

Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Umu Hani

Lyla Aleyda Lasawedi¹, Suyani²

^{1,2} S1 Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ¹lylalasawedii@gmail.com, ²*suyanibasyar@unisayogya.ac.id

Email Penulis Korespondensi: suyanibasyar@unisayogya.ac.id

Article History:

Received Jun 21th, 2025

Accepted Jul 27th, 2025

Published Aug 11th, 2025

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil lebih sering dirasakan pada trimester III. Nyeri punggung ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari ibu. Angka nyeri punggung di wilayah Yogyakarta sendiri mencapai 70%. Salah satu penanganan yang dapat dilakukan yakni yoga prenatal. Pose-pose pada yoga prenatal akan mengurangi ketidaknyaman yang ibu rasakan, melenturkan otot, memperbaiki postur, merilekskan ibu, meningkatkan sirkulasi darah sehingga ibu siap menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini adalah penelitian *pre-ekperimental* dengan desain *pretest- posttest*. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Umu Hani dengan jumlah 15 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan total *sampling*. Instrumen yang digunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Berdasarkan hasil uji *statistic* dengan *paired sample t-test* didapatkan nilai signifikansi 0,000 (*p* kurang dari 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga prenatal terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Umu Hani. Disarankan agar ibu hamil dapat menerapkan yoga prenatal sebagai penanganan non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Yoga Prenatal

Abstract

*Back pain in pregnant women is more often felt in the third trimester. This back pain can affect the mother's daily activities. The number of back pains in the Yogyakarta area itself reaches 70%. One of the treatments that can be done is prenatal yoga. The poses in prenatal yoga will reduce the discomfort experienced by the mother, stretch the muscles, recover posture, relax the mother, and increase blood circulation so that the mother is ready to face childbirth. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester. This research was a pre-experimental study with a pretest-posttest design. The sample in this study was pregnant women in the third trimester at PMB (Independent Midwives Practice) Umu Hani with a total of 15 people. This study employed a non-probability sampling technique with the total sampling. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). Based on the results of the statistical test with the paired sample t-test, a significance value of 0.000 (*p* less than 0.05) was obtained. Thus, it can be concluded that there is an effect of prenatal yoga on reducing the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester at the PMB Umu Hani. It is recommended that pregnant women can apply prenatal yoga as a non-pharmacological treatment to overcome back pain*

Keyword : Pregnant Women in the Third Trimester, Back Pain, Prenatal Yoga

1. PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan. Pada tahun 2023 pemerintah menargetkan Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 194 per 100.000 kelahiran hidup, namun sayangnya Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2023 mengalami peningkatan sebanyak 4.482 kasus jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya [1]. Sekitar 75% penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan hebat, infeksi post partum, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), aborsi yang tidak aman, dan komplikasi persalinan [2]. Komplikasi kehamilan dan persalinan bisa diawali dengan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Nyeri kronis, termasuk nyeri punggung juga dapat berkontribusi pada risiko komplikasi selama kehamilan yang dapat meningkatkan risiko AKI. Salah satu halnya dikarenakan nyeri punggung dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu, seperti menyebabkan stres dan kecemasan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis saling memperburuk satu sama lain [3].

Nyeri punggung yang tidak teratasi akan menyebabkan komplikasi post partum yang dapat mengakibatkan keluhan nyeri punggung jangka panjang serta menjadi kronis sehingga lebih sulit untuk disembuhkan. Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktivitas fisik sehari-hari, seperti saat berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung. Selain itu nyeri punggung juga dapat menyebabkan insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas [4] [5]. Kondisi fisiologis ini menyebabkan perubahan fisik serta psikologis pada ibu hamil yang diakibatkan oleh kondisi janin yang semakin membesar serta penambahan berat badan sehingga terjadi peregangannya pada tulang-tulang [6]. Selain itu, tumpuan badan dan gravitasi tubuh yang berpusat pada lumbar tulang belakang mengakibatkan otot tertarik dan menimbulkan rasa nyeri pada bagian punggung ibu [7].

Penelitian yang dilakukan Australia menemukan bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil mencapai 70% [2]. Sedangkan hasil penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60% sampai 80% ibu yang mengalami nyeri punggung. Di Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri sekitar 70% ibu mengalami nyeri punggung [8]. Berdasarkan hasil penelitian [9] 8 dari 10 ibu hamil belum mengetahui cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan. Hal ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil masih perlu perhatian khusus sehingga memerlukan penanganan [10].

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologi, obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik Non-opioid yakni asam mefenamat. Namun penanganan Farmakologi memiliki beberapa keterbatasan, beberapa penanganan farmakologis pada ibu hamil akan menimbulkan beberapa efek samping seperti gangguan gastrointestinal, gangguan fungsi ginjal, edema serta hipertensi [11]. Oleh karena itu, untuk meminimalisir hal tersebut maka penggunaan pengobatan non farmakologis/tradisional dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengatasi keluhan nyeri punggung dengan minim efek samping [4].

Salah satu penanganan non-farmakologi yang telah banyak diteliti dan di aplikasikan untuk mengatasi nyeri punggung adalah yoga prenatal [12]. Prenatal yoga merupakan salah satu upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Yoga prenatal adalah modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan dengan keadaan ibu hamil [13]. Gerakan yoga prenatal juga dibuat dengan tempo lambat menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Gerakan olah tubuh, pikiran dan teknik pernafasan yang bertujuan untuk membuat tubuh rileks sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan ke sistem tubuh [4].

Yoga prenatal memiliki beberapa manfaat lain yakni mengurangi komplikasi selama persalinan misalnya robekan jalan lahir. Manfaat lainnya yakni menjaga kesehatan baik fisik maupun emosional, mengurangi rasa sakit, meningkatkan kekuatan otot, peningkatan fleksibilitas tubuh serta dapat membantu ibu meningkatkan kepercayaan diri terkait kesiapannya untuk melahirkan [14]

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Umu Hani pada tanggal 18 November 2024 terhadap 9 ibu hamil trimester III semuanya mengalami keluhan nyeri punggung. Sejumlah 5 orang yang merasakan nyeri berat, 2 orang nyeri sedang, dan 2 lainnya mengalami nyeri ringan. Beberapa diantaranya yakni sejumlah 78% atau 7 ibu belum mengetahui cara mengatasi nyeri yang dialami. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Tahapan Penelitian

Metode pengumpulan data yang dilakukan yakni dengan mengumpulkan nomor whatsapp ibu hamil trimester III dan memasukkan ke dalam grup yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi (responden yang memiliki usia <40 tahun dan bersedia mengikuti yoga) dan eksklusi (responden yang memiliki riwayat pendarahan, hipertensi, ketuban pecah dini, preeklamsia dan tidak diperbolehkan melakukan aktivitas fisik yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin). Pengambilan data dilakukan dengan menjadwalkan 5 kali sesi yoga prenatal dengan responden yang berbeda untuk menyesuaikan dengan kebersediaan waktu tiap responden. Setiap responden melakukan 1 kali yoga selama 30 menit. Sebelum yoga dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan pre test dengan NRS yang sudah disediakan dalam bentuk kertas observasi. Selanjutnya post test menggunakan kertas yang dilakukan setelah 15 menit setelah sesi yoga selesai. Yoga prenatal diawasi oleh instruktur profesional yang sudah bersertifikasi. Data yang diperoleh dari NRS diolah dengan analisis bivariat *paired sample t-test* yang sebelumnya telah diuji normalitas menggunakan uji *shapiro wilk*.

2.2 Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan metode *one group pretest posttest*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat. Penelitian ini dilakukan di PMB Umu Hani pada tanggal 18 Januari 2025 sampai 26 Januari 2025. Penelitian ini dilakukan di PMB Umu Hani karena fasilitas yang memadai serta lokasinya yang berada didekat jalan raya sehingga lebih memudahkan untuk diakses oleh responden. Sampel pada penelitian ini adalah 15 orang ibu hamil trimester III di PMB Umu Hani dengan teknik pengambil sampel adalah total *sampling*. Jumlah sampel yang ditargetkan sebelumnya sejumlah 25 responden namun hanya 15 orang yang bersedia berpartisipasi, sebanyak 8 responden tidak bersedia menjadi responden dan 2 lainnya termasuk dalam kriteria eksklusi yakni mengalami pendarahan dan hipertensi. Nomor hasil uji etik penelitian ini yakni No.4107/KEP-UNISA/I/2025. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri adalah *Numeric Rating Scale* (NRS) yang diberikan sebelum dan sesudah yoga. *Numeric Rating Scale* (NRS) merupakan instrumen yang sudah terstandarisasi sehingga tidak memerlukan uji validitas dan reliabilitas serta memiliki rentang yang jelas dan lebih spesifik dalam mewakili tingkat nyeri punggung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan data penelitian yang dilakukan di PMB Umu Hani terkait pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada bulan januari 2025, data dikumpulkan dan dianalisis sehingga didapatkan hasil karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Usia Ibu		
21-25 Tahun	6	40,0
26-30 Tahun	6	40,0
31-35 Tahun	3	20,0
Total	15	100,0
Paritas		
Primigravida	9	60,0
Multigravida	6	40,0
Total	15	100,0
Pekerjaan		
Bekerja	3	20,0
Tidak Bekerja	12	80,0
Total	15	100,0
Pendidikan		
SMP	1	6,7
SMA	11	73,3
Perguruan Tinggi	3	20,0
Total	15	100,0

Berdasarkan hasil survei pada tabel di atas, responden dalam penelitian ini berjumlah 15 orang ibu hamil dengan rentang usia 21-35 tahun. Kelompok usia 21-25 tahun dan 26-30 tahun masing-masing berjumlah 6 responden (40%), sedangkan rentang usia 31-35 tahun sebanyak 3 responden (20%). Usia lebih muda memiliki otot yang lebih elastisitas dan fleksibilitas serta persendian yang masih lebih kuat dibandingkan usia yang lebih tua. Elastisitas otot yang baik dapat membuat responden melakukan gerakan dengan optimal [15].

Responden pada penelitian ini adalah ibu dengan paritas primigravida sebanyak 9 responden (60%) dan multigravida sebanyak 6 responden (40%). Responden yang paling banyak dengan paritas primigravida hal ini karena primigravida belum memiliki pengalaman dalam mengelola ketidaknyamanan terkait kehamilan sehingga lebih terbuka terhadap latihan seperti yoga prenatal untuk mengatasi nyeri yang dirasakan [16]. Namun terkait rasa nyeri pada ibu multigravida mengalami nyeri punggung yang lebih berat hal ini disebabkan jaringan otot dan ligamen sudah lebih rentan akibat kehamilan sebelumnya [17].

Berdasarkan karakteristik pekerjaan terdapat responden yang bekerja dan yang tidak bekerja responden. Responden yang bekerja sebanyak 3 responden (20%), sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 12 responden (80%). Responden pada penelitian ini lebih banyak ibu yang tidak bekerja yakni ibu rumah tangga hal ini karena ibu yang tidak bekerja lebih mudah mengikuti sesi yoga

dibandingkan ibu yang bekerja yang memiliki keterbatasan waktu. Pada Ibu yang bekerja lebih rentan mengalami nyeri punggung akibat posisi duduk atau berdiri dalam waktu lama [16].

Berdasarkan data responden dengan pendidikan SMP sebanyak 1 orang (6,7%), SMA sebanyak 11 orang (73,3%), dan perguruan tinggi sebanyak 3 orang (20%). Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pemahaman dan kepatuhan terhadap latihan yoga prenatal. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah memahami manfaat yoga prenatal dan lebih konsisten dalam melaksanakannya. Sebaliknya, ibu dengan pendidikan lebih rendah memerlukan lebih banyak edukasi tentang manfaat dan teknik yang benar dalam yoga prenatal agar dapat merasakan dampak positif terhadap nyeri punggung [18]. Namun, efektivitas yoga prenatal sendiri tetap tergantung pada kepatuhan gerakan yang dilakukan [4]

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan uji beda, karena akan menggunakan uji analisis *paired t-test* data harus berdistribusi normal, maka di lakukan maka dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan uji *shapiro wilk*, berikut hasil data uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

	N	Sig.
<i>Pre test</i>	15	0,442
<i>Post test</i>	15	0,083

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan uji Shapiro wilk di dapatkan nilai sig *pre test* 0,442 dan nilai *post test* 0,083 yakni *p value* > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal, maka penelitian ini dapat menggunakan uji *Paired t-test*.

3.2 Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Umu Hani terkait pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah yoga prenatal di dapatkan hasil berikut

Tabel 3. Distribusi Hasil Pre-Test Dan Post Test Tingkat Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III

Intensitas nyeri	N	Mean	Selisih	CI 95%		P value
<i>Pre test</i>	15	5,20	3,133	Lower	Upper	0,000
<i>Post test</i>	15	2,07		2.672	3.595	

Berdasarkan tabel 3 dapat di ketahui dari 15 responden ibu hamil trimester III rata rata nyeri punggung sebelum di lakukan yoga prenatal 5,20 dan setelah diberikan yoga sebanyak 1 selama 30 menit nilai rata rata nyeri sebesar 2,07. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *paired t-test* menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan yoga prenatal, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Umu Hani

Perubahan pada sistem muskuloskeletal menyebabkan rasa sakit termasuk pada bagian punggung. Pada masa kehamilan, sendi mengalami relaksasi pada bagian panggul dan punggung ibu hamil sehingga menyebabkan terjadinya perubahan hormonal. Selain itu, bertambahnya berat badan selama kehamilan mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Maka dari itu, adaptasi muskuloskeletal yang dialami mencakup adanya peningkatan berat badan, bergesernya pusat

tubuh akibat dari pembesaran rahim, relaksasi, dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan ketidakseimbangan sendi sakroiliaka dan peningkatan terjadinya lordosis lumbal akan meningkatkan rasa sakit [19]

Berdasarkan hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan bahwa yoga prenatal berpengaruh terhadap nyeri punggung sehingga yoga prenatal dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil dari penelitian ini dapat juga disimpulkan bahwa, yoga prenatal bermanfaat mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui gerakan gerakan yang peregangan yang lembut, relaksasi serta olah pernapasan sehingga meminimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil. Manfaat yoga juga dapat mengurangi kecemasan, menguatkan dan melenturkan otot, memperbaiki postur sehingga dapat merilekskan ibu hamil [20].

Yoga mencakup latihan pernapasan yang disebut pranayama, yang berpengaruh pada proses biokimia tubuh, metabolisme, kemampuan berpikir, serta fungsi sistem saraf otonom dan paru-paru. Pernapasan melalui lubang hidung dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang berhubungan dengan respons tubuh terhadap stres dan kewaspadaan. Sementara itu, pernapasan melalui mulut lebih berperan dalam meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang membantu tubuh lebih rileks dan tenang [21]

Gerakan gerakan yoga juga membantu melenturkan dan memperkuat sistem tulang, otot, dan sendi. Gerakan tersebut juga akan meningkatkan hormon endorfin yang dapat menyebabkan ibu hamil menjadi lebih rileks, tenang, serta dapat menghambat timbulnya rangsangan nyeri, selain itu hormon enkephalin juga akan meningkat secara alami yang akan bekerja menekan nyeri pada bagian sumsum tulang belakang sehingga akan bekerjasama dengan hormon endorfin sebagai penghambat transmisi nyeri [22]. Gerakan yoga prenatal yang dilakukan pada trimester III dapat meredakan sebagian besar keluhan yang dirasakan ibu hamil termasuk nyeri punggung [12]

Berdasarkan penelitian [23] yoga prenatal memberikan manfaat fisik bagi ibu hamil, terutama memperkuat dasar panggul, meredakan rasa sakit sehingga ibu hamil lebih percaya diri dalam mengelola kehamilan nya. Pengurangan rasa nyeri sangat bermanfaat bagi ibu untuk meningkatkan kualitas dan kenyamanan hidupnya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan [24] menemukan bahwa hasil *p value* 0,000 menunjukkan yoga prenatal berpengaruh menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini yakni penelitian [25] menunjukkan nilai *p value* 0,000 sehingga disimpulkan yoga prenatal berpengaruh terhadap nyeri punggung yang merupakan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III sehingga sesuai dengan hasil penelitian ini.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan intervensi yoga prenatal yang hanya dilakukan satu kali, sehingga efek jangka panjangnya terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan frekuensi yang lebih sering diperlukan untuk memahami dampak yoga prenatal lebih komprehensif. Selain itu, jumlah sampel yang kecil dari yang direncanakan yakni 25 responden, namun hanya 15 yang dapat berpartisipasi hingga akhir penelitian. Sebanyak 8 responden tidak bersedia menjadi responden dan 2 lainnya termasuk dalam kriteria eksklusi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, yoga prenatal berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Umu Hani. Hal ini berdasarkan hasil

uji *paired sample t-test* nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengurangan nyeri punggung. Penurunan ini terlihat dari nilai rata rata nyeri sebelum di berikan yoga prenatal yaitu 5,20 dan setelah di berikan yoga prenatal rata rata nyeri turun menjadi 2,70.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar ibu hamil dapat menerapkan yoga prenatal sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri punggung. Bidan sebagai tenaga kesehatan disarankan untuk lebih mengaktifkan secara rutin kelas yoga prenatal guna meningkatkan kenyamanan dan pengetahuan ibu terkait dengan yoga prenatal. Selain itu, untuk memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai pengaruh jangka panjang yoga prenatal terhadap nyeri punggung, disarankan pada penelitian selanjutnya yoga dilakukan dengan frekuensi yang lebih sering yaitu 2–3 kali per minggu dengan jumlah responden yang lebih besar. Selain itu, juga dapat mengendalikan berbagai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta terutama Prodi S1 Kebidanan, Pihak PMB Umu Hani, dan responden penelitian ini yang sudah mendukung rangkaian penelitian ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan, *Profil Kesehatan*. 2023.
- [2] WHO, “Monitoring Health for The SDGs. Switzerland: Sustainable Development Goals,” 2019.
- [3] K. D. Purnamasari and M. N. Widyawati, “Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii,” *J. Midwifery Public Heal.*, vol. 1, no. 1, p. 9, 2019, doi: 10.25157/jmph.v1i1.2000.
- [4] A. R. Amalia, E. Erika, and A. P. Dewi, “Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III,” *Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–31, 2020, doi: 10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31.
- [5] S. Ni’amah and S. H. Sulistyaningsih, “Efektifitas Tehnik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii,” *J. Kebidanan*, vol. XVI, no. 01, pp. 97–110, 2024, doi: 10.35872/jurkeb.v16i01.739.
- [6] M. B. Karo *et al.*, *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama kehamilan*. Rena Cipta Mandiri, 2022.
- [7] A. Yuspina, N. Mulyani, and U. A. Silalahi, “Pengaruh Kompres Air Hangat Dan Air Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Rajapolah Tahun 2018,” *J. Kesehat. Bidkesmas Respati*, vol. 2, no. 9, pp. 18–27, 2018, doi: 10.48186/bidkes.v2i9.88.
- [8] H. S. Yudha, “Gambaran Health-Related Quality Of Life Pada Ibu Hamil di Yogyakarta,” no. June 2014, 2022, doi: 10.13140/RG.2.1.2450.4480.
- [9] K. D. Purnamasari and M. N. Widyawati, “Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trisemester III,” *J. Keperawatan Silampari*, vol. 3, no. 1, pp. 352–361, 2021, doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512> GAMBARAN.
- [10] T. M. Iii, S. Rejeki, D. H. Jabung, T. Plupuh, H. P. Astuti, and E. Rumiati, “Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil,” vol. 1, no. 6, pp. 473–480, 2021, [Online]. Available:

<https://journal.formosapublisher.org/index.php/jpmb/article/view/1289/1113>

- [11] N. A. Indriastuti, "EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III.," *J. Ilmu Kesehat. dan Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 112–121, 2023, doi: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>.
- [12] S. C. Holden, B. Manor, J. Zhou, C. Zera, R. B. Davis, and G. Y. Yeh, "Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study," *Glob. Adv. Heal. Med.*, vol. 8, pp. 1–11, 2019.
- [13] D. A. Wulandari, E. Ahadiyah, and F. H. Ulya, "Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *J. SMART Kebidanan*, vol. 7, no. 1, p. 9, 2020, doi: 10.34310/sjkb.v7i1.349.
- [14] T. P. I. R. N. Pratama and N. A. Indriastuti, "Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilmu Kesehat. dan Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 112–121, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- [15] N. E. Mardiyana, A. M. Nadhiroh, and I. M. Puspita, "Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil," *Indones. Berdaya*, vol. 4, no. November, pp. 305–312, 2022.
- [16] S. Andarwulan, A. Latifah, and Y. Khoirul Waroh, "Analisis Faktor – Faktor Keikutsertaan Ibu Hamil Trimester Iii Terhadap Prenatal Yoga," *J. Ilm. Kebidanan (Scientific J. Midwifery)*, vol. 8, no. 1, pp. 28–34, 2022, doi: 10.33023/jikeb.v8i1.1040.
- [17] S. D. Manyozo, T. Nesto, P. Bonongwe, and A. S. Muula, "Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi," *Malawi Med. J.*, vol. 31, no. 1, pp. 71–76, 2019, doi: 10.4314/mmj.v31i1.12.
- [18] R. Fatriani, "GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TENTANG KETIDAKNYAMANAN FISIK DAN YOGA PRENATAL SELAMA KEHAMILAN TRIMESTER III," *Jurnalmalahayati*, vol. 10, no. 3, pp. 1672–1680, 2023.
- [19] N. N. Knezevic, K. D. Candido, J. W. S. Vlaeyen, J. Van Zundert, and S. P. Cohen, "Low back pain," *Lancet*, vol. 398, no. 10294, pp. 78–92, 2021.
- [20] F. T. Bara, "Prenatal Yoga," *J. ABDIMAS-HIP Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–5, 2021, doi: 10.37402/abdimaship.vol2.iss1.123.
- [21] A. A. Saoji, B. R. Raghavendra, and N. K. Manjunath, "Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence," *J. Ayurveda Integr. Med.*, vol. 10, no. 1, pp. 50–58, 2019, doi: 10.1016/j.jaim.2017.07.008.
- [22] E. Wulandari, *Prenatal Physical Exercise*. Jakarta: PT Yapindo Jaya Abadi, 2024.
- [23] E. A. de Campos, N. zanon Narchi, and G. Moreno, "Meanings and perceptions of women regarding the practice of yoga in pregnancy: A qualitative study," *Complement. Ther. Clin. Pract.*, vol. 39, no. 101099, 2020.
- [24] I. T. Utami, R. Agustina, and A. Astrilia, "The Effect of Yoga Exercise on Back Pain Reduction of Pregnant Women," *J. Aisyah J. Ilmu Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 103–106, 2022, doi: 10.30604/jika.v7iS1.1208.
- [25] Patiyyah, B. T. Carolin, and S. Dinengsih, "Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilm. Kesehat.*, vol. 13, no. September, pp. 174–183, 2021.