



PENGARUH YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III TAHUN 2024

Intan Julianingsih^{1*}, Rini Amelia², Wiwie Putri Adila³, Riska Mariani⁴

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Panorama Baru Bukittinggi

*Email Korespondensi: intanjulianingsih02@gmail.com

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Jl. Tan Malaka RT. 01 RW. 05

email: riniamelia28@gmail.com

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Jl. Siti Manggopoh Kab. Pasaman

email: wiwieputriadila95@gmail.com

Submitted: 07-05-2024, Reviewer: 28-05-2024, Accepted: 04-06-2024

ABSTRACT

Pregnancy brings physical and psychological changes and causes discomfort, especially in the third trimester, one of which is back pain during pregnancy. Back pain can have an impact on the psychological, social life, and quality of life of pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of yoga on reducing back pain in pregnant women in trimester II and III in 2024. This research design is a quasi-experiment with pre and post-tests. The independent variable is yoga and the dependent variable is back pain. Data processing using editing, coding, and tabulating. This study used the Wilcoxon signed rank test. The research was conducted from February 01 to May 4, 2024, and took place at BPM "E" Padang Panjang. The sampling technique used total sampling and obtained 16 pregnant women. Measurement of pain levels using a low back pain level observation sheet. Research results: based on the results of the study obtained the p-value is $0.002 < \alpha = (0.05)$ so there is an effect of yoga on back pain in second and third-trimester pregnant women. This study concludes that there is a difference in effectiveness between giving yoga to the intensity of back pain and it can be stated that there is a significant effect. After the implementation of yoga, this technique is more effective in reducing back pain in second and third-trimester pregnant women.

Keywords: Yoga, Back Pain, Pregnant

ABSTRAK

Kehamilan membawa perubahan fisik maupun psikologis dimana dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, gangguan pernafasan, nyeri punggung, susah buang air besar, sulit tidur, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot kaki, varises, oedema pada kaki, mudah lelah, perubahan mood, dan kecemasan. Permasalahan nyeri punggung saat hamil sering terjadi khususnya pada trimester ketiga. Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III tahun 2024. Metode penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen dengan pre dan post. Variabel independent yoga dan variabel dependen nyeri punggung. Pengolahan data menggunakan editing, coding, tabulating. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon signend rank test. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 Februari hingga 4 Mei tahun 2024, yang bertempat di BPM "E" Padang Panjang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan didapatkan yaitu ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 16 orang. Pengukuran derajat nyeri menggunakan lembar observasi tingkat nyeri punggung bawah. Hasil penelitian : berdasarkan hasil dari perhitungan p-value adalah $0,002 < \alpha = (0,05)$. Bila p-value $< \alpha = (0,05)$ berarti



ada pengaruh yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Hal ini menunjukkan bahwa 0,002 lebih kecil dari 0,05, dengan demikian H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di tolak dan H_1 diterima sehingga ada pengaruh yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III. Simpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian yoga terhadap intensitas nyeri punggung dan dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Setelah pelaksanaan yoga teknik ini lebih efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Kata kunci: *Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil.*

PENDAHULUAN

Kehamilan membawa banyak perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan fisik antara lain perubahan rahim, pembesaran perut, perubahan berat badan, dan hiperpigmentasi. Perubahan psikologis antara lain ketidaknyamanan, penurunan harga diri, perasaan terasing, frustrasi jika bayi tidak lahir tepat waktu, rasa sakit dan bahaya saat melahirkan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan ibu dan anak (Dewita Rahmatul Amin, 2023).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester: trimester pertama, kedua, dan ketiga. Pada setiap trimester, terjadi perubahan psikologis dan fisiologis pada ibu yang menimbulkan ketidaknyamanan, membuat kehamilan menjadi tidak nyaman dan menghalanginya untuk menikmatinya (Dewita Rahmatul Amin, 2023).

Pada kehamilan trimester ketiga, ibu mengalami berbagai masalah seperti sering buang air kecil (BAK), keputihan, sembelit, kembung, kaki bengkak, kram kaki, sakit kepala, *stretch mark*, wasir, sesak napas, serta nyeri punggung (Dewita Rahmatul Amin, 2023).

Keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak dikeluhkan adalah nyeri pinggang. Sakit punggung bagian bawah merupakan gejala umum yang sering terjadi. Dikatakan bahwa sekitar 70% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah.

Puncak nyeri punggung saat hamil terjadi antara minggu ke 24 dan 28, tepat sebelum puncak pertumbuhan perut (Dewita Rahmatul Amin, 2023).

Melakukan senam prenatal yoga merupakan solusi yang tepat untuk membantu ibu hamil itu sendiri. Hal ini memudahkan proses kehamilan dan persalinan, serta aktivitas mengasuh anak selanjutnya.

Hal ini dapat dicapai dengan mengikuti kelas antenatal. Yoga prenatal untuk ibu hamil membantu ibu hamil untuk fokus dalam mengatur ritme pernapasannya dan lebih menekankan pada rasa nyaman, aman, dan tenang yang dirasakan oleh ibu hamil selama melakukan latihan (Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, 2019).

Kehamilan merupakan suatu proses yang normal, namun selama hamil ibu hamil memerlukan asuhan bidan untuk menilai kesehatan dan status kehamilannya. Bidan merupakan penyedia layanan kesehatan yang dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Selama proses kehamilan terjadi perubahan pada sistem sistemik ibu yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan dan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor hormonal. Yoga adalah kegiatan atau olah raga yang dapat dilakukan oleh siapa saja, termasuk ibu hamil.



Yoga selama kehamilan, disebut juga yoga prenatal, dapat meredakan ketidaknyamanan fisik ibu hamil dan meningkatkan mood ibu.

Ada beberapa cara untuk melakukan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin tetap sehat dan proses persalinan normal. Bisa berupa senam pagi, bersepeda, aerobik, aerobik air, menari, yoga, dan lain-lain. Olahraga saat hamil meliputi berbagai metode latihan seperti yoga, pilates, kegel, dan hipnoterapi.

Yoga lebih dari sekedar menggerakkan dan melipat tubuh. Yoga merupakan sebuah filosofi yang pada akhirnya dapat menenangkan pola pikir kita sehari-hari, beserta segala keinginan, kekhawatiran, ketakutan, dan kebingungan yang kita bawa.

Yoga adalah suatu cara untuk mengatakan bahwa ketika kita menyatu dengan jati diri kita, kita mulai memahami siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang didapat dari berlatih yoga dapat membantu ibu hamil menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih tenang dan mengurangi kecemasan menjelang persalinan.

Yoga yaitu metode penyembuhan yang berdampak positif pada kesehatan fisik, psikologi, emosi, dan respons terhadap kehidupan yang kita jalani. Tujuan latihan dalam rangkaian yoga adalah untuk menciptakan keseimbangan antara pikiran dan tubuh, kekuatan fisik, ketenangan dan kedamaian, untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan.

Persiapan yang matang dapat membantu ibu merasa percaya diri, tidak takut, dan melahirkan dengan lancar dan nyaman. Yoga dikenal sebagai seni olah raga karena telah beradaptasi dengan baik dengan berbagai minat dan gaya hidup orang Barat.

Latihan yoga tidak berdampak buruk terhadap perkembangan ibu atau janin.

Latihan yoga merupakan latihan yang sangat aman, sederhana dan praktis yang sebaiknya dilakukan secara mandiri dan konsisten untuk meningkatkan kesehatan.

Partisipasi rutin dan intensif dalam latihan yoga maternitas dapat menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil dan janinnya. Terapi yoga prenatal secara signifikan dapat menurunkan kejadian hipertensi pada masa kehamilan, diabetes gestasional, hambatan pertumbuhan janin, awal kehamilan dan persalinan dengan nilai APGAR yang rendah (Yayuk Puji Lestari, 2023).

Berdasarkan temuan awal wawancara dengan ibu hamil (trimester kedua dan ketiga) yang mengunjungi layanan kesehatan, rata-rata ibu mengeluhkan nyeri pinggang pada trimester kedua dan ketiga.

Salah satu penyebab nyeri pinggang adalah perubahan hormonal yang mengubah jaringan lunak pendukung dan penghubung serta mengurangi elastisitas dan kelenturan otot. Dampak nyeri pinggang jika tidak segera ditangani antara lain memburuknya kondisi, menurunnya kemampuan mengemudi, kesulitan beraktivitas sehari-hari, serta insomnia yang menyebabkan kelelahan dan mudah tersinggung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga pada tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan pre dan post. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 Februari hingga 5 April tahun 2024, yang bertempat di BPM "E" Padang Panjang. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III di BPM "E". Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan didapatkan yaitu ibu hamil trimester II dan III yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur

nyeri punggung adalahn *Visual Analog Scale* (VAS). Penilaian tingkat nyeri ibu dilakukan sebelum dan sesudah diberikan yoga. Pengelolaan data menggunakan editing, coding, tabulating. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan uji Wilcoxon signend rank test untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung sebelum dilakukan Yoga pada ibu hamil trimester II dan III

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Pre test	16	5,43	1,547	3	8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum dilakukan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 5,43; median (nilai tengah) adalah 5,5; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 7; standar deviasi adalah 1,547; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 3; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 8 dengan 16 responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sesudah dilakukan Yoga pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Post test	16	4,31	1,352	2	7

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil setelah dilakukan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) yaitu 4,31; median (nilai tengah) yaitu 0,33; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,352; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 2; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 7 dengan 16 responden.

Tabel 3 Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan Trimester III

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Nyeri punggung sebelum yoga	16	5,43	1,547	3	8
Nyeri punggung setelah yoga	16	4,31	1,352	2	7
P value = 0,002		$\alpha = 0,05$			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 5,43; median (nilai tengah) adalah 5,5; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 7; standar deviasi adalah 1,547; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 3; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 8. Sedangkan setelah dilakukan yoga pada ibu hamil diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 4,31; median (nilai tengah) yaitu 0,33; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,352; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 2; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 7. Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil $p\text{ value } 0,002 < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada perbedaan yang signifikan pada nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan yoga pada ibu hamil di trimester II dan III.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa ibu hamil sebelum dilakukan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) adalah 5,43; median (nilai tengah) adalah 5,5; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 7; standar deviasi adalah 1,547; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 3; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 8.



Nyeri punggung adalah rasa sakit yang terdapat di daerah lumbosakral. Nyeri punggung di masa kehamilan ada dikarenakan terdapat perubahan hormon kehamilan yang meningkatkan hormon relaksan (hormon yang memicu otot relaksasi dan lemas). Faktor predisposisi lain yang dapat menyebabkan sakit punggung antara lain pertambahan berat badan, pertambahan berat badan, perubahan postur tubuh akibat rahim yang membesar, nyeri punggung sebelumnya, dan peregangan repetitif. Selain itu, nyeri pinggang terjadi karena postur tubuh yang salah, baik saat duduk, berdiri, berbaring, atau melakukan pekerjaan rumah tangga (Miftakhul Mu'alimah, 2021). Ibu seringkali mengalami ketidaknyamanan dalam proses adaptasi, meskipun bersifat normal. Namun pencegahan dan pengobatan berbagai gejala pada ibu hamil trimester ketiga, seperti nyeri pinggang (sekitar 70%), tetap diperlukan. Sekitar 70% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah (LBP), yang dimulai pada awal kehamilan dan mencapai puncaknya pada trimester kedua dan awal trimester ketiga (Melati Nur Arummega, Alfiah Rahmawati, 2022).

Kehamilan yaitu suatu keadaan dimana seorang wanita mengandung janin dalam kandungannya. Pada masa ini, rahim ibu hamil semakin membesar dan pusat gravitasinya bergerak maju, sehingga ibu harus mengandalkan kekuatan ototnya untuk mengatur postur dan postur tubuhnya.

Kelelahan yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh postur tubuh ibu hamil yang salah. Peregangan dan kelelahan ekstra biasanya terjadi pada area tulang belakang dan punggung bawah tubuh ibu. Hal ini dapat menyebabkan sakit punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga (Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, 2022).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa ibu hamil setelah dilakukan yoga diperoleh nilai mean (rata-rata skala nyeri punggung) yaitu 4,31; median (nilai tengah) yaitu 0,33; modus (skala nyeri punggung yang sering muncul) adalah 5; standar deviasi adalah 1,352; nilai minimum skala nyeri punggung adalah 2; dan nilai maksimum skala nyeri punggung adalah 7.

Salah satu pengobatan untuk meringankan gejala kehamilan adalah olahraga. *Maternity* yoga direkomendasikan untuk ibu hamil. *Maternity* yoga merupakan suatu teknik latihan yang menitikberatkan pada kelenturan otot-otot jalan lahir, teknik pernafasan, serta relaksasi dan ketenangan pikiran ibu hamil dan calon ibu, serta merupakan salah satu olahraga yang digunakan untuk mempersiapkan persalinan (Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, 2020).

Yoga merupakan olahraga yang direkomendasikan untuk semua orang, termasuk ibu hamil. Mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil mempunyai beberapa manfaat, antara lain menguatkan tubuh selama hamil, membantu menjaga kesehatan dan aktivitas, meningkatkan konsentrasi dan ketenangan menjelang melahirkan, menunjang keseimbangan tubuh, banyak manfaatnya, antara lain mengurangi nyeri pinggang dan menyelaraskan tubuh, tingkatkan komunikasi dengan bayi, pelajari teknik pernapasan yang baik, kurangi gejala seperti insomnia, kurangi risiko depresi dan kelahiran prematur, serta tingkatkan sirkulasi darah (Urhuhe Dena Siburian, Janner Pelanjani Simamora, 2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan analisa statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* adalah 0,002. Didapatkan *p-value* < α (0,05) berarti ada pengaruh yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Melicha Kristine Simanjuntak (2022), yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga dengan beda rata-rata 1,9 dan nilai *p-value* < 0,001 (Simanjuntak Melicha Kristine, 2022).

Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayatul Ainayah, *et al* tahun 2022 yang berjudul Terapi Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil, didapatkan bahwa yoga prenatal mengurangi rasa nyeri pinggang dengan nilai *p-value* < 0,001 (intervensi yoga pada ibu hamil efektif dalam



menurunkan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil) (Ainiyah Nur Hidayatul, Nova Elok Mardliyana, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Amelia Cahya Putri pada tahun 2023 yang berjudul Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III juga menyatakan hal yang sama yakni prenatal yoga dinilai mampu dalam meredakan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester II dan III (Putri Amelia Cahya, Popi Sopiha, 2024).

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wariyah dan Rahayu Khairiah pada tahun 2023 yang berjudul Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2023 didapatkan bahwa nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ artinya prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telagasari Kabupaten Karawang Tahun 2023 (Wariyah, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulinda Nur Amalina Leandra, *et al* pada tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III menyatakan bahwa setelah dilakukan prenatal gentle yoga sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak (52%), nilai p value = $0,000$ ($\alpha = < 0,05$), ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III (Leandra Maulinda Nur Amalina, Atit Tajmiati, 2021).

Seirama dengan penelitian yang dilakukan oleh Hirdanti Finisia, *et al* pada tahun 2024 yang berjudul Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana yang menyatakan bahwa ada pengaruh yoga hamil terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III (Finisia Hirdanti, Sri Rahayu, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Amanda Putri, *et al* pada tahun 2022 yang berjudul Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk

Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III yang menyatakan bahwa nyeri punggung sesudah perlakuan rata-rata mengalami penurunan skala nyeri dari nyeri hebat menjadi nyeri sedang dan ada yang mengalami nyeri yang ringan, bahkan ada yang sudah tidak merasakan nyeri lagi, yoga efektif untuk menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Putri Amanda, 2022).

Untuk mengatasi sakit punggung saat hamil, anda dapat melakukan olahraga seperti yoga, kompres panas dan dingin, koreksi postur tubuh, dan konseling. Salah satu terapi olahraga yang mungkin dilakukan adalah yoga prenatal. Hal ini dianggap lebih efektif dalam mengobati nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa efektivitas yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah bervariasi dan signifikan. Setelah berlatih yoga, teknik ini lebih efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pemangku kepentingan yang telah berkontribusi sehingga terlaksananya kegiatan penelitian ini di BPM "E" Padang Panjang.

REFERENSI

Ainiyah Nur Hidayatul, Nova Elok Mardliyana, S.W. (2022) 'Terapi Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2), pp. 105–110.

Ashari, Gabriellyn Sura Pongsibidang, A.M. (2019) 'Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal MKMI*, 15(1), pp. 55–62.

Dewita Rahmatul Amin (2023) 'Analisis Faktor-



- Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Karang Raharja', *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(3), pp. 348–353.
- Dheska Arthyka Palifiana, Nur Khasanah, R.K.J. (2020) 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), pp. 47–61.
- Finisia Hirdanti, Sri Rahayu, R.W.T. (2024) 'Perbedaan Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari dan PMB Yulis Indriana', *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(1), pp. 27–42.
- Leandra Maulinda Nur Amalina, Atit Tajmiati, N.N. (2021) 'No', *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), pp. 91–95.
- Melati Nur Arummega, Alfiah Rahmawati, A.M. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review', *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), pp. 14–30.
- 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), pp. 145–151.
- Miftakhul Mu'alimah (2021) 'Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kebidanan*, 10(1), pp. 12–16.
- Putri Amanda, H.W. (2022) 'Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', in *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, pp. 740–751.
- Putri Amelia Cahya, Popi Sopiah, H.R. (2024) 'Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), pp. 705–710.
- Simanjuntak Melicha Kristine (2022) 'Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III', *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), pp. 19–24.
- Urhuhe Dena Siburian, Janner Pelanjani Simamora, R.M.U. (2022) 'Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil melalui Kelas Prenatal', *Jurnal Mitra Prima (JMP)*, 4(1), pp. 1–5.
- Wariyah, R.K. (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), pp. 1–5.
- Yayuk Puji Lestari, I.F. (2023) 'Prenatal Yoga terhadap Tingkat Kesehatan Mental Ibu Hamil', *Media Informasi*, 19(1), pp. 97–102.

