

## DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyuni S, Setyorini DN, Arisani G, Nuraina, Sukriani W, Meyasa L, et al. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. CV. Science Techno Direct Perum Korpri Pangkalpinang; 2023:1-2. Diakses 20 Mei 2025. Tersedia pada: <https://books.google.com>
2. Suliswati S, Sari YNE, Suhartin S. Pengaruh Pijat Perineum terhadap Kejadian Robekan Perineum pada Saat Proses Persalinan. *Jurnal Penelitian Perawat Prof*. 2023;5(3):1291–8. Diakses 24 April 2025. Tersedia pada: <https://garuda.kemdikbud.go.id>
3. Noftalina, Riana E, Nurvembrianti E, Aprina TI. Konsep Dasar Persalinan. *Asuhan Kebidanan Pada Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. 2021;1–13. Diakses 20 April 2025. Tersedia pada: <https://books.google.com>
4. Farida S, Nugraheni SW. Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mencegah Rupture Perineum di BPM Dewi Chandra Ningrum Karanganyar. *Jurnal Ilmu Rekam Medis dan Informasi Kesehatan*. 2021;1(1):27–30. Diakses 23 April 2025. Tersedia pada: <https://scholar.google.com>
5. Direktorat Kesejahteraan Statistik. *Profil Kesehatan Ibu dan Anak Tahun 2024*. Vol. 10. Badan Pusat Statistik; 2024. 1–742 p. Diakses 24 April 2025. Tersedia pada: <https://www.bps.go.id>
6. Nata SA, Hibrisdayanti HB. Description of the Factors Causing Perineal Rupture in Normal Childbirth at Batara Siang Regional Hospital District Pangkep in 2023. 2024;19:41–8. Diakses 23 April 2025. Tersedia pada: <https://scholar.google.com>
7. Supiani S, Yusuf NN. Penerapan Senam Kehamilan Untuk Mencegah Robekan Perineum Pada Ibu Hamil di Puskesmas Selong. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Jajama*. 2023;2(2):88. Diakses 24 April 2025. Tersedia pada: <https://garuda.kemdikbud.go.id>
8. Mustafa RA. Efektivitas Metode Sitz Bath terhadap Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Postpartum di TPMB Mei Puji Lestari, amd.Keb. 2025;9:1759–68. Diakses 24 April 2025. Tersedia pada: <https://scholar.google.com>
9. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2023. Internet. Diakses 11 Mei 2025. Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id>
10. Pratiwi AS, Pujiyanti U. Faktor yang berhubungan dengan Ruptur Perineum Pada Persalinan Normal Di Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Dharma Praja*. 2024;06(1). Diakses 23 April 2025. Tersedia pada: <https://garuda.kemdikbud.go.id>

11. Noviani NW, Adnyani NWS. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lama Kala II Persalinan dan Kejadian Robekan Perineum. *Jurnal Kebidanan*. 2020;9(2):115. Diakses 24 April 2025. Tersedia pada: <https://scholar.google.com>
12. Zhu Y, Wang R, Tang X, Li Q, Xu G, Zhang A. The effect of Music, Massage, Yoga and Exercise on Antenatal Depression: A Meta-Analysis. *Jurnal Affect Disord*. 2021;292:592–602. Diakses 3 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://www.sciencedirect.com>
13. Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in The Third Trimester of Pregnant Women. *Gac Sanit*. 2021;35:S258–62. Diakses 29 April 2025. Tersedia pada: <https://www.sciencedirect.com>
14. Sumarni S, Sulastri E, Astuti DP. The Effect of Prenatal Yoga on Labor. *Lppm Ptma*. 2022;364:27–35. Diakses 6 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.umm.ac.id>
15. Latipatunnisa W, Wahyuni IS, N NS. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin di TPMB Bidan Elis Susilawati Pendahuluan. 2024;3(2):29–34. Diakses 23 April 2025. Tersedia pada: <https://garuda.kemdikbud.go.id>
16. Ariesta R, Andini KP, Wati P. Jurnal Obstetika Scientia. *Jurnal Obstet Scienia*. 2023;5(2):114–29. Diakses 27 April 2025. Tersedia pada: <https://journal.obstetricascientia.org>
17. Cunningham O, Brady DV. Women’s views and experiences of pregnancy yoga. A qualitative evidence synthesis. *Midwifery*. 2023;127(April):103857. Diakses 29 April 2025. Tersedia pada: <https://www.sciencedirect.com/journal/midwifery>
18. Idaman M, N. Pengaruh Pijatan Perineum Dan Senam Kegel Terhadap Pengurangan Ruptur Perineum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2019;10(1):39. Diakses 11 Mei 2025. Tersedia pada: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
19. Frafitasari DY, Khalifatunnisak A, Dewi AR. Efektivitas Yoga Kehamilan Dalam Mengurangi Rupture Perineum. *Vitalitas Medis Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*. 2024;1(3):70–6. Diakses 15 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://vitalitasmedis.id>
20. Grantor D, Studies H, Repository HS. Aktivnost primalje pri carskom rezu Aktivnosti Primalje Pri Carskom Rezu. 2022. Diakses 11 Mei 2025. Tersedia pada: <https://repository.hs-studies.org>

21. Rahmawati S, Gati NW. Penerapan Terapi Sitz Bath dengan Aromaterapi Geranium Oil Nyeri Luka Laserasi Perineum Ibu Post Partum Silvia Rahmawati 1, Norman Wijaya Gati 2 1,2. 2024;2(4):848–57. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.healththerapy.id>
22. Astuti ER, Mbiuwa A, Lahabu SNM, Sayedi SR, Dehi AP, Hasan SF, et al. *Pengantar Anatomi dan Fisiologi untuk Kebidanan*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management; 2023. 60-61 hal. Diakses 15 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://nasyaexpanding.com>
23. Nopiska DL, Nisa R, Kaparang MJ, Indarsita D, Suprapti D, et al. *Bunga Rampai: Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. 1<sup>st</sup> ed. Cilacap: PT Media Pustaka Indo; 2023. ISBN : 978-623-8422-11-1. Diakses 15 Oktober 2025 . Tersedia pada: <https://mediapustakaindo.co.id>
24. Jamis ZS, Yanti L, Harapan U, Purwokerto B. Prenatal Yoga to Minimize Perineal Lacerations in Laboring Mothers Prenatal Yoga untuk Meminimalisasi Laserasi Perineum pada Ibu Bersalin. Hal ini dap. 2024;325–34. Diakses 20 April 2025. Tersedia pada: <https://journal.kebidanan.ac.id>
25. Israyati N. *Anatomi dan Fisiologi Bagi Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media; 2019. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://transinfomedia.com>
26. Kau M, Harismayanti, Retni A. Analisis Faktor Risiko Kejadian Ruptur Perineum pada Ibu Inpartu Kala II di RSIA Sitti Khadidjah Kota Gorontalo. *Termom Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*. 2023;1(2):20–8. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://termomjournal.id>
27. Handriani, Pawestri N, Marbun AH, Muliani, Ningsi A, Adam Y. *Keterampilan Praktek Kebidanan*. Jakarta : Media Pustaka Indo; 2024. 141-142 hal. Diakses 20 April 2025. Tersedia pada: <https://mediapustakaindo.co.id>
28. Aasheim V, Nilsen ABV, Reinar LM, Lukasse M. Perineal Techniques During the Second Stage of Labour for Reducing Perineal Trauma. *Cochrane Database System Review*. 2017;6:CD006672. Diakses 20 April 2025. Tersedia pada: <https://www.cochranelibrary.com>
29. Addisu D, Fentahun B. Risk Factors Associated with Severe Perineal Tear at Public Hospitals in Bahir Dar town, Northwest Ethiopia. *Sage Open Medical*. 2024;12:1–10. Diakses 20 April 2025. Tersedia pada: <https://journals.sagepub.com>
30. American Journal of Obstetrics and Gynecology. Gynecologic and Obstetric Investigation. 1944;117:107–12. Diakses 15 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://www.ajog.org>

31. Mu'alimah M, Kartikasari D, Sunaningsih, Pakpahan YPS. The Effect of Prenatal Yoga on Perineal Lacerations in Maternity Mothers at Midwife's Independent Practice Place in the Working Area of Tanjunganom Public Health Center, Nganjuk Regency 2022. *Jurnal Global Research Public Health*. 2022;7(2):178–83. Diakses 15 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://journal.grph.org>
32. Indriyanti E. The Relationship of Prenatal Yoga with Perineum Rupture. 2023;2(1):99–104. Diakses 27 Agustus 2025. Tersedia pada: <https://ejournal.kebidanan.ac.id>
33. Montessori Y, Handayani S. Dampak Rupture Perineum pada Ibu Postpartum: Studi Kualitatif Impact of Perineal Laceration on Postpartum Mothers: a qualitative study. 2021;17(2):254–67. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.maternalhealth.id>
34. Mukhtar AS. Manajemen Asuhan Kebidanan Intrapartum Ny “E” Dengan Ruptur Perineum Tingkat II di UPT BLUD Puskesmas Watampone Kabupaten Bone. *Jurnal Midwifery*. 2023;5(2):149–58. Diakses 22 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.midwifery.id>
35. Yin J, Chen Y, Huang M, Cao Z, Jiang Z, Li Y. Effects of Perineal Massage at Different Stages on Perineal and Postpartum Pelvic Floor Function in Primiparous Women. *BMC Pregnancy and Childbirth*. 2024;24(1):1–16. Diakses 27 Agustus 2025. Tersedia pada: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com>
36. Rodríguez-Díaz L, Fernández-Solís J, Bujalance-Zafra MJ, Fernández-Cuadros ME, Aguilar-Pérez J, Molina-Luque R. Effect of a Pelvic Floor Training Program and Perineal Massage in Pregnant Women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2017;43(7):1149–1156. Diakses 3 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://onlinelibrary.wiley.com>
37. Gupta JK, Sood A, Hofmeyr GJ. Position in the Second Stage of Labour for Women with and without Epidural Anaesthesia. *Cochrane Database*. 2017;2017(2):CD002006. Diakses 10 Maret 2025. Tersedia pada: <https://www.cochranelibrary.com>
38. Kuder L. Benefits of Yoga in Pregnancy : A Randomised Controlled Clinical Trial. *Jurnal PerinatMed*. 2025;53(3):350–7. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://www.degruyter.com>
39. Evrianasari N, Yantina Y. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Outcome Persalinan The Influence Of Prenatal Yoga On The Maternity Outcomes. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak* 2020;11(2):182–8. Diakses 29 April 2025. Tersedia pada: <https://ejournal.kia.ac.id>

40. Kejayan WK. The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Perineum Rupture Mother Gives Birth at an Independent Midwifer's Practice Kejayan District Area. 2023;11. Diakses 18 Mei 2025. Tersedia pada: <https://repository.midwifery.ac.id>
41. Navelia ZI, Rusliani DM. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Melahirkan. *Jurnal Health*. 2023;10(2):194–201. Diakses 22 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.health.ac.id>
42. Nurhidayah, Risnah R. Penyuluhan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan Tentang Manfaat Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil. *Abdikemas mulawarman Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;2(2):72–6. Diakses 20 Mei 2025. Tersedia pada: <https://abdikemas.fkm.unmul.ac.id>
43. Mustofa LA. Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Jurnal*. 2023;10(03):245–52. Diakses 5 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.lppmfaletehan.ac.id>
44. Bhogal RS. Procedural Mechanism of Dhyana in Vijnana Bhairava: A Constructivist Approach. *Yoga Mimamsa*. 2024;56(2):61-3. Diakses 22 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journals.lww.com/yogamimamsa>
45. Lestari YD. Hamil Sehat Dan Bugar Dengan Prenatal Gentle Yoga Kombinasi Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing. *Jurnal Paradigma (Pemberdayaan Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 2022;4(2):39–46. Diakses 20 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journal.paradigma.id>
46. Distribution A, Institutions K. Evolution of International Journal of Yoga. *Internasional Jurnal Yoga*. 2025;2024–5. Diakses 22 Mei 2025. Tersedia pada: <https://journals.lww.com/ijoy>
47. Situmorang RBS, Hutabarat V. *Kehamilan dan Prenatal Yoga Cetakan 1*, Bengkulu; Elmarkaza Publisher; 2020. hal 93. Diakses 15 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://elmarkazapublisher.com>
48. Haryanti P, Artanty W. *Panduan Praktik Yoga Ibu Hamil dan Melahirkan*. 2018;1–53. Diakses 20 Mei 2025. Tersedia pada: <https://repository.yogakehamilan.id>
49. Gustiya SD, Gumangsari NMG, Isviyanti I. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Kejadian Ruptur Perineum pada Persalinan Normal. *Jurnal Ilmu Kebidanan Imelda*. 2025;11(1):41–46. Diakses 27 Agustus 2025. Tersedia pada: <https://journal.imelda.ac.id>
50. Mislah R, Widiatrilupi R, Sulistiyah L. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Ruptur Perineum Ibu Bersalin di Praktik Mandiri Bidan Wilayah Kecamatan Kejayan. *Jurnal Midwifery and Nursing*. 2023;14(2):98–105. Diakses 3 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://journal.midnursing.ac.id>

51. Zhang D, Bo K, Montejo R, Sánchez-Polán M, Silva-José C, Palacio M, et al. Influence of Pelvic Floor Muscle Training Alone or as Part of a General Physical Activity Program During Pregnancy on Urinary Incontinence, Episiotomy and Third or Fourth Degree Perineal Tear: *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*. 2024;103(6):1015–1027. Diakses 3 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com>
52. Mak S, Thomas A. Steps for Conducting . *Journal of Graduate Medical Education*. 2022;14(5):565–567. Diakses 27 Agustus 2025. Tersedia pada: <https://meridian.allenpress.com>
53. Peters M, Marnie C, Tricco AC, Pollock D, Munn Z, Alexander L, et al. Updated Methodological Guidance for The Conduct of Scoping Reviews. *JBIM Evidence Synthesis*. 2020;18(10):2119–2126. Diakses 27 Agustus 2025. Tersedia pada: <https://journals.lww.com/jbisrir>
54. Daniyati A, Mawaddah S. Effect of Prenatal Yoga on Duration of the First Stage of Labor and Perineal Rupture in Primigravida Mothers. *Research Journal of Life Science*. 2021;8(1):34–39. Diakses 15 April 2025. Tersedia pada: <https://rjls.ub.ac.id>
55. Astuti w, Marsita E. Efektivitas Senam Yoga dan Pijat Perineum Terhadap Kejadian Robekan Perineum pada Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2024;9(2):101–109. Diakses 10 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://journal.kktradisional.id>
56. Yekefallah L, Namdar A, Dehghankar L, et al. The Effect of Yoga on the Delivery and Neonatal Outcomes in Nulliparous Pregnant Women in Iran: A Clinical Trial Study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2021;21(1):1–11. doi:10.1186/s12884-021-03794-6. Diakses 5 Desember 2025. Tersedia pada: <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com>
57. Yilmaz Esencan T, Rathfisch G. Effect of Yoga Meditation on the Birth Process. *Journal of Maternal Health*. 2024;12(1):55–64. Diakses 5 Desember 2025. Tersedia pada: <https://journalmaternalhealth.org>
58. Kettle C, Tohill S. Perineal Care. *BMJ Clinical Evidence*. 2008;2008:1–18. Diakses 1 Oktober 2025. Tersedia pada: <https://bestpractice.bmj.com>
59. Zhang D, Bo K, Montejo R, Sánchez- M. Influence of Pelvic Floor Muscle Training Alone or as Part of A General Physical Activity Program During Pregnancy on Urinary Incontinence, Episiotomy and Third or Fourth Degree Perineal Tear. *Journal of Clinical Medicine*. 2024;13(8):1015–27. Diakses 3 November 2025. Tersedia pada: <https://www.mdpi.com/journal/jcm>