

Tingkat Pemahaman dan Minat Wisatawan Domestik Terhadap Yoga Sebagai Aktivitas Pelayanan Pariwisata *Wellness* di Bali

Gustu Rama Bhaskara Putra¹, Dewa Ayu Putri Sri Masyeni^{2*}, I Made Indra Wijaya²

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

²Bagian Kesehatan Pariwisata, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Bali, Indonesia

*email : masyeniputu@yahoo.com

Abstrak

Berdasarkan laporan *Global Web Index* (2019) dikatakan bahwa perjalanan wisata kesehatan hingga saat ini mengalami pertumbuhan sebesar 15,3% setiap tahun mulai dari tahun 2015 hingga tahun 2017 yang mencapai 830 juta perjalanan setiap tahunnya.⁽⁸⁾ Indonesia menduduki posisi 19 dari 20 negara sebagai tujuan *wellness tourism*, sesuai dengan laporan dari *Global Wellness Tourism Economy 2020*.⁽¹⁴⁾ Penelitian terkait *wellness tourism* hingga saat ini banyak digencarkan, namun penelitian yang mengkhususkan yoga belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemahaman dan minat wisatawan domestik terhadap yoga sebagai aktivitas pelayanan pariwisata *wellness* di Bali. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan cross-sectional. Pengambilan data dilakukan pada bulan Desember 2023 – Maret 2024, dengan metode pengambilan sample simple random sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 orang. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (58.8%), usia 15 – 25 tahun sebanyak 45 orang (56.3%), berasal dari Jakarta sebanyak 14 orang (17.5%), dan mahasiswa sebanyak 37 orang (46.3%). Sebanyak 44 orang responden sangat memahami gambaran umum yoga (55.0%), dan responden penelitian didominasi oleh responden yang sering (lebih dari sekali dalam seminggu) sebanyak 29 orang (36.3%) melakukan yoga. Tingkat pemahaman yoga pada responden penelitian didominasi oleh responden yang memahami yoga sebanyak 51 orang (63.8%). Tingkat minat yoga pada responden penelitian didominasi oleh responden yang memiliki tingkat minat yang tinggi sebanyak 42 orang (52.5%) terhadap yoga. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pemahaman dan minat wisatawan domestik terhadap yoga sebagai aktivitas pelayanan pariwisata *wellness* di Bali.

Kata Kunci: *Wellness Tourism*, Yoga, Bali

Abstract

[*Level of Understanding and Interest of Domestic Tourists in Yoga as a Wellness Tourism Service Activity in Bali*]

Based on the *Global Web Index* report (2019), it is said that health tourism travel has experienced growth of 15.3% every year from 2015 to 2017, reaching 830 million trips annually.⁽⁸⁾ Indonesia is in the 19th position out of 20 countries as a wellness tourism destination, according to the *Global Wellness Tourism Economy 2020* report.⁽¹⁴⁾ Currently, research related to wellness tourism has been intensively carried out, however research specializing in yoga has not been widely studied. This research aims to explore domestic tourists' understanding and interest in yoga as a wellness tourism service activity in Bali. This research is a descriptive study with a cross-sectional design. Implementation in December 2023 – March 2024 with a simple random sampling method. The data analysis used was univariate analysis. The number of samples in this study was 80 people. The research results showed that the characteristics of the respondents were dominated by 47 people (58.8%) who are female, 45 people aged 15 - 25 years (56.3%), 14 people from Jakarta (17.5%), and 37 students (46.3%). A total of 44 respondents really understood the general description of yoga (55.0%), and research respondents were dominated by respondents who often did yoga (more than once a week), as many as 29 people (36.3%). The level of understanding of yoga among research respondents was dominated by 51 respondents (63.8%) who understood yoga. The level of interest in yoga among research respondents was dominated by respondents who had a high level of interest in yoga, with 42 people (52.5%). This research is

expected to provide information regarding domestic tourists' understanding and interest in yoga as a wellness tourism service activity in Bali.

Keywords: *Wellness tourism, Yoga, Bali*

PENDAHULUAN

Penggunaan antibiotik dalam pelayanan kesehatan seringkali tidak tepat sehingga dapat menimbulkan pengobatan kurang efektif, peningkatan risiko terhadap keamanan pasien, meluasnya resistensi dan tingginya biaya pengobatan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2406 Tahun 2011. Infeksi menjadi masalah utama dalam bidang kesehatan karena memiliki angka prevalensi yang tinggi. Salah satu terapi penyakit infeksi adalah dengan menggunakan antibiotik.⁽¹⁰⁾

Diperkirakan 33.000 orang di Eropa setiap tahunnya meninggal karena infeksi yang disebabkan oleh bakteri yang resistan terhadap obat⁽⁷⁾, namun jumlah orang mengidap infeksi resistensi antibiotik di Amerika Serikat lebih dari 2,8 juta setiap tahun dan lebih dari 35.000 orang meninggal sebagai akibatnya. Hampir 223.900 orang memerlukan perawatan di rumah sakit dan setidaknya 12.800 orang meninggal pada tahun 2017. Penggunaan antibiotik yang tidak tepat akan menimbulkan masalah resistensi yang berdampak pada morbiditas dan mortalitas penyakit infeksi.

Permasalahan resistensi bakteri terhadap antibiotik di dunia menjadi masalah kesehatan global yang berkaitan dengan Kesehatan manusia. Resistensi antibiotik terjadi ketika bakteri memperoleh gen resisten yang memungkinkan untuk bertahan hidup saat terpapar antibiotik. WHO telah membuat perencanaan aksi global untuk memerangi resistensi bakteri terhadap antibiotik dengan meningkatkan penggunaan antibiotik secara bijak.⁽¹⁴⁾

DAGUSIBU merupakan Program Gerakan Keluarga Sadar Obat (GKSO) untuk mencapai pemahaman dan kesadaran masyarakat akan penggunaan obat yang benar. Dengan memahami dan melaksanakan program DAGUSIBU maka

masyarakat menjadi lebih bijak dalam menggunakan obat dengan baik dan benar mulai dari tata cara penanganan obat dari saat diperoleh sampai tidak dikonsumsi lagi dan akhirnya dibuang.⁽⁹⁾

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Pengetahuan tentang penggunaan antibiotik pada remaja dapat digunakan sebagai gambaran sejauh mana pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi antibiotik. Pada penelitian ini dipilih sampel perempuan karena lebih memiliki banyak waktu untuk berdiskusi dengan lingkungannya dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan juga memiliki kecenderungan untuk lebih memperhatikan masalah kesehatan sehingga lebih mengingat obat apa saja yang digunakan baik yang digunakan sendiri ataupun digunakan oleh keluarganya.⁽³⁾

Kota Gianyar merupakan bagian dari Pulau Bali yang jumlah penduduknya mencapai 492.757 jiwa dengan luas wilayah 368,00 km² dan sebaran penduduk 1.339 jiwa/km². Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara, hasilnya 65% remaja di Kota Gianyar menyatakan umumnya mendapatkan obat dari puskesmas, klinik, atau swamedikasi melalui apotek atau swalayan yang tersedia di lingkungan sekitar. Remaja di Kota Gianyar juga mengatakan belum memahami penggunaan obat antibiotik, dari cara mendapatkan, menggunakan, menyimpan dan membuang obat dengan baik dan benar. Selama ini belum diketahui tingkat pengetahuan remaja di Kota Gianyar terhadap penggunaan obat antibiotik di rumah. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Tingkat

Pengetahuan DAGUSIBU dalam pemanfaatan antibiotik pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Gianyar Bali.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Studi *cross sectional* adalah studi epidemiologi yang mempelajari prevalensi, distribusi, maupun hubungan penyakit dan paparan dengan cara mengamati status paparan, penyakit, atau karakteristik pada subjek secara bersamaan. Studi ini menggambarkan pengukuran dan pengambilan data antara variabel. Pada penelitian ini dilakukan survey secara langsung dan tidak memberikan perlakuan apapun kepada responden.⁽¹¹⁾

Lokasi penelitian dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Kota Gianyar dengan pembagian kuesioner yang dibagikan pada bulan Maret – April 2023. Ruang lingkup pada penelitian ini yaitu gambaran tingkat pengetahuan siswi sekolah menengah atas tentang DAGUSIBU antibiotik di sekolah menengah atas kota Gianyar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi SMA Kota Gianyar yang pernah menggunakan obat antibiotik. Pengambilan sampel menggunakan teknik metode Slovin,

Sampel dari penelitian ini yaitu 76 orang siswi SMA yang pernah menggunakan obat antibiotik serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *consecutive sampling*. *Non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel. *Consecutive sampling* adalah teknik penentuan sampling dimana semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi. Cara pengambilan sampel dilakukan secara langsung dengan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria penelitian.⁽⁶⁾

Data disajikan dalam bentuk kualitatif (gambar, simbol) atau kuantitatif (tabel). Pengolahan data meliputi kegiatan pengeditan data, transformasi data (*coding*), serta penyajian data sehingga diperoleh data yang lengkap dari masing-masing obyek untuk setiap variabel yang diteliti. Pengolahan data dilakukan menggunakan kalkulator dan komputer. Dengan komputer terdapat bantuan aplikasi pengolahan data seperti *Microsoft Office Excel*.

HASIL

Sejumlah 76 responden siswi Sekolah Menengah Atas direkrut dan bersedia

berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
	Laki – Laki	33	41.3
	Perempuan	47	58.8
Usia			
	15 – 25 tahun	45	56.3
	26 – 35 tahun	22	27.5
	36 – 45 tahun	12	15.0
	46 – 55 tahun	1	1.3
Asal Daerah			
	Bandung	5	6.3
	Bekasi	9	11.3
	Bogor	9	11.3
	Depok	4	5.0
	Jakarta	14	17.5
	Jember	1	1.3
	Klaten	1	1.3
	Makassar	2	2.5
	Malang	4	5.0
	Palangkaraya	1	1.3
	Semarang	3	3.8
	Solo	4	5.0
	Sumatera utara	1	1.3
	Surabaya	6	7.5
	Surakarta	4	5.0
	Tangerang	5	6.3
	Yogyakarta	7	8.8
Pekerjaan			
	Buruh bangunan	1	1.3
	Dokter	2	2.5
	Freelancer	1	1.3
	Fresh graduate	1	1.3
	Karyawan Swasta	16	20.0
	Mahasiswa	37	46.3
	Pegawai Swasta	2	2.5
	Pemandu wisata	1	1.3
	Programmer	1	1.3
	Travel and Tour	1	1.3
	Wiraswasta	17	21.3

Dari 80 responden sebagian besar jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (58.8%) dan sisanya adalah laki – laki sebanyak 33 orang (41.3%). Usia responden didominasi oleh usia 15 – 25 tahun sebanyak 45 orang (56.3%) dan usia

26 – 35 tahun sebanyak 22 orang (27.5%). Responden penelitian didominasi berasal dari Jakarta sebanyak 14 orang (17.5%). Pekerjaan didominasi oleh mahasiswa sebanyak 37 orang (46.3%).

Tabel 2. Gambaran umum yoga

Gambaran umum yoga	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat memahami	44	55.0
Memahami	14	17.5
Cukup memahami	14	17.5
Kurang memahami	8	10.0
Total	80	100.0

Menurut tabel 2 gambaran umum yoga ditemukan sebanyak 44 orang responden sangat memahami gambaran umum yoga (55.0%), sebanyak 14 orang responden memahami gambaran umum yoga (17.5%) dan cukup memahami sebanyak 14 orang responden (17.5%) serta sisanya kurang memahami gambaran umum yoga sebanyak 8 orang (10.0%).

Tabel 3. Gambaran wellness tourism

Gambaran Wellness Tourism	Frekuensi	Persentase (%)
Baru mengetahui saat ini	6	7.5
Brosur/pamflet	13	16.3
Iklan layanan masyarakat	2	2.5
Internet	29	36.3
Journal	1	1.3
Sosial media	29	36.3
Total	80	100.0

Menurut tabel 3 gambaran wellness tourism ditemukan sebanyak 29 orang (36.3%) mengetahui dari internet dan 29 orang (36.3%) mengetahui melalui sosial media. Sisanya mengetahui dari brosur/pamflet (16.3%), baru mengetahui saat ini (7.5%) dan journal (1.3%).

Tabel 4. Gambaran informasi yoga

Gambaran Informasi Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Brosur/pamflet	10	12.5
Iklan layanan masyarakat	1	1.3
Internet	37	46.3
Lingkungan	1	1.3
Sosial media	31	38.8
Total	80	100.0

Menurut tabel 4 gambaran informasi yoga ditemukan sebanyak 37 orang (46.3%) mengetahui dari internet dan 31 orang (38.8%) mengetahui melalui sosial media. Sisanya responden penelitian mendapatkan informasi yoga melalui brosur/pamflet (12.5%), iklan layanan masyarakat (1.3%).

Tabel 5. Gambaran keikutsertaan yoga

Gambaran Keikutsertaan Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Beberapa kali (lebih dari sekali dalam satu bulan)	19	23.8
Satu kali dalam sebulan	5	6.3
Sering (lebih dari sekali dalam satu minggu)	29	36.3
Setiap hari	24	30.0
Tidak sama sekali	3	3.8
Total	80	100.0

Menurut tabel 5 menunjukkan gambaran keikutsertaan yoga ditemukan sering (lebih dari sekali dalam seminggu) sebanyak 29 orang (36.3%) dan melakukan yoga setiap hari sebanyak 24 orang (30.0%).

Tabel 6. Tingkat pemahaman yoga

Tingkat Pemahaman Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang memahami	4	5.0
Cukup memahami	14	17.5
Memahami	11	13.8
Sangat paham	51	63.8
Total	80	100.0

Menurut tabel 6 tingkat pemahaman yoga ditemukan responden sangat memahami yoga sebanyak 51 orang (63.8%), cukup memahami yoga sebanyak 14 orang (17.5%) dan memahami sebanyak 11 orang (13.8%).

Tabel 7. Tingkat minat yoga

Tingkat Minat Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Cukup	1	1.3
Sedang	5	6.3
Tinggi	42	52.5
Sangat tinggi	32	40.0
Total	80	100.0

Menurut tabel 7 tingkat minat responden ditemukan responden memiliki tingkat minat yang tinggi sebanyak 42 orang (52.5%) dan sangat tinggi sebanyak 32 orang (40.0%). Sisanya memiliki minat yang sedang sebanyak 5 orang (6.3%) dan minat yang cukup sebanyak 1 orang (1.3%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian di dominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (58.8%). Usia responden didominasi oleh usia 15 – 25 tahun sebanyak 45 orang (56.3%) dan usia 26 – 35 tahun sebanyak 22 orang (27.5%). Responden penelitian didominasi berasal dari Jakarta sebanyak 14 orang (17.5%). Pekerjaan responden penelitian didominasi oleh mahasiswa sebanyak 37 orang (46.3%). Hal tersebut selaras dengan penelitian lain yang menyatakan berdasarkan wawancara didapatkan hasil kalangan usia 25-40 tahun paling banyak mengikuti kegiatan *Wellness tourism* yoga.⁽⁹⁾ Hal ini disebabkan karena pada usia tersebut adalah suatu puncak dari masa hidup seseorang.⁽¹⁰⁾ Pada puncak kehidupan orang akan cenderung mengalami stress akibat pekerjaan, keluarga, dan ekonomi.⁽¹¹⁾ Hal tersebut menyebabkan peningkatan minat terhadap kegiatan yoga untuk menghilangkan stress.

Informasi yang responden dapatkan mengenai *Wellness Tourism* didapatkan melalui internet sebanyak 29 orang (36.3%) dan sosial media sebanyak 29 orang (36.3%). Begitu pula dengan informasi yoga, responden penelitian mendapatkan informasi tersebut melalui internet sebanyak 37 orang (46.3%) dan sosial media sebanyak 31 orang (38.8%). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2023 yaitu sebanyak 221 juta dari seluruh total populasi penduduk Indonesia menggunakan internet.⁽¹²⁾ Hal tersebut menjadi salah satu alasan mengapa informasi terkait yoga sebagai *wellness tourism* didominasi dari internet dan sosial media. Selain itu, informasi yang berasal dari internet dan media sosial lebih mudah diakses karena memerlukan waktu yang singkat dan dapat diakses dari jarak jauh.⁽¹³⁾

Hasil penelitian yang ditemukan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman responden, yakni sangat memahami sebanyak 51 orang (63.8%),

cukup memahami sebanyak 14 orang (17.5%) dan memahami sebanyak 11 orang (13.8%). Hal tersebut sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan sebanyak 32 orang (72,7%) responden memiliki tingkat pemahaman kategori cukup baik terkait yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan.⁽¹⁴⁾ Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang yaitu pendidikan, informasi, budaya, pengetahuan, sosial budaya, dan ekonomi.⁽¹⁴⁾

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki tingkat minat tinggi terhadap yoga sebanyak 42 orang (52.5%) dan sangat tinggi sebanyak 32 orang (40.0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan dari 10 responden sebanyak 71,4% memiliki minat sedang terhadap yoga.⁽¹⁵⁾ Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang tertarik untuk melakukan yoga salah satunya karena kondisi tubuh yang sakit.⁽¹⁶⁾ Dewasa ini banyak penyakit yang muncul akibat tekanan psikologis yang tidak dapat disembuhkan hanya melalui pengobatan medis sehingga orang-orang seringkali mencari penyembuhan alternatif nonmedis seperti yoga.⁽¹⁶⁾ Hal tersebut sejalan dengan tujuan pelayanan wellnes yaitu untuk membuat perasaan seseorang menjadi lebih baik, menghambat efek penuaan, mengurangi rasa sakit dan perasaan tidak enak, dan mengelola stress.⁽¹⁷⁾

SIMPULAN

Berdasarkan data yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian di dominasi oleh jenis kelamin perempuan sebanyak 47 orang (58.8%), usia 15 – 25 tahun sebanyak 45 orang (56.3%), berasal dari Jakarta sebanyak 14 orang (17.5%), dan didominasi oleh mahasiswa sebanyak 37 orang (46.3%).
2. Sebanyak 44 orang responden sangat memahami gambaran umum yoga (55.0%), dan responden penelitian didominasi oleh responden yang

sering (lebih dari sekali dalam seminggu) sebanyak 29 orang (36.3%) melakukan yoga.

3. Tingkat pemahaman yoga pada responden penelitian didominasi oleh responden yang memahami yoga sebanyak 51 orang (63.8%).
4. Tingkat minat yoga pada responden penelitian didominasi oleh responden yang memiliki tingkat minat yang tinggi sebanyak 42 orang (52.5%) terhadap yoga.

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait faktor-faktor yang berpengaruh terhadap minat yoga sebagai aktivitas pelayanan pariwisata wellness di Bali serta mencari hubungan tingkat pemahaman terhadap minat yoga di Bali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian ini serta kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga seluruh penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utama IG. Trend Health and Wellness Tourism in Indonesia. [Badung]: Universitas Dhyana Pura Bali; 2012.
2. Nathania C, K T, S T. Motivasi Wisatawan dalam Memilih Bali sebagai Destinasi Wellness Tourism dan Pengaruhnya Terhadap Minat Berkunjung Kembali. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*. 2020;8(2).
3. Sunaryo, Astuningsih S, Wahyono S, Adani. Strategi Pemasaran Wellness Tourism Melalui Media Sosial. *Jurnal Analisis Kebijakan*. 2023;7(1):87–102.
4. Sutarya I. Spiritual Healing, Trend Pariwisata Wellness di Bali. *Jurnal Pariwisata Budaya*. 2016;1(2):54–68.
5. Jakhmola A. Yoga Statistics: How Many People Do You Yoga Worldwide 2024. Published by Yoga Vidya School. 2023. <https://>

- www.yogavidyashool.com/blog/yoga-statistics. 5 Juni 2024 (19:19).
6. Fleck A. International Yoga Day: Who's Practicing Yoga. Statista Publication; 2023. <https://www.statista.com/chart/27653/yoga-men-and-women-by-country/>. 5 Juni 2024 (19:16).
 7. Claudia. 10 Of the Best Places To Practice Yoga Around The World. Published by Rest and Digest. 2023. <https://restanddigest.com.au/blogs/yoga/10-of-the-best-places-to-practice-yoga-around-the-world>. 5 Juni 2024 (19:22).
 8. Sutarya I. Keunggulan Kompetitif Guru Yoga Lokal dalam Pariwisata Spiritual di Bali. [Denpasar]: Institut Hindu Dharma Indonesia; 2018.
 9. Kusumaningrum D, Jayanti E. Yoga Sebagai Wellness Tourism di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Industri Pariwisata*. 2024;6(2):111–7.
 10. Zwagery R, Safithri E, Latifah. Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak). Yogyakarta: Parama Ilmu; 2020.
 11. Zwagery R, Yuniarrahan E. Life Crisis: Choose The Right Path, What Should I Do Next. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2021;4(3):272–80. <http://www.ojs.unanda.ac.id/index.php/tomaega>
 12. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Jumlah Penggunaan Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. 2024. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>. 5 Juni 2024 (19:24).
 13. Liedfray T, Waani F, Lasut J. Peran Media Sosial Dalam Mempererat Interaksi Antar Keluarga di Desa Esandom Kecamatan Tombatu Timur Minahasa Tenggara. *Jurnal Ilmiah Society*. 2022;2(1):1–13.
 14. Noriani, Nurtini, Purnama D. Tingkat Pengetahuan dan Minat Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu*. 2017;1(2):34–9.
 15. Nurbaiti, Nurita S. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):1–5.
 16. Asli L. Kontekstualisasi Ajaran Yoga Sutra Patanjali pada Masyarakat. Denpasar: Jayapangus Press; 2018.
 17. Pramono J. Strategi Pengembangan Health and Wellness di Bali. *Jurnal Manajemen, Strategi Bisnis, dan Kewirausahaan*. 2013;7(1):66–74.