



Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Ayu Rosita Dewi*¹, Dika Yanuar Frafitasari², Dwi Margareta Andini³

^{1,2,3}Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

*Korespondensi penulis : ayu.dewi@iik.ac.id

Abstract. During pregnancy, a woman must be able to adapt to various physical changes that often occur and can cause uncomfortable conditions, such as back pain which begins to be felt in the second and third trimesters. If this condition is not treated immediately, it can cause anxiety and disruption to the pregnant woman's activities. As a way to reduce complaints of back pain, pregnant women can do prenatal gentle yoga exercises. This study aimed to assess the effectiveness of prenatal yoga in reducing pain in the lower back of pregnant women at the Ngletih Community Health Center, Kediri City. This study aims to assess the effectiveness of prenatal yoga in reducing pain in the lower back of pregnant women at the Ngletih Community Health Center, Kediri City. Research method: This research adopted a quantitative design with a Pre-Experimental design, using the One Group Pretest-Posttest method. The sample of pregnant women in the second and third trimesters was 31 respondents. The sampling method involved Total Sampling and the use of a pain level measuring tool with the Numeric Rating Scale (NRS), while data analysis used the Wilcoxon Test. Research Results: Before carrying out prenatal yoga exercises, the majority of pregnant women felt lower back pain on a mild scale, the number of respondents was 17 (54.8%). After doing prenatal yoga exercises twice in 2 weeks, the majority of pregnant women no longer felt back pain, the number of respondents was 18 pregnant women (58%). The p-value of the analysis using the Wilcoxon test is 0.000.

Keywords: Prenatal Gentle Yoga; Lower Back Pain; Pregnancy

Abstrak. Selama masa kehamilan, seorang wanita harus mampu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan fisik yang sering terjadi serta dapat menyebabkan kondisi yang tidak nyaman, seperti nyeri pada punggung yang mulai terasa pada trimester II dan III. Jika kondisi tersebut tidak segera diatasi, maka dapat menimbulkan rasa cemas serta gangguan aktivitas ibu hamil. Sebagai salah satu cara untuk mengurangi keluhan nyeri punggung, wanita hamil dapat melakukan latihan prenatal gentel yoga. Penelitian ini bertujuan untuk menilai keefektifan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pada bagian bawah punggung ibu hamil di Puskesmas Ngletih Kota Kediri. Metode penelitian: Penelitian ini mengadopsi rancangan kuantitatif dengan desain *Pre-Eksperimental*, menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest*. Sampel yang adalah ibu hamil trimester II dan III sebesar 31 responden. Metode pengambilan sampel melibatkan Total Sampling dan penggunaan alat pengukur tingkat nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS), sementara analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*. Hasil Penelitian: Sebelum melaksanakan latihan prenatal yoga, mayoritas ibu hamil merasakan nyeri punggung bawah dengan skala ringan, jumlah responden 17 (54,8%). Setelah dilakukan latihan prenatal yoga sebanyak 2 kali dalam 2 minggu, mayoritas ibu hamil sudah tidak merasakan nyeri punggung, jumlah responden 18 ibu hamil (58%). Nilai p hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon adalah 0,000.

Kata kunci: Kehamilan; Nyeri Punggung Bawah; Prenatal Gentle Yoga

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, tubuh Anda sering mengalami perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama di trimester ketiga. Gejala yang paling umum termasuk sering kencing, kesulitan bernafas, rasa nyeri di punggung, nyeri bagian perut, sembelit, sulit tidur, kesulitan bernafas, ketidaknyamanan pada otot perinium, kram otot betis, pembengkakan pembuluh darah yang dikenal sebagai varises, bengkak pada pergelangan kaki, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks, perubahan mood, pening (Pudji Suryani & Handayani, 2018)

Nyeri punggung bawah, suatu permasalahan yang lazim dirasakan wanita hamil di TM III. Seiring dengan semakin tua usia kehamilan yang mengakibatkan pergeseran pusat gravitasi serta portus tubuh yang berubah sehingga keluhan nyeri di area punggung bawah pada Wanita hamil semakin meningkat. Penyebabnya termasuk peningkatan berat badan, ketidakstabilan sendi karena kelenturan ligamen, ketidakseimbangan kurva tulang belakang, dan peregangan otot perut. Karena kondisi tersebut Wanita hamil akan mudah merasakan Lelah sehingga mengambil posisi tubuh yang tidak ideal (membungkuk). Nyeri kronis dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Mu'alimah, 2021)

Di Indonesia, sebesar 20 – 80% wanita hamil merasakan kondisi nyeri punggung (Hakiki, 2015). Menurut data dari Provinsi Jawa Timur, nyeri punggung diperkirakan terjadi pada hingga 65% wanita hamil (Khalifatunnisak, 2023). Menurut penelitian Kurniati Devi Purnamasari, dari 30 wanita hamil yang dilaporkan merasakan nyeri punggung, 3 orang (10%) dalam kriteria nyeri ringan, 22 orang (73,33%) dalam kriteria nyeri sedang, dan 5 orang (16,67%) melaporkan nyeri berat (Purnamasari, 2019)

Menurut nyeri punggung adalah masalah umum bagi ibu hamil, terutama selama trimester ketiga (Khalifatunnisak, 2023). Menurut (Purnamasari, 2019), tiga ibu di trimester ketiga mengeluh nyeri punggung bawah pada skala VAS ringan, dua puluh dua orang pada skala VAS sedang, dan lima orang pada skala VAS berat. Semua tiga puluh responden (seratus persen) mengalami nyeri punggung bawah selama hamil.

Sakit punggung pada wanita hamil dapat memicu stres yang dapat berdampak buruk pada pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Meningkatnya tingkat stres menyebabkan produksi hormon adrenalin dan noradrenalin sehingga menimbulkan ketegangan fisik. Kondisi ini juga merangsang peningkatan hormon kortikotropin yang berinteraksi dengan oksitosin sehingga memicu kontraksi rahim dan berpotensi menyebabkan kelahiran premature (Anna Septina Andarini, 2024)

Survei awal tentang nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Ngletih, menemukan bahwa delapan wanita hamil di trimester kedua dan ketiga mengalaminya: satu tidak merasakan nyeri, tiga sama sekali, empat mengalami nyeri ringan, dua nyeri sedang, dan satu nyeri berat. Hasil menunjukkan mayoritas ibu hamil di puskesmas tersebut mengalami nyeri punggung dengan intensitas yang beragam..

Salah satu upaya untuk meringankan sakit nyeri pinggang pada wanita hamil adalah melalui terapi nonfarmakologis, contohnya dengan prenatal yoga. Latihan prenatal yoga yaitu latihan yoga dasar dengan dimodifikasi sesuai kemampuan ibu hamil. Yoga merupakan salah satu bentuk latihan fisik, mental, serta spiritual yang memiliki tujuan sebagai sarana untuk menenangkan pikiran serta meningkatkan kelenturan, terutama bermanfaat bagi Wanita hamil di usia kehamilan TM II dan TM III. Gerakan yoga prenatal dirancang dengan kecepatan lebih lambat untuk memenuhi kemampuan mobilitas ibu hamil (Khalifatunnisak, 2024)

Berpartisipasi dalam yoga prenatal dapat memberikan manfaat pada komponen biomekanik otot yang dilatih serta membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular seiring dengan meningkatnya kebutuhan akan oksigen. Pose yoga yang lembut dan menenangkan membantu ibu untuk meregangkan sendi dan merilekskan, terutama di trimester akhir. Manfaatnya bagi ibu dan janin antara lain peningkatan kualitas tidur, pencegahan sakit punggung, pelatihan pernapasan, dan penguatan tubuh selama kehamilan dan persalinan (Mu'alimah, 2021)

Partisipasi yang rutin dan intensif dalam pelatihan yoga maternitas dapat membantu dalam menjaga kesehatan fisik serta mental ibu beserta janinnya. Terapi yoga prenatal secara signifikan dapat menurunkan terjadinya hipertensi selama kehamilan, diabetes gestasional, hambatan pertumbuhan pada janin, kehamilan dini, serta rendahnya skor APGAR selama persalinan (Yayuk Puji Lestari & Ika Friscila, 2023)

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di Puskesmas Ngletih Kota Kediri”.

METODE PENELITIAN

Pada studi ini, digunakan desain kuantitatif dengan metode *Pre-Eksperimental* menggunakan *One Group Pretest-posttest*. Populasinya adalah ibu hamil TM II dan TM III di Puskesmas Ngletih Kota Kediri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total*

sampling, dengan total sampel sebanyak 31 responden. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner, responden akan diberikan lembar observasi untuk mengukur intensitas nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) (*pretest*). Kemudian dilakukan Latihan prenatal yoga dan kemudian responden akan diberikan lembar observasi kembali untuk mengukur intensitas nyeri punggung (*posttest*). Prenatal yoga dilakukan 2 kali setiap hari Sabtu, dengan durasi latihan 40-45 menit setiap sesi. Dalam melakukan latihan prenatal yoga, kami mengikuti *Standar Operasional Prosedur* (SOP) dari Puskesmas. Dalam studi ini, efektivitas prenatal yoga sebelum dan sesudah latihan diuji menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Usia Ibu Hamil

Tabel 1: Karakteristik Responden Menurut Kelompok Usia

No	Usia (tahun)	Frekuensi	(%)
1	<20	5	16,12
2	20 – 35	21	67,76
3	>35	5	16,12
Total		31	100

Berdasarkan data pada Tabel 1, mayoritas responden berusia 20-35 tahun, sebanyak 21 responden (67,76%).

b. Usia Kehamilan

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan.

No	Usia Kehamilan	Frekuensi	(%)
1	14 - 28 minggu (TM II)	9	29
2	29 – 40 minggu (TM III)	22	71
Total		31	100

Berdasarkan tabel 2 dalam penelitian ini, mayoritas responden berada pada usia kehamilan 29-40 minggu (TM II), dengan jumlah 22 responden (71%).

c. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil sebelum Prenatal Yoga

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil sebelum dilakukan Prenatal

No	Skala Nyeri	Frekuensi	(%)
1	Tidak Nyeri	4	12,9
2	Nyeri Ringan	17	54,8
3	Nyeri Sedang	10	32,3
Total		31	100

Dari tabel 3, didapat bahwa mayoritas responden mengalami nyeri ringan pada punggung sebelum melakukan prenatal yoga, dengan jumlah responden 17 orang (54,8%).

d. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil setelah dilakukan prenatal yoga

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil sesudah dilakukan Prenatal Yoga

No	Skala Nyeri	Frekuensi	(%)
1	Tidak Nyeri	18	58
2	Nyeri Ringan	13	42
3	Nyeri Sedang	0	0
Total		31	100

Berdasarkan tabel 4, tingkat nyeri punggung pada ibu hamil setelah latihan prenatal yoga didapatkan hasil bahwa 18 responden (58%) tidak nyeri punggung dan 13 responden (42%) mengalami nyeri ringan.

Analysis Bivariate

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah diberikan Prenatal Yoga

Test Statistics

	Posts - Pretets
Z	-3,945 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari hasil uji Wilcoxon diperoleh signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai sig kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

Kehamilan akan dialami oleh setiap wanita dan merupakan suatu rangkaian proses yang alamiah. Selama hamil, ibu hamil akan menghadapi banyak perubahan fisik dan mental. Ibu akan mengalami perubahan anatomi dan fisiologis, dan sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman. Nyeri punggung merupakan contoh bentuk ketidaknyamanan selama periode hamil. Nyeri

punggung bawah mengacu pada ketidaknyamanan di bawah tulang rusuk dan di atas sendi bokong. Sakit punggung kondisi yang umum terjadi selama kehamilan. Beberapa faktor penyebab nyeri punggung pada ibu, terutama di trimester kedua dan ketiga, antara lain beban rahim yang semakin besar, pembengkokan tubuh yang berlebihan, dan mengangkat beban. (Putri, 2024)

Usia kehamilan yang semakin tua, menyebabkan postur tubuh ibu menyesuaikan diri dalam mengakomodasi bertambahnya berat rahim. Pinggul didorong ke belakang untuk mengimbangi perut yang lebih besar dan menonjol untuk menjaga keseimbangan tubuh, sehingga menyebabkan tulang belakang melengkung berlebihan ke arah dalam. Salah satu penyebab semakin meningkatnya sakit punggung yaitu karena relaksasi dari sendi sakroiliaka sebagai kompensasi dari perubahan postur tubuh (Richard, 2019)

Sakit nyeri punggung adalah jenis rasa ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah punggung bawah yang disebut daerah lumbosakral. Perubahan hormon yang terjadi saat hamil dapat menjadi salah satu penyebab nyeri punggung sehingga menyebabkan peningkatan hormon relaksan sehingga dapat menyebabkan relaksasi dan kelemahan otot. Faktor lain yang berkontribusi terhadap nyeri punggung adalah peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh yang disebabkan oleh rahim yang membesar, riwayat sakit punggung sebelumnya, dan seringnya peregangan otot yang berlebihan. Sakit punggung juga bisa disebabkan oleh postur tubuh yang salah ketika duduk, berdiri dan berbaring, atau melakukan pekerjaan rumah tangga (Mu'alimah, 2021)

Ibu sering kali mengalami ketidaknyamanan selama proses adaptasi, meski hal tersebut dianggap wajar. Meskipun demikian, penting untuk mencegah dan mengobati berbagai gejala pada wanita hamil di trimester ketiga, termasuk masalah seperti nyeri pinggang. Sekitar 70% wanita hamil mengeluh merasakan sakit punggung bagian bawah, dimulai pada tahap awal kehamilan dan menjadi paling parah di TM 2 dan TM 3 (Arummega et al., 2022)

Postur tubuh yang salah pada ibu hamil menyebabkan kelelahan pada ibu hamil. Peregangan serta kelelahan tambahan umumnya terjadi di daerah tulang belakang dan punggung bawah. Wanita hamil, terutama di tahap akhir kehamilan, mungkin mengalami sakit punggung akibat kondisi ini (Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, 2022)

Sebagai upaya non-farmakologis untuk mengurangi keluhan nyeri punggung dengan yoga prenatal. Prenatal yoga bermanfaat dalam memperbaiki postur tubuh, memperkuat dan meregangkan otot, serta memurnikan sistem saraf pusat pada tulang belakang (Rahmawati et al.,

2021) Wanita hamil disarankan untuk mengikuti yoga maternitas. Maternity yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang berfokus pada kelenturan otot panggul, tehnik pernapasan, serta relaksasi serta ketenangan jiwa bagi wanita hamil dan calon ibu. Hal ini juga digunakan sebagai olahraga untuk mempersiapkan persalinan (Palifiana, 2020)

Salah satu jenis olahraga yang direkomendasikan untuk wanita hamil adalah prenatal yoga. Mengikuti kelas prenatal yoga memiliki beberapa manfaat seperti menguatkan tubuh saat hamil, membantu menjaga kesehatan dan tingkat aktivitas, konsentrasi semakin kuat, mengurangi rasa cemas menjelang kelahiran, meningkatkan kebugaran, menurunkan intensitas nyeri pinggang, menyelaraskan tubuh, bonding dengan janin semakin baik, belajar tentang tehnik pernafasan, menurunkan gejala seperti insomnia, memperkecil kelahiran premature, memperkecil depresi serta sirkulasi darah ibu dan janin semakin baik (Urhuhe Dena Siburian, Janner Pelanjani Simamora, 2022)

Uthita parshvakonasana atau Extended Side Angle Pose adalah contoh pose yoga yang sangat bermanfaat dalam meredakan nyeri punggung. Gerakannya yaitu berdiri kemudian kaki kanan dilebarkan membentuk sudut 90 derajat, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, angkat tangan kanan, otot pinggang dan perut dikencangkan dan tahan dalam beberapa detik kemudian diulangi pada sisi yang berlawanan. Selain itu ada Gerakan yang disebut dengan Bilikasana dan Prasasarita padottanasana, Gerakan ini bermanfaat dalam menguatkan serta melenturkan otot punggung, sehingga menjadikan otot – otot panggul semakin kuat akibat dari pertumbuhan janin, sendi yang semakin kuat dan aliran darah ke Rahim semakin lancar (Dika Yanuar Frafitasari et al., 2024)

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil setelah melakukan latihan yoga sebanyak 2x dalam kurun waktu 2 minggu mayoritas ibu hamil sudh tidak lagi merasakan nyeri punggung yaitu sebesar 18 responden (58%). Hasil dari uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dapat diartikan terdapat terdapat pengaruh prenatal yoga dalam mengurangi intensitas nyeri punggung ibu hamil di Puskesmas Ngletih Kota Kediri.

Hasil studi ini sejalan dengan penelitian (Nur et al., 2021). Latihan prenatal yoga merupakan versi adaptasi yoga klasik yang sudah sesuai dengan kondisi wanita hamil. Yoga prenatal menawarkan banyak kegunaan bagi wanita hamil. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu, ini juga membantu mengurangi ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan berbagai kondisi ketidaknyamanan selama hamil, seperti sakit punggung.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Putri, 2024) penelitiannya menunjukkan prenatal yoga efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung serta dapat melancarkan proses persalinan. sama dengan studi yang dilakukan oleh (Julianingsih et al., 2024) penelitian berjudul “Dampak Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Kedua dan Ketiga” menyimpulkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara pemberian latihan yoga pada intensitas nyeri punggung.

Penelitian oleh (Nur et al., 2021) di PMB Olisoh tentang Analisis dampak yoga prenatal dalam mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil menunjukkan perubahan signifikan di tingkat nyeri sebelum dan sesudah berlatih yoga lembut selama kehamilan. Pengujian statistik, nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan korelasi kuat antara yoga prenatal dan penurunan nyeri punggung, maka hasil ini menunjukkan adanya penurunan tingkatan nyeri punggung.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pratama, 2023) juga menyatakan intervensi yoga prenatal dapat menurunkan tingkat nyeri pinggang yang semula di skala 4 menjadi skala 2 dalam waktu 3 hari setelah intervensi.

Pada penelitian tahun 2023 yang dilakukan oleh Wariyah dan Rahayu Khairiah di Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang ditemukan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung ibu di TM 3 kehamilan, dengan nilai p-value 0,000 lebih rendah dari nilai α -value. 0,05. (Wariyah, 2023)

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga mempunyai dampak yang signifikan dalam meredakan nyeri punggung ibu trimester kedua dan ketiga di Puskesmas Ngletih Kota Kediri. Yoga prenatal membantu mengurangi dan menghindari sakit punggung selama tahap akhir kehamilan dengan melakukan latihan yoga yang lembut dan berulang. Melakukan gerakan yoga prenatal membantu meningkatkan kekuatan otot serta membantu ibu dalam mencapai postur tubuh yang baik. Hal ini dapat meringankan nyeri pinggang yang dialami ibu di trimester kedua dan ketiga sehingga memberikan pengalaman yang lebih nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan prenatal yoga mempunyai pengaruh nyata dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil di Puskesmas Ngletih Kota Kediri dengan p-value 0,000. Berpartisipasi dalam yoga prenatal membantu menurunkan sakit punggung yang dialami ibu. Disarankan bagi ibu hamil untuk secara teratur berpartisipasi dalam kelas yoga prenatal untuk membantu meringankan ketidaknyamanan kehamilan yang umum seperti nyeri punggung bagian bawah. Peneliti disarankan untuk memperluas cakupan populasi penelitian, memperbesar ukuran sampel, atau mengeksplorasi variabel tambahan yang dapat memengaruhi tingkat nyeri yang dialami ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada Institut Ilmu Kesehatan Bhakta Kediri, bidan Puskesmas Ngletih Kota Kediri serta seluruh responden yang berpartisipasi dalam penyusunan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Septina Andarini, A. K. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Dika Yanuar Frafitasari, Alfadefi Khalifatunnisak, & Ayu Rosita Dewi. (2024). Efektivitas Yoga Kehamilan Dalam Mengurangi Rupture Perineum. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(3), 70–76. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i3.330>
- Julianingsih, I., Amelia, R., Adila, W. P., & Mariani, R. (2024). PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III TAHUN 2024. *9(2)*, 219–225.
- Khalifatunnisak, A. (2023). Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan The Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga on the Duration of the First Stage of Labor. *4(2)*, 1–7.

- Khalifatunnisak, A. (2024). Prenatal Gentle Yoga's Impact on the Length of the First Stage of Labor. 2(2), 42–46.
- Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, I. N. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Nur, M., Leandra, A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 1(2), 91–95.
- Palifiana, D. A. (2020). Quasi Experiment with Two Group Pre-Test Post-Test With Control. 11(1), 47–61.
- Pratama, T. P. I. R. N. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 112(121), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Pudji Suryani, & Handayani, I. (2018). SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMANAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA. 5(01), 33–39.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Putri, A. C. (2024). PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18–21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Rejeki, S. T. (2019). PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI LIA AZZAHRA MOM & BABY SPA TEGAL. 3(2), 67–72.

Richard, S. D. (2019). Effleurage Techniques And Warm Compress Effectively Decrease Back Pain Of Pregnant Mother. *Jurnal STIKES RS Baptis Kediri*, 10(2), 1–10.

Urhuhe Dena Siburian, Janner Pelanjani Simamora, R. M. U. (2022). Penerapan Senam Yoga Pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal. *Jurnal Mitra Prima (JMP)*, 3(April), 3–5. http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/mitra_prima/article/view/2531

Wariyah. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–5. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1018/998>

Yayuk Puji Lestari, & Ika Friscila. (2023). Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil. *Media Informasi*, 19(1), 97–102. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.60>