

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekauman

Ulfah Mawarni^{1*}, Ika A. Haryono², Eirene E. M. Gaghauna³, Desilestia D. Salmarini⁴

^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: ulfahmawarni55@gmail.com

Article History:

Received Feb 2nd, 2026

Accepted Apr 11st, 2026

Publish Apr 28th, 2026

Abstrak

Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi akibat bertambahnya volume uterus dan berat janin, membatasi gerak dan meningkatkan resiko terjatuh yang membahayakan ibu dan janin. Solusi untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan pemberian terapi komplementer berupa senam yoga. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekauman. Penelitian *pra-eksperimental* dengan rancangan *one group pre test – post test* secara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengukuran nyeri adalah VAS ruler dan dicatat ke dalam lembar observasi. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Mayoritas responden saat *pre test* merasakan nyeri sedang (66,7%), dan saat *post test* merasakan nyeri ringan (66,7%). Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga H_a diterima atau ada pengaruh senam yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Informasi tentang senam yoga untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil harus disebarluaskan. Perlu adanya edukasi tentang senam yoga di Puskesmas sesuai dengan SOP untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci: ibu hamil, nyeri punggung, senam yoga, trimester III.

Abstract

Back pain in pregnant women occurs due to the increasing volume of the uterus and the weight of the fetus, restricting movement and increasing the risk of falls, which can be dangerous for both mother and fetus. One solution to address back pain in the third trimester of pregnancy is complementary therapy in the form of yoga. To analyze the influence of yoga exercise on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at the Pekauman Community Health Center. This pre-experimental study, using one-group pre-test-post-test design using purposive sampling technique. Instrument that has been used to measuring pain was VAS ruler and has been documented using observation paper. The data were analyzed using Wilcoxon test. The majority of respondents were experienced moderate pain during pre-test (66.7%), and experienced mild pain during post-test (66.7%). The Wilcoxon test results showed a p value of $0.001 < \alpha 0.05$, so H_a was accepted which means there is an influence of yoga exercise on reducing back pain in pregnant women in the third trimester. Information about yoga exercises to reduce back pain in pregnant women should be widely disseminated. Education about yoga in the health care center according to the procedural operational standard are needed to decreasing low back pain.

Keywords: back pain, pregnant women, third trimester, yoga

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses normal yang menghasilkan serangkaian perubahan fisiologis, psikologis dan terjadinya proses adaptasi pola hidup baru pada seorang wanita yang mengalaminya (Daniati *et al.*, 2023). Perubahan fisiologis postur tubuh yang biasa terjadi pada masa kehamilan adalah panggul bertemu dengan tulang belakang di area sendi *sacroiliac* sehingga terjadi masalah nyeri punggung terutama pada bagian bawah atau disebut dengan istilah *low back pain*.

Sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) dimulai sejak awal kehamilan dan puncaknya terjadi pada pertengahan atau akhir masa kehamilan seiring semakin besar janin pada masa kehamilan, maka beban pada punggung ibu juga semakin berat (Yuliani *et al.*, 2021).

Masalah nyeri punggung bawah atau *low back pain* (LBP) secara global dialami oleh 40,5% wanita di masa kehamilannya. Berdasarkan trimesternya, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil meningkat seiring waktu mendekati persalinan. Kejadian nyeri punggung secara global pada trimester I mencapai 28,3%, pada trimester II mencapai 36,8% dan pada trimester III mencapai 47,8% (Salari *et al.*, 2023). Skala prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia mencapai 68% dan mayoritas dialami sejak trimester II lalu memuncak pada trimester III (Alvionita *et al.*, 2025). Data Dinas Kesehatan tidak menunjukkan adanya data pelaporan tentang masalah nyeri punggung pada ibu hamil, namun diketahui bahwa salah satu Puskesmas yang memiliki sasaran ibu hamil terbanyak di Kota Banjarmasin terdata di Puskesmas Pekauman dengan jumlah 1.085 ibu hamil (Dinkes Kota Banjarmasin, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Pekauman, diketahui bahwa terdapat penelitian terdahulu oleh Mawarni (2022) yang mendata skala prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Puskesmas Pekauman. Hasil penelitian tersebut menunjukkan Intensitas nyeri *low back pain* pada ibu hamil di Puskesmas Pekauman Banjarmasin sebagian besar termasuk kategori nyeri sedang pada posisi diam berdiri (49%), nyeri sedang pada posisi diam duduk (46,1%), area nyeri tekan di L4 & L5 (54,9%), intensitas nyeri tekan sedang (34,3%), nyeri sedang pada saat bergerak fleksi (44,1%) dan nyeri sedang pada saat bergerak ekstensi (37,3%).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Februari 2025 dengan mengajukan pertanyaan tentang ada atau tidaknya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil yang ditemui di Pekauman Banjarmasin menemukan bahwa dari 10 ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya terdapat 8 ibu hamil yang mengeluhkan *low back pain* dan 6 diantaranya merupakan ibu hamil trimester III. Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekauman sehingga puskesmas tersebut dapat dijadikan sebagai lokasi penelitian.

Menurut hasil penelitian terdahulu oleh Siregar (2023), diketahui bahwa terdapat hubungan antara nyeri punggung bawah dengan status fungsional ($p = 0,004$) dan kualitas hidup ($p = 0,001$) pada ibu hamil trimester II dan III. Semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan maka semakin buruk status fungsional dan kualitas hidup ibu hamil. Dampak lain dari nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilihat pada hasil penelitian Tarigan (2020), menemukan bahwa penderita LBP memiliki *falls efficacy* atau keyakinan jatuh yang tinggi (52,4%). Uraian hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan ibu maupun janin dan hal ini merupakan dasar urgensi pelaksanaan penelitian terbaru sebagai upaya penanganan masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan pemberian terapi komplementer berupa yoga. Yoga memiliki manfaat untuk membantu memperbaiki postur tubuh sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada punggung terutama di area bawah atau *low back*. Yoga juga dapat membantu mengelola stress, meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan fleksibilitas tubuh sehingga dapat mengurangi resiko terjatuh dan dapat menjadi salah satu bentuk persiapan tubuh sebelum menghadapi persalinan (Deviani *et al.*, 2024).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekauman”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre test – post test*. Penelitian dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Pekauman pada bulan Juli – Agustus 2025. Populasi yang digunakan yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang terdata di Puskesmas Pekauman dengan jumlah 15 orang berdasarkan data bulan Juli 2025. Sampel sebanyak 15 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan SOP Yoga dan alat pengukur nyeri yang disebut dengan *visual analog ruler*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Data Demografi Responden

Tabel 1. Skala Nyeri Punggung Sebelum Senam Yoga (*Pre Test*)

Min.	Max.	Mean
33 mm	79 mm	64,60 mm

Tabel 2. Nyeri Punggung Sebelum Senam Yoga (*Pre Test*)

Kategori	f	%
Tidak nyeri	0	0,0
Ringan	1	6,7
Sedang	10	66,7
Berat	4	26,7
Total	15	100

Tabel 3. Skala Nyeri Punggung Setelah Senam Yoga (*Post Test*)

Min.	Max.	Mean
3 mm	75 mm	25,80 mm

Tabel 4. Nyeri Punggung Setelah Senam Yoga (*Post Test*)

Kategori	f	%
Tidak nyeri	2	13,3
Ringan	10	66,7
Sedang	2	13,3
Berat	1	6,7
Total	15	100

Tabel 5. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung

	Mean	Negative ranks	Ties	P value
<i>Pre test</i>	64,60			
<i>Post test</i>	25,80	14	1	0,001

2) Pembahasan

Nyeri punggung sebelum senam yoga (*pre test*)



Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri punggung yang dirasakan responden sebelum mendapatkan intervensi senam yoga yang paling rendah yaitu 33 mm, yang paling tinggi yaitu 79 mm dan rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum senam yoga adalah 64,60 mm. Mayoritas responden yang merupakan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekauman Banjarmasin merasakan nyeri punggung dengan intensitas sedang (66,7%) sebelum mendapatkan intervensi senam yoga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Mawarni (Mawarni, 2022) bahwa mayoritas respondennya mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang dan area nyeri berada pada L4 dan L5 di tulang belakang sebelah bawah. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan Kuncoro (Kuncoro, 2022), dan teori yang disampaikan Djafar dan Katuuk (Djafar & Katuuk, 2022), yang menyatakan bahwa nyeri punggung dalam kehamilan biasa terjadi di area Lumbal 4 dan 5. Perubahan kelengkungan tulang belakang disebabkan karena bertambahnya volume uterus, mengakibatkan peningkatan lordosis lumbal sehingga meningkatkan tekanan pada tulang belakang yang menyebabkan terjadinya *low back pain* atau nyeri punggung bawah pada kehamilan.

Menurut hasil penelitian terdahulu oleh Siregar (Siregar, 2023), diketahui bahwa terdapat hubungan antara nyeri punggung bawah dengan status fungsional ($p = 0,004$) dan kualitas hidup ($p = 0,001$) pada ibu hamil trimester II dan III. Semakin tinggi skala nyeri yang dirasakan maka semakin buruk status fungsional dan kualitas hidup ibu hamil. Dampak lain dari nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilihat pada hasil penelitian Tarigan (Tarigan, 2020), menemukan bahwa penderita nyeri punggung bawah memiliki *falls efficacy* atau keyakinan jatuh yang tinggi (52,4%). Uraian hasil penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung yang tidak ditangani dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan ibu maupun janin dan hal ini merupakan dasar urgensi untuk memberikan intervensi berupa senam yoga demi menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Pekauman Banjarmasin.

Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik usia kehamilan 9 bulan. Usia kehamilan 9 bulan atau 36 minggu merupakan usia kehamilan menjelang masa persalinan dan termasuk dalam periode trimester III. Menurut penelitian terdahulu oleh Alvionita *et al.* (Alvionita *et al.*, 2025), nyeri punggung biasanya muncul sejak trimester II dan memuncak pada trimester III seiring penambahan volume uterus dan berat janin. Menurut Ani *et al.*, (2021), berat uterus dan isinya menyebabkan perubahan titik pusat gaya gravitasi dan garis bentuk tubuh dimana lengkung tulang belakang akan berubah bentuk untuk mengimbangi pembesaran abdomen dan membuat tubuh wanita hamil semakin khas (lordosis) yang menyebabkan intensitas nyeri punggung terutama pada area punggung bawah di trimester 2 belum seberat trimester 3 yang mana berat janin akan terus bertambah dan membebani postur tubuh ibu hamil menjelang akhir masa kehamilan.

Nyeri punggung setelah senam yoga (*post test*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri punggung yang dirasakan responden setelah mendapatkan intervensi senam yoga yang paling rendah yaitu 3 mm, yang paling tinggi yaitu 75 mm dan rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah senam yoga adalah 25,80 mm. Mayoritas responden yang merupakan ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekauman Banjarmasin merasakan nyeri punggung dengan intensitas ringan (66,7%) setelah mendapatkan intervensi senam yoga.

Yoga merupakan bentuk latihan fisik dalam meditasi yang dapat mendukung kesehatan ibu hamil dengan menyelaraskan tubuh, pikiran dan perasaan. Yoga hamil atau yang lebih dikenal dengan istilah *prenatal yoga* banyak diminati oleh ibu hamil karena mudah dilakukan dan dapat memberikan efek ketenangan. Ibu hamil harus memenuhi syarat sebelum mengikuti yoga dalam kehamilan yaitu umur kehamilan sudah mencapai 20 minggu, tidak ada perdarahan pervaginam selama hamil, plasenta

tidak berada pada segmen bawah rahim, tidak memiliki riwayat hipertensi dan tidak pernah keguguran (Aliah *et al.*, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Wariyah dan Khairiah (2023) yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil setelah mendapatkan intervensi yoga teridentifikasi dalam kategori ringan dan memiliki rata-rata (*mean*) intensitas nyeri yang lebih rendah dibanding sebelum mendapatkan intervensi yoga. Menurut Fazriani dan Marwasariaty (2024), senam yoga dapat menurunkan intensitas nyeri punggung karena dapat merilekskan otot-otot di area punggung dan meluruskan kembali area tulang belakang selain itu senam yoga juga dapat menurunkan kadar hormon stress seperti adrenalin dan kortisol.

Uraian tersebut menunjukkan bahwa selain bermanfaat untuk menurunkan nyeri punggung, senam yoga juga memiliki manfaat untuk memberikan efek relaksasi atau menurunkan kecemasan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian terdahulu oleh Putri, Arlym dan Yuanti (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada ibu hamil mengalami penurunan dari berat dan sedang menjadi ringan dan tidak stress setelah mendapatkan intervensi senam yoga. Menurut Refti *et al.* (Refti *et al.*, 2024), kadar hormon adrenalin yang tinggi dapat menghambat pengeluaran hormon oksitosin sehingga mengganggu proses kontraksi uterus pada saat melahirkan, hal ini dapat menimbulkan terjadinya atonia uteri, perdarahan bahkan kematian pada ibu pada masa persalinan dan nifas, sehingga intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan terutama pada ibu hamil menjelang persalinan sangat diperlukan.

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan uji *Wilcoxon*, ditemukan *p value* sebesar $0,001 < \alpha 0,05$ sehingga H_0 diterima artinya ada pengaruh senam yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata skala nyeri yang dirasakan responden mengalami penurunan, yaitu pada saat *pre test* sebesar 64,60 dan pada saat *post test* menjadi sebesar 25,80. Senam yoga untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III dalam penelitian ini dilakukan dengan pose utama *cat and cow*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Alvita, Budiasri dan Sefira (2022) yang menunjukkan bahwa senam yoga dengan pose *cat and cow* efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Gerakan *cat* dilakukan pada posisi *table pose* (bertumpu pada kedua tangan dan kaki seperti pose merangkak), bentuk tulang belakang mencekung ke arah perut dan arahkan pandangan ke atas (mendongak) dan tahan pose selama 8 ketukan, kembali ke *table pose* lalu ulangi gerakan sebanyak 5 siklus napas; sedangkan gerakan *cow* dilakukan pada posisi *table*, bentuk tulang belakang mencembung dan arahkan pandangan ke bawah (merunduk), dan tahan pose selama 8 ketukan, kembali ke *table pose* lalu ulangi gerakan sebanyak 5 siklus napas (Fadila, 2024). Gerakan *cat and cow* merupakan suatu rangkaian gerakan yang bermanfaat untuk membuka rongga dada, melenturkan tulang-tulang punggung sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada area punggung. Gerakan ini juga bisa digunakan pada trimester 2 dan 3 untuk membantu optimalisasi posisi janin (Aliah *et al.*, 2024).

Senam yoga pada penelitian ini dilakukan dalam 1 kali pertemuan dan telah berhasil menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil namun menurut Refti *et al.* (Refti *et al.*, 2024), nyeri punggung dapat kembali saat otot dan tulang belakang kembali kaku, oleh karena itu latihan rutin lebih disarankan. Menurut penelitian Fazriani dan Marwasariaty (Fazriani & Marwasariaty, 2024), senam yoga sebaiknya dilakukan selama 30-60 menit dan menurut studi literatur yang dilakukan oleh Swastika, Prijatni, dan Restanty (2021), beberapa penelitian terdahulu sama-sama menyebutkan bahwa pelaksanaan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III dilakukan 2 kali dalam seminggu.

Hasil analisa bivariat menemukan bahwa terdapat 14 sampel dengan *negative ranks* atau mengalami penurunan skala nyeri setelah mendapatkan intervensi senam yoga namun diketahui bahwa terdapat 1 sampel yang teridentifikasi *ties* atau tidak mengalami penurunan skala nyeri setelah mendapatkan intervensi senam yoga. Berdasarkan penelusuran pada master tabel, diketahui bahwa responden yang tidak mengalami penurunan skala nyeri tersebut memiliki karakteristik usia 39 tahun yang termasuk dalam kategori usia beresiko terlalu tua (>35 tahun).

Menurut Wahyuni *et al.*, (2024) usia terlalu tua (>35 tahun) beresiko mengalami berbagai masalah selama masa kehamilan, bersalin, nifas dan menyusui karena pada usia tersebut fungsi fisiologis tubuh mengalami proses penuaan. Kondisi ligamen otot yang sudah mulai kehilangan elastisitas atau kondisi tulang yang sudah kekurangan zat kalsium sehingga lebih rapuh dan beresiko mengalami penipisan *ductus* pada area tulang belakang dapat meningkat pada usia di atas 35 tahun. Kondisi hormonal yang tidak lagi stabil juga dapat menimbulkan persepsi nyeri yang lebih besar. Ibu dengan usia >35 tahun disarankan untuk ber-KB dengan kontrasepsi jangka panjang karena beresiko tinggi mengalami komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janin.

Senam yoga direkomendasikan untuk dilakukan di berbagai fasilitas kesehatan dengan sasaran ibu hamil, terutama trimester III. Peningkatan kesadaran untuk melakukan senam yoga pada ibu hamil dapat dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan yang bertujuan untuk mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam yoga. Hal ini tidak lepas dari peran bidan sebagai edukator kesehatan (Juwita *et al.*, 2023). Teori ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Khoiriyah, Muthiatulsalimah dan Herjanti (2024) yang menyebutkan bahwa peran bidan berpengaruh terhadap motivasi dan pengetahuan ibu hamil untuk mengikuti prenatal yoga pada kelas ibu hamil.

Penyebaran informasi tentang prenatal yoga dapat dilakukan dengan memberikan edukasi pada kader agar dapat disebarakan kepada ibu hamil secara lebih luas karena kader merupakan jembatan informasi antara bidan dan sasaran ibu hamil di lingkungan masyarakat (Ramli *et al.*, 2024). Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu oleh Fadmiyanor dan Susanti (2024) yang menunjukkan bahwa pelatihan prenatal yoga dalam kegiatan pemberdayaan kader efektif meningkatkan pengetahuan dan penguasaan kader dalam mendemonstrasikan gerakan yoga sehingga dapat dilanjutkan pada setiap kegiatan kelas ibu hamil secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, N., Rofika, A., Cahyaningtyas, A. Y., Widayanti, W., Hidayah, A., Kusumastuti, K., & Magasida, D. (2024). *Buku Ajar Komplementer Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., & Usman, A. S. H. H. (2025). Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1156>
- Alvita, T. W., Budiasri, A., & Sefira, A. (2022). Efektivitas Gerakan Prenatal Yoga (Cat and Cow Pose) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB. *Jurnal Alaqoh*, 12(1), 1–5.
- Ani, M., Astuti, E. D., & Nardina, E. A. (2021). *Biologi Reproduksi dan Mikrobiologi*. Yayasan Kita Menulis.
- Daniati, D., Teja, N. M. A. Y. R., *et al.* (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan : Panduan Praktis untuk Bidan*. Green Pustaka Indonesia.

- Deviani, R., Seftia, D., Nurlaely, D. A., Hastuti, N., & Jamilatun, S. (2024). *Terapi Komplementer, Layanan Dasar Keperawatan dan Caregiving*. Penerbit NEM.
- Dinkes Kota Banjarmasin. (2024). *Cakupan Pelayanan Kesehatan Pada Ibu Hamil, Ibu Bersalin dan Ibu Nifas Menurut Kecamatan dan Puskesmas Kota Banjarmasin*. Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin.
- Djafar, R. H., & Katuuk, H. (2022). *Trend & Issue Keperawatan Vol: 1, Keperawatan Medikal Bedah, Maternitas, Jiwa, Komunitas, Gawat Darurat, Gerontik & Anak*. Lakeisha.
- Fadila, N. (2024). *Penerapan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Masalah Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki*. Poltekkes Kemenkes Riau.
- Fadmiyanor, I., & Susanti, A. (2024). Pemberdayaan kader dengan Menerapkan Prenatal Yoga pada Kelas Ibu Hamil dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan. *Jurnal Ebima*, 5(2), 19–21.
- Fazriani, N., & Marwasariaty, M. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III: Literature Review. *JKA: Jurnal Kesehatan Arunika*, 1(1), 48–58.
- Juwita, S. D., Novalina, A., Andriana, A., Anita, N., Mulazimah, M., Ismail, I. U., Puspitasari, I. W., Qudri, M., & Srinita, D. (2023). *Kebidanan Komunitas Teori dan Aplikasi Asuhan Kebidanan*. Kaizen Media Publishing.
- Khoiriyah, S., Muthiatulsalimah, M. A., & Herjanti, H. (2024). Pengukuran Faktor yang Berpengaruh terhadap Motivasi Ibu Hamil Mengikuti Prenatal Yoga. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(2), 74–88.
- Kuncoro, J. (2022). *Buku Ajar Blok Muskuloskeletal Aspek Ortopedi*. Airlangga University Press.
- Mawarni, M. (2022). *Gambaran intensitas nyeri Low Back Pain pada ibu hamil di Puskesmas Pekauman Banjarmasin*. Politeknik Unggulan Kalimantan.
- Putri, C. R. A., Arlym, L. T., & Yuanti, Y. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga dalam Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Systematic Literature Review. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 81–87. <https://doi.org/https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.449>
- Ramli, N., Kumalasary, D., Dewita, D., Fatmasari, B. D., Ula, Z., Kusumaningsih, T. P., Emilda, S., Desiyanti, I. W., & Khana, F. H. (2024). *Buku Ajar Komunitas Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama Group.
- Refti, W. G., Mailintina, Y., Noor, Y. E. I., Intanwati, I., Veranita, A., Mulyani, N., Prasetya, P. A. C., Sariyani, M. D., Setianingsih, L. Z., Suriana, S., Afrina, V., & Fauziah, N. (2024). *Kebidanan Komplementer*. Sada Kurnia Pustaka.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Low Back Pain in Pregnancy: a Comprehensive Systematic Review and Meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(830). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Siregar, A. M. (2023). *Hubungan antara Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) dengan Status Fungsional dan Kualitas Hidup pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Padang Bulan Tahun 2023*. Universitas Sumatera Utara.
- Swastika, R. A., Prijatni, I., & Restanty, D. A. (2021). Studi Literatur: Efektifitas Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Malang Journal of Midwifery (Majory)*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31290/majory.v3i2.1861>
- Tarigan, lista melisa B. (2020). *Falls Efficacy pada Pasien Low Back Pain di Rumah Sakit Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Wahyuni, I., Aditia, D. S., Atiyah, Y., Destri, Y., Mawaddah, M., & Apreliasari, H. (2024). *Keterkaitan Senam Hamil dengan Lama Persalinan*. Deepublish.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 885-892

E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap NyeriPunggung pada Ibu Hamil Trimester III diWilayah Kerja Puskesmas Telagasari,Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–5.

Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfiati, S., Ismawati, I., Oktaviana Maharani, Isharyanti, S., Faizah, S. N., Miranda, R. F., Aini, F. N., Astuti, E. D., Argaheni, N. B., & Azizah, N. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.