



Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di PMB Bdn. Nurlita Listiana S.ST Sawangan Depok

Rahmatiar¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

Email: rahmatiar96@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Saat ini dalam dunia kebidanan sering digunakan terapi komplementer atau alternatif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga. Di Indonesia prevalensi sakit punggung pada ibu hamil sepanjang 2016-2018 rata-rata sejumlah 5.323.433 orang.

Tujuan : Untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil.

Metode : Rancangan penelitian True Eksperimen, desain *Pretest-Posttest Only Control Design*, responden 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan teknik pengambilan sampel total sampling, uji Wilcoxon.

Hasil : Tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 4 responden (27%), 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 11 responden (73%) dan 7-10 (nyeri berat) sejumlah 0 responden (0%). Tingkat nyeri punggung sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 15 responden (100%), 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 0 responden (0%) dan 7-10 (nyeri berat) sejumlah 0 responden (0%). Uji Tes Normalitas Shapiro Wilk didapatkan dengan nilai signifikan $0,00 < \alpha = 0,05$

Kesimpulan : Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III

Kata Kunci : Ibu Hamil; Nyeri Punggung; Prenatal Yoga

ABSTRACT

Introduction : Complementary or alternative therapies are currently frequently used in maternal and child healthcare services. One method for alleviating back pain in pregnant women is prenatal yoga. In Indonesia, the average prevalence of back pain among pregnant women between 2016 and 2018 was 5,323,433 cases.

Objective : To determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women.

Method : The research design was True Experiment, *Pretest-Posttest Only Control Design*, respondents were 15 pregnant women who experienced back pain with total sampling technique, Wilcoxon test.

Results : The level of back pain before doing prenatal yoga was 1-3 (mild pain) for 4 respondents (27%), 4-6 (moderate pain) for 11 respondents (73%) and 7-10 (severe pain) for 0 respondents (0%). The level of back pain after doing prenatal yoga was 1-3 (mild pain) for 15 respondents (100%), 4-6 (moderate pain) for 0 respondents (0%) and 7-10 (severe pain) for 0 respondents (0%). The Shapiro Wilk Normality Test obtained a significant value of $0.00 < \alpha = 0.05$.

Conclusion : Prenatal yoga has a positive effect on reducing back pain in pregnant women in the second and third trimesters.

Keywords: Prenatal yoga, Reduction of back pain, Pregnant woman



Pendahuluan

Menurut data WHO pada tahun 2021 di Australia terdapat 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (WHO, 2021). Di Indonesia khususnya mencatat bahwa tingkat prevalensi sakit punggung pada ibu hamil sepanjang 2016-2018 rata-rata ibu hamil sejumlah 5.323.433 orang, kemudian seperti di provinsi Jawa Barat rata-rata jumlah ibu hamil sejumlah 776.948 orang (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari tanggal 15 Mei 2024 sampai 15 Juli 2024 di PMB Bdn. Nurlita Listiana, S.ST jumlah ibu hamil TM II 3 orang dan TM III sebanyak 7 orang. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung 8 orang, 75% ibu hamil melakukan prenatal yoga dan 25% ibu hamil tidak melakukan prenatal yoga, alasannya karena kesibukan dari masing-masing pekerjaan ibu tersebut. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhannya tersebut, biasanya mereka melakukan pijatan di punggung dengan minyak kayu putih dan istirahat saja.

Saat ini dalam dunia kebidanan sering digunakan terapi komplementer atau alternatif dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Banyak negara yang telah memanfaatkan terapi komplementer dalam bidang kebidanan (Hidayani dkk, 2023). Saat ini banyak bidan yang telah menggunakan terapi komplementer dalam profesi kebidanan dibandingkan dengan profesi lainnya (Kundarti dkk, 2023). Bidan biasanya akan menggunakan satu atau lebih jenis pelayanan komplementer dan alternatif kepada pasiennya, seperti terapi pijat, terapi herbal, teknik relaksasi (Annisa dkk, 2023). Terapi komplementer dapat digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Kundarti dkk, 2023). Terapi komplementer yang bisa dilakukan dalam

kehamilan salah satunya adalah Yoga Kehamilan atau Prenatal Yoga (Sumarni & Lestari, 2024).

Nyeri punggung saat hamil dapat berdampak pada ibu hamil jika tidak segera ditangani, seperti rasa aman dan nyaman yang terganggu, aktivitas yang terganggu selama kehamilan dan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca persalinan akan lebih sulit untuk disembuhkan. Efek terburuk selama kehamilan adalah nyeri punggung karena dapat mempengaruhi psikologis ibu dan membuat lebih rentan terhadap stress (Septiani & Islamiyati, 2021).

Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga. Hal ini karena olahraga selama kehamilan seperti prenatal yoga dapat memperkuat dan merelaksasikan ligamen dan otot, meregangkan otot punggung dan panggul sehingga otot tidak tegang dan rasa sakit dapat berkurang (Siagian dkk, 2024).

Prenatal yoga merupakan terapi latihan yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dan memiliki urutan latihan khusus yang bermanfaat untuk memperlancar persalinan (Mustofa, 2024). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di PMB Bdn. Nurlita Listiana, S.ST”.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *True Experiment* (Rancangan Eksperiment Sungguhan) menggunakan desain *Pretest-Posttest Only Control Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu hamil yang berkunjung di PMB Bdn. Nurlita Listiana, S.ST yang mengalami nyeri punggung dan melakukan/ mengikuti prenatal yoga minimal 2x dalam seminggu. Jumlah populasi 15 pasien yang didata pada bulan Mei sampai Agustus 2024. Dalam penelitian

ini peneliti mengambil 15 sampel ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan mengikuti/ melakukan prenatal yoga minimal 2x seminggu. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan Total Sampling. Uji yang dilakukan adalah uji wilcoxon yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat suatu pengaruh prenatal yoga terhadap turunnya nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Hasil

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
<30 tahun	8	53.3 %
30 - 35 tahun	6	40.0 %
>35 tahun	1	6.7 %
Paritas		
Primigravida	6	40.0 %
Multigravida	9	60.0 %
Pekerjaan		
IRT	2	13.3 %
Wiraswasta	12	80.0 %
Guru	1	6.7 %

Sumber: Data Primer, 2024 (diolah)

Dari tabel 1 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden usia kurang dari 30 tahun merupakan mayoritas dengan jumlah 8 orang atau 53.3% dengan responden multigravida yaitu 9 orang atau 60% dan jenis pekerjaan wiraswasta 12 orang atau 80%.

b. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Bdn Nurlita Listiana, S.ST

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Prenatal Yoga

Variabel	Frekuensi n (15)	%
Nyeri Ringan	5	33.3 %
Nyeri Sedang	8	53.3 %
Nyeri Berat	2	13.3 %
Total	15	100%

Sumber: Data Primer, 2024 (diolah)

Dari tabel 2 diketahui dimana rata – rata responden sebelum dilakukan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dikategorikan nyeri ringan 33,3%, nyeri sedang 53,3% dan nyeri berat 13.3%.

c. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Setelah dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB Bdn Nurlita Listiana, S.ST

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga

Variabel	Frekuensi n (15)	%
Tidak Nyeri	4	26.7 %
Nyeri Ringan	9	60.0 %
Nyeri Sedang	2	13.3 %
Total	15	100%

Sumber: Data Primer, (2024)

Dari Tabel 3 diketahui dimana rata-rata responden setelah melakukan prenatal yoga mengalami nyeri punggung dikategorikan tidak nyeri 26.7%, nyeri ringan 60,0% dan nyeri sedang 13.3%.

d. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal Yoga

Tabel 4. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal Yoga

Tingkat Nyeri	Sebelum Prenatal Yoga n (%)	Sesudah Prenatal Yoga n (%)
Tidak Nyeri	0 (0%)	4 (26,7%)
Nyeri Ringan	5 (33,3%)	9 (60,0%)
Nyeri Sedang	8 (53,3%)	2 (13,3%)
Nyeri Berat	2 (13,3%)	0 (0%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data Primer, 2024 (diolah)

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum dilakukan prenatal yoga responden yang tidak mengalami nyeri meningkat dari 0 (0%) menjadi 4 orang (26,7%), kategori ringan sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga meningkat menjadi 9 orang (60,0%). Sementara itu, kategori nyeri sedang menurun dari 8 orang (53,3%) menjadi 2 orang (13,3%), dan nyeri berat yang sebelumnya dialami oleh 2 orang (13,3%) tidak ditemukan lagi setelah dilakukan prenatal yoga.

Berdasarkan hasil output tes statistik dari uji wilcoxon pada SPSS 26 diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari < 0.05 maka dapat disimpulkan H_0 diterima. Yang berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri punggung yang dialami oleh para pasien antara sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga.

Pembahasan

a. Identifikasi Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa 53.3% responden berusia <30 tahun sebanyak 8 orang, usia 30 – 35 tahun 40% sebanyak 6 orang dan 1 orang usia >35 tahun 6.7%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rejeki & Fitriani, (2019), yang mengatakan bahwa 96% responden ditemui nyeri punggung yaitu rentang usia 20-35 tahun. Usia mayoritas responden 20-35 tahun termasuk umur yang aman untuk hamil dan melaksanakan prenatal yoga dengan teratur. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Candra et al., 2017) bahwa umur dibawah 20 tahun dan melebihi 35 tahun besar resikonya terjadi komplikasi selama hamil sampai bersalin, dimana pada usia melebihi 35 tahun alat-alat

reproduksi mengalami kemunduran fungsi fisiologis pada sistem reproduksi.

Sebagian besar responden berdasarkan paritas merupakan primigravida yaitu sebanyak 6 orang 40.0% dan multigravida 9 orang (60%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rejeki & Fitriani, 2019), dimana adanya keterkaitan diantara paritas serta terjadinya nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III, makin besar paritas risiko mengalami nyeri punggung bisa mengalami peningkatan, masalah bisa memburuk bila otot-otot wanita hamil melemah hingga terjadi kegagalan dalam mengampu rahim yang besar, otot-otot yang belum kuat menopang uterus yang membesar saat kehamilan berikutnya, perih ini yang bisa meningkatkan resiko nyeri punggung.

Penyebab nyeri punggung salah satunya ialah pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, hal inilah dikarenakan kegiatan sehari-hari dalam rumah misalnya memindahkan benda yang berat, membopong anak, posisi duduk maupun posisi punggung belum sesuai, terlalu lama duduk sehingga ligamentan menjadi tegang hingga mengakibatkan terdapat kesalahan pada tulang punggung maupun cedera pada pinggang.

Pada penelitian ini responden bekerja sebagai IRT berjumlah 2 orang 13.3%, wiraswasta berjumlah 12 orang 80.0% dan guru 1 orang 6.7%. Perihal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rohaya dkk, 2024) terkait pengaruh prenatal yoga pada ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan, kebanyakan respondennya yaitu sebagai ibu rumah tangga berjumlah 17 orang (%). Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III disebabkan ibu hamil cukup sering melaksanakan kegiatan fisik yang berlebih, melaksanakan pekerjaan rumah

tangga, juga jarang beristirahat. Walaupun nyeri punggung terhadap ibu hamil termasuk faktor fisiologi akan tetapi perlu dilakukan tatalaksana dalam mengatasi nyeri tertentu sebab disertai rasa nyeri punggung bisa menghambat kegiatan ibu hamil sehari-hari (Rejeki & Fitriani, 2019).

b. Identifikasi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil trimester II dan III

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil nyeri ringan 5 orang (33.3%), nyeri sedang 8 orang (53.3%) dan nyeri berat 2 orang (13.3%), melalui hasil ini dapat dikatakan bahwa responden mayoritas nyeri sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Fitriani, 2018) yang menyatakan dimana hasil pretest respondennya yang merasakan nyeri punggung mayoritas ialah berada dikategori nyeri sedang (96.9), dapat diartikan bahwa ibu hamil trimester III sering merasakan nyeri punggung. Hal tersebut sejalan dengan teori Prawirohardjo, (2016), dimana faktor yang mempengaruhi pembentukan nyeri punggung diantaranya perubahan bobot tubuh, pengubahan posisi dengan cepat, nyeri punggung diawal dengan regangan berulang yaitu nyeri punggung dialami pada kawasan lumbosakrale dimana bertambah seiring dengan peningkatan usia kehamilan, sebab nyeri tersebut disebabkan adanya perubahan pusat gravitasi dengan pengubahan posisi.

c. Identifikasi Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil trimester II dan III

Berdasarkan tabel 3 setelah dilakukan prenatal yoga, responden mengalami nyeri punggung di kategori tidak nyeri berjumlah 4 orang (26.7%), nyeri ringan 9 orang (60%) dan nyeri sedang 2 orang (13.3%). Hasil ini sejalan

dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rejeki & Fitriani, 2019) dimana setelah dilakukan prenatal yoga sejumlah 12 responden (40%) tidak merasakan nyeri kembali. Hal ini dapat diartikan bahwa setelah dilakukan prenatal yoga 2 kali dalam seminggu dapat menurunkan skala nyeri punggung. Yoga dapat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh wanita hamil sebab gerakannya bukan hanya memperbaiki fisik akan tetapi ibu hamil yang melaksanakan yoga bisa mencapai kondisi sehat yang lengkap seperti kesehatan fisik, mental, sosial dan spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Leandra dkk, 2019) dimana yoga dapat mengatasi dan mengurangi ketidaknyamanan berupa nyeri punggung selama hamil serta bisa melatih otot-otot bahu, belakang, kaki dan memperbaiki postur tubuh.

d. Analisis Pengaruh Prenatal Yoga terhadap penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil penelitian, sebelum dilakukan prenatal yoga responden yang tidak mengalami nyeri meningkat dari 0 (0%) menjadi 4 orang (26,7%), kategori ringan sebanyak 5 orang (33,3%), sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga meningkat menjadi 9 orang (60,0%). Sementara itu, kategori nyeri sedang menurun dari 8 orang (53,3%) menjadi 2 orang (13,3%), dan nyeri berat yang sebelumnya dialami oleh 2 orang (13,3%) tidak ditemukan lagi setelah dilakukan prenatal yoga. Maka dapat disimpulkan ha diterima. Yang berarti terdapat perbedaan antara tingkat nyeri punggung yang dialami oleh para pasien antara sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh (Mu'alimah, 2021) yang berjudul pengaruh prenatal yoga pada

nyeri punggung bagi ibu hamil trimester III menunjukkan dimana adanya selisih sebelum dengan sesudah dilakukan prenatal yoga sebesar 2,19 dalam nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Latihan yoga dengan cara teratur 1-2 kali seminggu dengan lama latihan 60-120 menit bisa membantu meregangkan otot, serta memperkuat tulang belakang dengan cara melenturkan sendi (Leandra dkk, 2019). Hal ini bertentangan dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Anggasari, (2021) yaitu yoga dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan durasi hanya 30 menit saja, dengan hasil ($p = 0,01 < 0,05$), berdasarkan hal tersebut, jika dilakukan perbandingan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diartikan bahwa lebih efektif melaksanakan prenatal yoga 2 kali seminggu dengan waktu 60 menit. Sejalan dengan penelitian Fauziah dkk, (2020) yang berjudul pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yoga dilakukan 1 kali dalam seminggu yaitu di dapatkan hasil ($p = 0,003 < 0,05$), artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan yaitu sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti bahwa prenatal yoga jika dilakukan 2 kali dalam 1 minggu dalam waktu 60 menit bisa menurunkan nyeri punggung secara signifikan.

Kesimpulan

Ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di PMB Bdn. Lita Listiana, S.ST Sawangan – Depok. Disarankan bagi ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung agar rutin melakukan prenatal

yoga 2 kali seminggu dengan waktu 60 menit untuk menurunkan nyeri punggung.

Rujukan

- Anggasari, Y., & Mardiyanti, I. (2021). *Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM Mataram*, 6(1), 34–38.
<https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Annisa', Wigati Rozifa, Nova Elok Mardliyana, & Irma Maya Puspita. (2023). *Description of the implementation of complementary therapy in midwifery services in Surabaya, Indonesia. Majalah Obstetri dan Ginekologi*, 31(2), 75–79.
<https://doi.org/10.20473/mog.v31i2.75-79>
- Cahyani, P. D. P., Sriasih, N. G. K., & Darmapatni, M. W. G. (2020). *Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga. Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 73–80.
<https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.252>
- Candra, A. (2017). *Masalah gizi pada ibu hamil. Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60-69.
- Dzul Hidayani, Y., Maolinda, W., & Mahdiyah, D. (2023). *The effectiveness of complementary therapy with turmeric and kencur herbal medicine for increasing breast milk volume in postpartum mothers in the working area of Tapin Utara Public Health Center. Midwifery and Complementary Care*, 2(2), 106–115.
<https://doi.org/10.33859/mcc.v1i2.339>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri*

- punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134–140. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/prenatalyogaalf>
- Fitriani. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Timester III di Puskesmas Pekkabata*. <https://journal.lppmunasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.** (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Kundarti, F. I., Titisari, I., & Rahayu, D. E. (2023). *Effects of complementary alternative medicine on hyperemesis gravidarum: A systematic review*. *Journal of Health Technology Assessment in Midwifery*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.31101/jhtam.2648>
- Leandra, Maulida N.A., Tajmiati, Atit & Nurvita, Nita. 2019. *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. <https://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi/article/view/29>
- Mu'alimah, Miftakhul. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. <https://akbid-dharmahusadakediri.ejournal.id/JKD/H/130/>
- Mustofa, L. A.** (2024). *Prenatal Gentle Yoga to Reduce Back Pain Intensity in Pregnant Women*. *Faletehan Health Journal*.
- Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022). *Hubungan prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(2). <https://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1858>
- Rejeki. 2019. *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby SPA Tegal*. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/ijb/article/view/756>
- Rohaya, R.,** Geawanty, & Novita, N. (2024). *Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester*. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: **PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo**. xxiv, 982 hlm. ISBN: 978-979-8150-25-8
- Septiani, R., & Islamiyati, I. (2021). *EFEKTIVITAS SENAM HAMIL MENURUT MANUABA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82-87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>
- Siagian, R.,** Sipayung, R. J., & Jannah, M. (2024). *The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain in Pregnant Women in the II–III Trimesters at the Vera Clinic in 2024*. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(3), 174–181.
- Sumarni & Lestari, Y. P.** (2024). *Effect of Prenatal Yoga on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 7(1), 4151
- World Health Organization.** *New global targets to prevent maternal deaths*. WHO; 5 October 2021