-on training). Instruktur memperagakan teknik pernapasan, relaksasi, serta postur dasar prenatal yoga yang aman bagi ibu hamil, kemudian peserta langsung menirukan gerakan tersebut dengan bimbingan instruktur. Sarana pendukung seperti matras, gym ball, dan balok yoga digunakan agar peserta lebih mudah memahami postur dengan benar. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Praktik Prenatal Yoga

Pendekatan praktik langsung ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dan kepercayaan diri bidan untuk mengajarkan prenatal yoga kepada ibu hamil. Temuan serupa dilaporkan oleh Karthiga et al. yang menunjukkan bahwa yoga mampu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki outcome kehamilan pada ibu dengan risiko hipertensi gestasional (Karthiga et al., 2022). Sementara itu, penelitian meta-analisis menegaskan bahwa intervensi berbasis mind-body, termasuk yoga, aman dan berpotensi menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dengan preeklampsia maupun hipertensi kehamilan (Smith et al., 2020). Kegiatan ditutup dengan diskusi dan refleksi, yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, dan kendala yang dihadapi. Instruktur bersama tim pengabdian memberikan tanggapan serta umpan balik, sekaligus menekankan bahwa keterampilan yang diperoleh diharapkan dapat diaplikasikan secara berkelanjutan dalam kelas ibu hamil di Puskesmas Mamboro.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilaksanakan di Ruang Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palu, tepatnya di ruang yoga yang telah disiapkan. Dalam evaluasi ini, ibu hamil diundang sebagai peserta kelas, sementara bidan yang telah mengikuti pelatihan berperan sebagai instruktur. Tujuannya adalah untuk melihat kemampuan bidan dalam mengaplikasikan keterampilan prenatal yoga secara langsung kepada ibu hamil. Proses evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap bidan saat memandu kelas, mulai dari memberikan penjelasan singkat, memperagakan teknik pernapasan dan relaksasi, hingga membimbing postur yoga dasar yang aman. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar bidan mampu melaksanakan peran instruktur dengan baik, meskipun masih ada beberapa hal teknis yang memerlukan pendampingan instruktur, terutama terkait penyesuaian gerakan bagi ibu hamil dengan kondisi tertentu.

Kegiatan evaluasi juga diikuti dengan diskusi dan refleksi, di mana bidan menyampaikan pengalaman dan kendala yang mereka hadapi selama memandu kelas, serta tanggapan dari ibu hamil mengenai kenyamanan dan manfaat latihan yoga yang dilakukan. Diskusi ini memperlihatkan bahwa ibu hamil merasakan manfaat langsung berupa relaksasi dan rasa nyaman setelah mengikuti sesi yoga. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan berhasil meningkatkan keterampilan bidan dalam memandu prenatal yoga, terjadi peningkatan keterampilan sebesar 75%. Sebagian besar bidan mampu mempraktikkan gerakan prenatal yoga dengan benar, meskipun beberapa masih memerlukan pendampingan. Pelatihan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kapasitas bidan dan berpotensi menjadi strategi preventif dalam menurunkan risiko preeklampsia. Tahap ini diakhiri dengan penyusunan laporan kegiatan,

artikel publikasi, serta pemenuhan luaran wajib dan tambahan sesuai rencana pengabdian.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan prenatal yoga bagi bidan di wilayah kerja Puskesmas Mamboro telah terlaksana dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa bidan mampu mengaplikasikan keterampilan prenatal yoga kepada ibu hamil, meskipun dalam praktiknya masih diperlukan pendampingan instruktur. Pelatihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan bidan untuk memberikan pelayanan antenatal care yang lebih holistik serta berpotensi menjadi strategi preventif dalam upaya menurunkan risiko preeklampsia. Untuk keberlanjutan kegiatan, disarankan agar keterampilan yang diperoleh dapat diintegrasikan secara rutin dalam kelas ibu hamil di Puskesmas. Selain itu, diperlukan pendampingan dan pelatihan lanjutan dengan durasi yang lebih panjang agar keterampilan bidan semakin terasah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih bagi para Bidan dan ibu hamil dan yang bersedia mengikuti kegiatan pengabdian dari awal hingga akhir. Terimakasih pula kepada Kepala Puskesmas dan bidan Koordinasi Puskesmas Mamboro telah mengizinkan bidannya untuk mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Agnes Dewi Astuti. (2025). Jurnal pengabdian kepada masyarakat bidang ilmu keperawatan optimal. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal*, 1(2), 29–35. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v13i2.1979>
- Alatas, H. (2019). Hipertensi dalam kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 2(2), 27–51.
- Askins, L., Orimoloye, H. T., Deng, C., Hansen, J., Olsen, J., Ritz, B., Janzen, C., & Heck, J. E. (2024). Preeclampsia, antihypertensive medication use in pregnancy and risk of childhood cancer in offspring. *Cancer Causes and Control*, 35(1). <https://doi.org/10.1007/s10552-023-01745-4>
- Bara, F. T., Nata, S. A., Hartati, S., & Wahdaniyah, M. (2025). Midwives and prenatal yoga: An analysis of knowledge and interest in its application. *Midwifery*, 13(2). <https://doi.org/10.35335/midwifery.v13i2.1979>
- Barrett, P. M., McCarthy, F. P., Kublickiene, K., Cormican, S., Judge, C., Evans, M., Kublickas, M., Perry, I. J., Stenvinkel, P., & Khashan, A. S. (2020). Adverse pregnancy outcomes and long-term maternal kidney disease. *JAMA Network Open*, 3(2), e1920964. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.20964>
- Brohan, M. P., Daly, F. P., Kelly, L., McCarthy, F. P., Khashan, A. S., Kublickiene, K., & Barrett, P. M. (2023). Hypertensive disorders of pregnancy and long-term risk of maternal stroke: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 229(3), 248–268. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.03.034>
- Brownfoot, F., & Rolnik, D. L. (2024). Prevention of preeclampsia. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 93.

- <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2024.102481>
- Bucci, T., Meek, C. L., Awor, S., Lip, G. Y. H., & Merriel, A. (2024). Five-year risk of all-cause death and cardiovascular events in women with gestational diabetes and hypertensive disorders of pregnancy. *Current Problems in Cardiology*, 49(9), 102698. <https://doi.org/10.1016/j.cpcardiol.2024.102698>
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Dewi, N. L. G. A. K. (2024). Pelaksanaan prenatal yoga dalam menurunkan gangguan hipertensi pada kehamilan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 6(September), 171–178. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jpm/article/view/2494>
- 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), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Cowan, A., Haverty, C., MacDonald, R., & Khodursky, A. (2024). Impact of early preeclampsia prediction on medication adherence and behavior change: A survey of pregnant and recently-delivered individuals. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06397-z>
- Daubert, M. A., Stebbins, A., Peragallo-Urrutia, R., Chiswell, K., Loop, M. S., Harding, C., Price, T., & Wang, T. Y. (2024). Early postpartum blood pressure screening is associated with increased detection of cardiovascular risk factors in women with hypertensive disorders of pregnancy. *American Heart Journal*, 273, 130–139. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2024.03.014>
- Deasy, & Ali Madinah, S. A. (2023). Effect of combination of prenatal yoga and self-hypnosis on anxiety level of pregnant women with preeclampsia. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 3(3). <https://doi.org/10.35882/ijahst.v3i3.239>
- Dinas Kesehatan Kota Palu. (2022). *Profil kesehatan Kota Palu 2022* (Vol. 5, Issue 3). Redaksi.
- Dinas Kesehatan Provinsi. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*. Redaksi.
- Friis, T., Bergman, L., Hesselman, S., Lindström, L., Junus, K., Cluver, C., Escudero, C., & Wikström, A.-K. (2025). Gestational hypertension, preeclampsia, and eclampsia and future neurological disorders. *JAMA Neurology*, 82(2), 142. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2024.4426>
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness of prenatal yoga in reducing anxiety and back pain in pregnancy: A systematic literature review. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, 5(1), 531–534. <https://doi.org/10.37275/jacr.v5i1.489>
- Karrar, S. A., Martingano, D. J., & H. P. (2024). *Preeclampsia*. StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK570611/>
- Karthiga, K., Pal, G. K., Dasari, P., Nanda, N., Velkumary, S., Chinnakali, P., Renugasundari, M., & Harichandrakumar, K. T. (2022). Effects of yoga on cardiometabolic risks and fetomaternal outcomes are associated with serum nitric oxide in gestational hypertension: A randomized control trial. *Scientific Reports*, 12(1), 11732. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-15216-4>
- Kasmad, Nurhaeni, A., & Marisa, D. E. (2022). Hubungan gangguan sistem kardiovaskuler pada kehamilan dengan kejadian berat badan lahir. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(7), 666–670. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v2i7.415>
- Makhija, A., Khatik, N., & Raghunandan, C. (2021). A randomized control trial to study the effect of integrated yoga on pregnancy outcome in hypertensive disorder of pregnancy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 101366. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101366>
- Mureddu, G. F. (2023). How much does hypertension in pregnancy affect the risk of future cardiovascular events? *European Heart Journal Supplements*, 25(Suppl. B), B111–B113. <https://doi.org/10.1093/eurheartjsupp/suad085>
- Parikh, N. I., Gonzalez, J. M., Anderson, C. A. M., Judd, S. E., Rexrode, K. M., Hlatky,

- M. A., Gunderson, E. P., Stuart, J. J., & Vaidya, D. (2021). Adverse pregnancy outcomes and cardiovascular disease risk: Unique opportunities for cardiovascular disease prevention in women: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 143(18).
<https://doi.org/10.1161/cir.0000000000000961>
- Peacock, A. S., & Bogossian, F. (2020). Antenatal screening and predicting hypertension in pregnancy for midwives. *Women and Birth*, 23(3), 81–93.
<https://doi.org/10.1016/j.wombi.2009.09.002>
- Robillard, P. Y., Dekker, G., Scioscia, M., Bonsante, F., Boukerrou, M., Iacobelli, S., & Tran, P. L. (2023). Preeclampsia in 2023: Time for preventing early onset and term preeclampsia: The paramount role of gestational weight gain. *Journal of Reproductive Immunology*, 158.
<https://doi.org/10.1016/j.jri.2023.103968>
- Sari, N. K., Rahayujati, T. B., & Hakimi, M. (2018). Kasus hipertensi pada kehamilan di Indonesia. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(9), 295.
<https://doi.org/10.22146/bkm.12414>
- Smith, C. A., Tuson, A., Thornton, C., & Dahlen, H. G. (2020). The safety and effectiveness of mind-body interventions for women with pregnancy-induced hypertension and/or preeclampsia: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 52, 102469.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102469>
- Srialluri, N., Surapaneni, A., Chang, A., Mackeen, A. D., Paglia, M. J., & Grams, M. E. (2023). Preeclampsia and long-term kidney outcomes: An observational cohort study. *American Journal of Kidney Diseases*, 82(6), 698–705.
<https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2023.04.010>
- Susanti, I. D. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap depresi, kecemasan dan stres pada ibu hamil. *Indonesian Health Issue*, 4(2), 163–170.
- Tayal, U., Kallis, C., Massen, G. M., Rossberg, N., Graul, E. L., & Quint, J. K. (2025). Hypertensive disorders of pregnancy and long-term risk of dilated cardiomyopathy. *JAMA Cardiology*, 10(5), 498.
<https://doi.org/10.1001/jamacardio.2025.0328>
- World Health Organization. (2021). *Hypertension*.