

Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Pregnancy Yoga In Reducing Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester

Ni Made Diah Intari^{1*}, Alifia Nurul Izzah², Ana Fabumase³, Yomince Enumbi⁴, Hasnaeni⁵
^{1,2,3,4,5}Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin, Makassar,
 Indonesia

Email : nimadediah332@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan fisik yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Nyeri punggung bawah sering dialami oleh ibu hamil akibat beratnya beban janin dan perubahan posisi janin didalam rahim menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan otot dan sendi. Nyeri punggung dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil dan merugikan pertumbuhan janin. Oleh karena itu diperlukan suatu penanggulangan untuk mengatasi keluhan tersebut sehingga ibu dan janin mendapatkan manfaat dan dapat tumbuh kembang dengan baik. Salah satu penanggulangan nyeri punggung yang sering dilakukan adalah kegiatan senam hamil dan yoga hamil. Senam hamil dan yoga hamil merupakan upaya relaksasi otot dan sendi serta memperlancar sirkulasi darah, sehingga diharapkan dapat mengurangi beban pada otot dan sendi dan mengurangi nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau bukti-bukti dari hasil penelitian sebelumnya mengenai pengaruh senam dan yoga hamil terhadap penurunan keluhan nyeri punggung yang umumnya dialami ibu hamil trimester III. Dengan menelaah berbagai metode dan hasil dari penelitian terdahulu. Metode yang digunakan pada literature review ini adalah penelusuran jurnal dan artikel ilmiah yang relevan. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "efektivitas senam dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III". Sumber yang digunakan adalah (*Google Scholar dan Microsoft edge*). Artikel yang ditemukan kemudian dilakukan seleksi berdasarkan tingkat relevansinya dengan topik penelitian. Metode yang dijelaskan pada masing-masing artikel kemudian dirangkum dan dianalisis untuk menjawab masalah penelitian. Hasil review literatur ini akan digunakan sebagai dasar dalam merancang penelitian empiris selanjutnya. Berdasarkan penelusuran literatur, didapatkan 60 artikel yang sesuai dengan kriteria. Ke-60 artikel tersebut melakukan penelitian dengan subjek ibu hamil trimester III dan memberikan intervensi berupa senam atau yoga hamil. Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa senam maupun yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri punggung tersebut secara statistik signifikan. Dengan demikian, yoga hamil efektif untuk menanggulangi keluhan nyeri punggung umumnya pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga, Nyeri Punggung.

PUBLISHED BY :

Sarana Ilmu Indonesia (Salnesia)

Artikel History:

Submitted 24 November 2024

Accepted 17 April 2025

Published 01 Mei 2025

ABSTRACT

Background: Back pain is a physical complaint that is often experienced by pregnant women, especially in the third trimester. Lower back pain is often experienced by pregnant women due to the heavy burden of the fetus and changes in the position of the fetus in the uterus causing pregnant women to experience muscle and joint disorders. Back pain can reduce the quality of life of pregnant women and harm fetal growth. Therefore, a countermeasure is needed to overcome these complaints so that the mother and fetus benefit and can grow and develop well. One of the treatments for back pain that is often done is pregnancy exercise and pregnancy yoga. Pregnancy exercise and pregnancy yoga are efforts to relax muscles and joints and improve blood circulation, so it is hoped that they can reduce the burden on muscles and joints and reduce back pain. This study aims to review evidence from previous research results regarding the effect of pregnancy exercise and yoga on reducing complaints of back pain which are generally experienced by pregnant women in the third trimester. By reviewing various methods and results from previous research. The method used in this literature review is searching for relevant journals and scientific articles. The keywords used in the search were "effectiveness of pregnancy exercise and yoga in reducing back pain in third trimester pregnant women". The sources used are (Google Scholar and Microsoft Edge). The articles found were then selected based on their level of relevance to the research topic. The methods described in each article are then summarized and analyzed to answer the research problem. The results of this literature review will be used as a basis for designing further empirical research. Thus, pregnancy exercise and pregnancy yoga are effective in dealing with complaints of back pain generally in third trimester pregnant women.

Keyword: pregnancy, yoga, back pain

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang terjadi pada seorang wanita. Seiring berjalannya kehamilan, ada sebagian ibu yang mengalami ketidaknyamanan, salah satu diantaranya yaitu nyeri punggung bawah. Ketidaknyamanan ini terjadi pada usia kehamilan memasuki Trimester ketiga. Hal ini terjadi karena seiring dengan membesarnya uterus pada masa kehamilan, pusat gravitasi ibu berpindah kearah depan, sehingga posisi ibu harus menyesuaikan sengan keadaan yang dialaminya. Nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan pada hormon kehamilan yang meningkatkan kadar hormon relaksin, hal ini mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen yang akhirnya meningkatkan mobilitas sendi di pelvis dan akan berdampak pada ketidakstabilan spinal dan pelvis serta menyebabkan rasa tidak nyaman. Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil merupakan keluhan yang sering terjadi, namun kondisi ini perlu penanganan yang baik agar kondisi tidak berkelanjutan sampai dengan pasca persalinan.

Kehamilan merupakan masa yang penuh dengan perubahan fisiologis dan psikologis pada tubuh wanita. Salah satu perubahan yang sering dialami ibu hamil adalah munculnya keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung umumnya disebabkan oleh beratnya janin dan pergeseran posisi janin di dalam rahim sehingga menimbulkan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang. Nyeri punggung cenderung semakin parah pada trimester ketiga kehamilan.

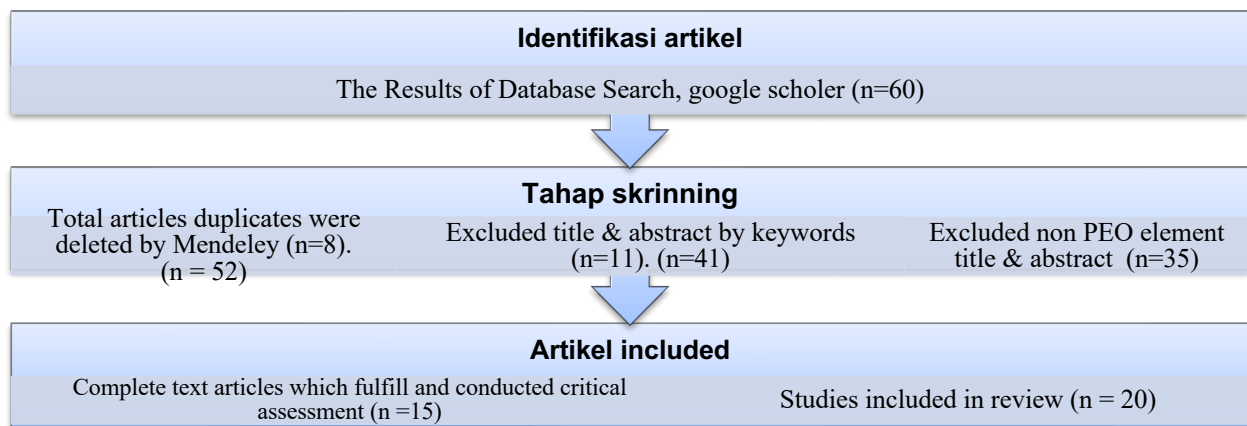
Nyeri punggung dapat mengurangi kualitas hidup ibu hamil dan berpotensi merugikan pertumbuhan janin. Oleh karena itu, diperlukan penanggulangan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung agar ibu dan janin dapat tumbuh kembang dengan baik. Salah satu cara yang sering dilakukan adalah melalui senam hamil dan yoga hamil. Kedua aktivitas ini diharapkan

dapat meregangkan otot dan memperlancar sirkulasi darah agar beban pada otot dan sendi berkurang serta nyeri punggung dapat dikurangi.

METODE

Metode yang digunakan dalam literatur review ini adalah penelusuran jurnal dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik "yoga prenatal terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III". Sumber yang digunakan untuk mendapatkan jurnal dan artikel tersebut adalah Google Scholar. Setelah melakukan pencarian, didapatkan sejumlah jurnal yang menggunakan subjek penelitian ibu hamil trimester III dengan diberikan intervensi yoga prenatal dengan rentan tahun 2015-2025. Artikel-artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan tingkat relevansinya dengan topik penelitian. Metode yang dijelaskan pada masing-masing artikel kemudian dirangkum untuk menjawab masalah penelitian. Dari jurnal tersebut, dilakukan analisis dengan cara membuat tabel yang berisi informasi judul, metode, sampel, analisis data, dan hasil dari setiap penelitian. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 60 artikel nasional dan yang di ekstraksi sebanyak 20 artikel.

Alur seleksi artikel



Gambar 1. Alur Seleksi Artikel

HASIL

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologis. Pada saat kehamilan terjadi perubahan fisiologi ataupun psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 adalah nyeri punggung. Nyeri punggung disebabkan oleh adanya tekanan pada struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri.

Diperoleh 60 jurnal yang menggunakan subjek penelitian ibu hamil trimester III dengan diberikan intervensi yoga hamil, dan dilakukan ekstraksi data sebanyak 20 Artikel . Berikut ini merupakan kajian yang digunakan

No	Judul	Metode	Sampel	Analisis Data	Hasil
1.	Efektivitas yoga kehamilan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	Quasi eksperiment al dengan teknik pretest and posttest group design.	20 ibu hamil.	Pengumpulan data menggunakan observasi dan dianalisis menggunakan uji t-Test.	Yoga hamil efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
2.	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III	Quasi Eksperimen Non Equivalent Control Group.	32 ibu hamil	Analisis univariat dilakukan distribusi frekuensi, uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney.	terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rata-rata keluhan fisik kelompok kontrol dan intervensi (mean = 3,75; p = 0,000), menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh terhadap penurunan keluhan fisik responden.
3.	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	quasy experiment	30 ibu hamil	Teknik data termasuk dalam analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan perhitungan statistik program SPSS.	Hasil uji statistik didapatkan nilai p=0,000 lebih kecil dari nilai 0,05 artinya Prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III
4.	Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Lumbal	quasi eksperimen dengan pendekatan	30 ibu hamil	Analisis dilakukan dengan menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri lumbal 4-

4-5	two-grup pre-test dan post-test design.		analisis statistik uji distribusi frekuensi, uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney	5 pada ibu hamil trimester III, dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan pre-test dan post-test dalam kelompok eksperimen ($p = 0,000$), serta uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($p = 0,004$).	
5.	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	eksperimen one group pra-post test desigh	20 ibu hamil	Analisa data menggunakan uji spearman rank	Setelah melakukan prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil. Jumlah responden dengan nyeri ringan meningkat dari 50% menjadi 60%, sementara responden dengan nyeri sedang tetap 30%, dan nyeri berat menurun dari 20% menjadi 10%.
6.	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	Pra eksperimen one group pre post test design.	25 ibu hamil	Analisis data penelitian ini menggunakan uji paired T Test.	Rata-rata nyeri punggung ibu hamil menurun dari 2,20 menjadi 0,36 setelah dilakukan prenatal gentle yoga. Hasil uji Paired T-Test menunjukkan perubahan yang signifikan ($p = 0,000 < 0,05$), sehingga prenatal gentle yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung.
7.	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	Pre Experiment al dengan desain Non equivalent (pre test and post test) One Group design without	25 ibu hamil.	Analisis data yang di gunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif.	Sebelum dilakukan prenatal gentle yoga, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung sedang (44%). Setelah intervensi, mayoritas mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (52%), menunjukkan efektivitas prenatal gentle yoga dalam mengurangi tingkat nyeri

		control.			punggung.
8.	Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil	Eksperimen pre post test	30 ibu hamil.	menggunakan uji statistik marginal homogeneity.	Sebelum prenatal yoga, 69% ibu hamil mengalami 1–3 keluhan kehamilan dan 31% mengalami lebih dari tiga keluhan. Setelah melakukan prenatal yoga, 58,6% tidak mengalami keluhan dan 41% masih mengalami 1–3 keluhan, menunjukkan adanya perbaikan kondisi kesehatan ibu hamil.
9.	Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III	quasi eksperiment al grup pre-test dan post-test design	30 ibu hamil.	Data dianalisis menggunakan Teknik univariat dan bivariat.	Rata-rata tingkat ketidaknyamanan ibu hamil trimester III menurun dari 5,14 menjadi 2,51 setelah melakukan prenatal yoga. Hasil uji menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p \leq 0,000$), sehingga prenatal yoga efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.
10.	Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	eksperiment	11 ibu hamil.	menggunakan uji wilcoxon range list	Terdapat Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III
11.	Efektifitas Kelas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	quasy eksperimen, menggunakan rancangan One group pre-test and post-test design.	30 ibu hamil.	Analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil uji Wilcoxon Signed menunjukkan nilai. Sig < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas prenatal yoga dan yang tidak mengikuti.
12.	Efektifitas Gerakan	eksperiment	10 ibu hamil.	analisis data univariat dan	Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat

	Prenatal Yoga (Cat And Cow Pose) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester-III			bivariat yang menggunakan uji Wilcoxon.	nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan gerakan prenatal yoga (cat and cow pose).
13.	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Yang Melakukan Prenatal Yoga	pre eksperimental dengan rancangan one grup pre-test-posttest design	36 ibu hamil.	menggunakan Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon.	Tingkat nyeri punggung bawah menurun dari median 5 menjadi 2 setelah melakukan prenatal yoga, dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan $Z = -5,233$, menunjukkan penurunan yang signifikan.
14.	Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III	quasi experiment Desain penelitian Pretest and Posttest Without Control Group Design	30 ibu hamil.	Data dianalisis dengan Wilcoxon (Wilcoxon Signed Rank Test)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III, dengan nilai Asym. Sig 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$).
15.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	eksperimen	34 ibu hamil.	univariat dan bivariat, dan uji Wilcoxon	Penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dengan skor nyeri menurun dari 4,76 (nyeri sedang) menjadi 2,55 (nyeri ringan), disertai nilai $Z = -5,143$ dan $p = 0,000$, yang signifikan secara statistik.
16.	Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi	Quasi-Experimental Pre-post Test Design	30 ibu hamil.	Analisis data bivariat menggunakan Man-Whitney.	Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

	Lavandula angustifolia Untuk Nyeri Punggung pada Kehamilan	(dengan kelompok kontrol).			antara kelompok kontrol dan kelompok yang menerima kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender, dengan p-value 0,000 (p-value < 0,05).
17.	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	pra eksperimen dengan menggunakan rancangan One Group Pre Test-Post Test design	13 ibu hamil.	analisa data menggunakan uji paired t test.	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan antara pretest dan posttest setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester II, serta pengaruh signifikan prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi.
18.	Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	kuasi experimental	46 ibu hamil.	Data dianalisis menggunakan uji mann-whitney dan t-test berpasangan.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri punggung bawah pada kedua kelompok, prenatal yoga dan kontrol (p < 0,001),
19.	Kelas Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyaman Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	Metode yang digunakan adalah persiapan melalui koordinasi dengan bidan dan kader	18 orang ibu hamil.	Analisis data menggunakan analisis diskriptif Penyajian data	di peroleh dengan mengikuti Kelas Prenatal Yoga dapat Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.
20.	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu	eksperimen dengan One Group Pre-Post Test Design.	10 ibu hamil.	Uji analisis yang digunakan yaitu uji Paired T - tes	Penelitian ini menunjukkan perbedaan skala nyeri sebelum (3-7) dan sesudah (0-3) intervensi prenatal gentle yoga. Hasil uji paired T-test menunjukkan p value = 0,000 < α (0,05), yang berarti ada pengaruh

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum senam dan yoga hamil secara signifikan dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terjadi penurunan intensitas dan tingkat nyeri, serta peningkatan jumlah ibu hamil yang tidak mengalami nyeri setelah melakukan senam atau yoga hamil. Hal ini mengindikasikan bahwa yoga hamil efektif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil pada trimester III. Penurunan intensitas nyeri, tingkat keluhan nyeri, atau rata-rata skor nyeri punggung menunjukkan efektivitas kedua aktivitas tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Wariyah & Khairiah (2023) menunjukkan pengaruh lebih besar terhadap penurunan nyeri punggung dengan pelaksanaan yoga hamil. Nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor, antara lain: Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan hormonal yang mengakibatkan relaksasi sendi sekitar di punggung bawah dan panggul ibu hamil KhairinnisaPutri, et al.,(2022) Perubahan hormonal dan bertambahnya berat badan selama kehamilan berpengaruh terhadap perubahan struktur otot yang mengakibatkan adanya perubahan postur pada ibu hamil. Bertambahnya usia kehamilan sehingga terjadinya adaptasi muskuloskeletal seperti berat badan meningkat, bergesernya pusat gravitasi karena pembesaran rahim, mobilitas dan relaksasi. Semakin besar instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal mengakibatkan rasa sakit (Indrayani,2020).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil memiliki banyak manfaat selama masa kehamilan karena dapat membantu memelihara kesehatan dan kebugaran ibu hamil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2020) pada 60 ibu hamil, yang membandingkan ibu hamil yang mengikuti senam hamil dengan yang tidak, menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak mengikuti senam hamil memiliki risiko 4 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami nyeri punggung.

Yoga hamil adalah serangkaian gerakan yoga yang dilakukan oleh ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan trimester II Tujuan dari yoga hamil adalah mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam persalinan normal, sekaligus mengimbangi perubahan titik berat tubuh selama kehamilan. yoga hamil direkomendasikan untuk ibu hamil yang tidak memiliki kelainan atau penyakit yang menyertai kehamilan, seperti penyakit jantung, ginjal, atau penyulit dalam kehamilan, seperti kehamilan dengan perdarahan, kelainan letak, dan kehamilan yang disertai anemia (Ainiyah, at al., 2022).

Yoga hamil dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot dinding perut, otot dasar panggul, ligamen, dan jaringan yang memiliki peran krusial dalam proses persalinan. Selain itu, yoga hamil juga dapat melonggarkan persendian pada ibu hamil juga mampu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi tekanan darah, serta mempengaruhi perubahan pernapasan (Mayunita, et al.,2024).

faktor penyebab nyeri punggung bawah dapat berakibat ketegangan otot, kelelahan, posisi tubuh membungkuk ketika mengangkat barang, kadar hormon yang meningkat menyebabkan cartilage pada sendi besar menjadi lembek dan posisi tulang belakang hiperlordosis. Cara meringankan atau mencegah yaitu hindari sikap hiperlordosis, jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi, tidur dengan kasur yang keras, pertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang, melakukan olah raga secara teratur, yoga, mempertahankan penambahan berat badan secara normal dan melakukan gosok atau pijat punggung (Rahmadona, et al.,2021).

KESIMPULAN :

Berdasarkan kajian terhadap 60 judul penelitian yang telah didapatkan dan 20 artikel yang telah di ekstrasi , dapat disimpulkan bahwa secara umum yoga hamil efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebagian besar menunjukkan adanya penurunan yang signifikan terhadap intensitas atau skala nyeri punggung setelah diberikan intervensi berupa yoga hamil. Penurunan nyeri punggung tersebut berkisar antara 1,2 hingga 3,5 poin pada skala pengukuran nyeri. secara umum dapat menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N.H., Mardliyana, N.E., Wahyuni, S. (2022). Terapi Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal keperawatan muhammdadiyah*. 7(2). 105-110.
- Alvita, T. W., Budiasri, A., & Saefira, A. (2022). Efektifitas Gerakan Prenatal Yoga (Cat And Cow Pose) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester-Iii Di Pmb. *Jurnal Alaqoh*, 12(1).
- 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). 72-79.
- Hidayati, U., Sumiyarsi, I., & Nugraheni, A. (2020). Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Baki Sukoharjo. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (Edisi 21)*, 11(02).
- Indrayani, T., Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*. 4(1). 29-36.
- Khairinnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J). 1(2). 13-17.
- Leandra, M.N.A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of midwifwry information (JoMI)*. 1(2), 91-95
- Mayunita, A., & Febriani, A. (2024). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok. *Malahayati Nursing Journal*, 6(6), 2324-2337.

- Muzzayana., Alhidayah., & Lauma A. M. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Trimester III di Puskesmas Ollot Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Media publikasi penelitian kebidanan (MPPK)*. 6(1). 32-39.
- Rahmadona, R., & Batubara, K. S. D. (2021). Efektifitas Metode William's Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(4), 419-425.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92-72.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945.
- Rustiningsih, T., Asih, F. R., Solihin. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakbi*. 3(2). 66-71.
- Said, S. F., Sari, S. A., & Hasanah, U. (2021). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 551-559.
- sari, M., Mahara, K., & Mahara. K., & Mahara, J. R. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Journal Getsempena Health Science Journal*.3(2). 86-91.
- Simanjuntak, M. K. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19-24.
- Susanti, M. R., & Sulastri, S. (2023). Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Lumbal 4-5. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2938-2946.
- Tusakdiyah, H., Astriana, A., Parina, F., & Ermasari, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Usmalanah Bandar Lampung Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(4), 186-193.
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (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.