



The Relationship Of Prenatal Yoga To Back Pain In Pregnant Women

Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Sharfina Haslin¹, Netti Meilani Simanjuntak², Puja Lestari³

Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia^{1,2,3}

ARTICLE INFORMATION

Received: 11, November, 2023

Revised: 15, November, 2023

Accepted: 29, November, 2023

KEYWORD

Back Pain, Pregnant Women, Prenatal Yoga

Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Yoga Hamil

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Sharfina Haslin

Address: Medan, Indonesia

E-mail: sharfinahaslin97@gmail.com

DOI 10.56013/jurnalmidz.v6i2.2479

ABSTRACT

Back pain is pain in the lumbosacral region and back pain is caused by muscle strain on the nerve roots that is usually felt as pain or stiffness in the back. There are several ways to deal with back pain, one of which is using non-pharmacological methods such as acupuncture techniques, back massage, and prenatal yoga. Prenatal yoga is a sport that pregnant women can do to minimize the discomfort that is often felt during pregnancy will be reduced and body movements will feel comfortable. The initial survey obtained at TPMB Theresia Anggriani in 2023, The study involved 50 pregnant women. Researchers watched 28 pregnant women in their second and third trimesters together information. The aim of the study was to determine the relationship between prenatal yoga and back pain in pregnant women from TPMB Theresia Anggriani. The research method used is a quantitative method with a descriptive research type, namely cross sectional analysis involving the participation of 34 respondents as samples. The chi-square analysis found that the p-value is very small, less than the significant level (α) of 0. This means that the things we tested are strongly connected. This, it can be concluded that prenatal yoga is related to the occurrence of low back pain in pregnant women who experience TPMB..

Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan di daerah lumbosakral yang disebabkan oleh otot dan saraf yang meregang, umumnya dirasakan sebagai rasa sakit, ketegangan, atau kekakuan di punggung. Ada beragam cara untuk mengurangi rasa sakit di bagian belakang tubuh, di antaranya adalah dengan menggunakan teknik non-obat seperti terapi akupunktur, pijat punggung, dan yoga prenatal. Yoga prenatal adalah salah satu bentuk olahraga yang cocok untuk ibu hamil. Melakukan yoga prenatal secara rutin dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan dengan gerakan-gerakan yang dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan nyeri. Dengan demikian, ibu hamil akan merasa lebih nyaman dan gerakan tubuhnya akan terasa lebih nyaman. Survey awal yang diperoleh di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli Tahun 2023 yakni terdapat 50 ibu hamil dan berdasarkan hasil observasi peneliti ditemukan 28 ibu hamil trimester II dan III. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi korelasi antara partisipasi dalam yoga prenatal dan tingkat nyeri punggung pada wanita hamil yang mengunjungi TPMB Theresia Anggriani di Kota Bangun Medan Deli. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan analitik deskriptif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan

melibatkan 34 orang responden sebagai sampel. Dengan hasil uji statistic *Chi-square* diatas didapat nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli.

Pendahuluan

Pada masa kehamilan, ibu hamil banyak mengalami perubahan fisik dan mental. Meski perubahan yang dialami seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman, namun hal tersebut tetap merupakan kondisi fisiologis (Astuti et al., 2022). Salah satu ketidaknyaman yang dirasakan oleh ibu hamil adalah nyeri punggung. Hal ini ditimbulkan karena pembesaran uterus dan perkembangan janin. Sekitar 80% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada punggungnya, ketidaknyamanan lain seperti sering buang air kecil 50%, serta 72,2% ibu hamil merasa cemas. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil juga dapat mengganggu tidur sehingga menyebabkan kurang istirahat selama kehamilannya, ditemukan lebih dari 75 % ibu hamil mengalami gangguan tidur (Indrayani & Muhayah, 2020).

Pada trimester kedua dan ketiga, ibu hamil kerap mengalami nyeri punggung akibat penambahan berat badan dan perubahan posisi tubuh selama hamil. Sakit punggung mengacu pada nyeri di bawah tulang rusuk dan di bokong bagian atas. Nyeri punggung bagian bawah adalah gejala yang umum, dan wanita hamil mungkin pernah menderita 'nyeri punggung' di masa lalu. Sakit punggung bagian bawah yang sering terjadi pada masa kehamilan merupakan salah satu gangguan ringan pada masa kehamilan. Tanda nyeri sering muncul pada usia kehamilan 4 hingga 7 bulan, nyeri sering muncul pada punggung bagian bawah, kadang menjalar ke bokong dan paha, serta terkadang turun ke kaki menjadi *sciatica* (Wulandari et al., 2020).

Nyeri punggung saat hamil seringkali disebabkan oleh postur tubuh yang tidak tepat. Mengangkat beban berat saat hamil, membungkuk tanpa istirahat, atau duduk dalam waktu lama saat lelah dapat memengaruhi kestabilan otot panggul dan keseimbangan rahim Anda. Dapat mempendek tulang belakang dan menyebabkan sakit pinggang (Khairunnisa et al., 2022).

Seperti penelitian dilakukan oleh Mutiara & Fatmarizka (2022), nyeri pinggang saat hamil terjadi dengan frekuensi yang bervariasi. Mereka menemukan bahwa sekitar 20 hingga 90 persen wanita hamil mengalami sakit punggung pada trimester pertama, kedua, dan ketiga. Nyeri pada bagian bawah punggung sering terjadi di banyak negara, termasuk Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa daerah di Afrika. Hal ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan duduk dalam waktu yang lama. Tidak hanya itu, ibu hamil di Indonesia juga sering mengalami nyeri punggung. Persentasenya cukup tinggi, sekitar 60% - 80% ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga mengeluhkan nyeri punggung selama kehamilan.

Nyeri punggung saat kehamilan dapat dikurangi dengan cara-cara non-obat. Terapi komplementer adalah salah satu metode pengobatan non-farmakologi yang semakin populer di Indonesia. Terapi komplementer di Indonesia telah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 Menurut keputusan tersebut, terapi komplementer adalah penggunaan ilmu biomedis untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui upaya pencegahan, pengobatan, dan pemulihan kesehatan. (Widaryanti & Riska, 2019).

Beberapa jenis terapi tambahan yang dapat membantu mengurangi rasa sakit di bagian belakang selama kehamilan meliputi akupresur, pijat belakang, dan senam hamil. Metode ini sangat

berhasil dalam mengurangi rasa sakit di bagian belakang pada ibu hamil tanpa menimbulkan dampak negatif. (Adnyani, 2021; Supatmi et al., 2020).

Menurut studi yang dilaksanakan oleh Awlya (2020) tahun lalu di PMB Lismarini dan PMB Meri Rosita di kota Palembang, yoga prenatal terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester kedua. Sebanyak 96,9% ibu hamil mengalami nyeri sedang selama trimester kedua, sementara 90,9% ibu hamil yang merasakan nyeri selama trimester kedua dan ketiga setelah melakukan prenatal yoga mengalami nyeri ringan. Selain itu, latihan prenatal yoga juga dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Berdasarkan data *Antenatal Care* (ANC) yang diperoleh di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun tahun 2023 yakni terdapat 50 ibu hamil dan berdasarkan hasil observasi peneliti ditemukan 28 ibu hamil trimester II dan III serta di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun dilakukan *prenatal* yoga secara rutin yakni 1 x seminggu dengan durasi 30 menit setiap perjumpaan, lalu dilakukan wawancara kepada 7 ibu hamil.

Berdasarkan hasil wawancara, 2 orang ibu hamil mengaku merasakan sakit punggung karena tidak sempat mengikuti yoga sebelum melahirkan, sedangkan 5 orang ibu hamil tidak mengalami sakit punggung karena rutin mengikuti yoga sebelum melahirkan. Berdasarkan landasan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan prenatal yoga dengan nyeri pinggang pada ibu hamil di TPMB Theresia Anggriani kota Bangun.

Metode

Model penelitian yang diterapkan adalah penelitian deskriptif dan metode cross-sectional digunakan untuk menganalisis data. Populasi yang menjadi subjek penelitian terdiri dari semua para calon ibu yang sedang hamil yang telah terdaftar di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun, dengan total jumlah sebanyak 50 orang (16 orang dalam trimester pertama, 19 orang dalam trimester kedua, dan 15 orang dalam trimester ketiga). Data mengenai karakteristik dan tingkat keparahan nyeri pinggang pada ibu hamil dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh ibu hamil. Analisis data dikerjakan dengan menggunakan pengujian statistik untuk satu variabel (analisis univariat) dan dua variabel (uji chi-square).

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di TPMB Theresia Anggriani yang terletak di Jl. Perunggu, Kota Bangun, Kec. Medan Deli, Kota Medan, Sumatera Utara. Pada TPMB Theresia Anggriani memberikan pelayanan kesehatan selama 24 jam ibu dan anak yang meliputi pemeriksaan kehamilan ANC, *prenatal* yoga, persalinan massage post partum, keluarga berencana, pijat bayi, imunisasi dan pengobatan ringan serta menerima layanan BPJS. *Prenatal* yoga di lakukan seminggu sekali pada hari minggu jam 14.00 yang dipandu oleh instruktur *prenatal* yoga yang sudah memiliki sertifikat dan dilakukan di ruangan yang tertutup dan kedap suara dengan kondisi yang hening dan rileks serta pasien yang berkunjung sekitar 10-15 perhari.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun

	Karakteristik Responden	Jumlah	%
Usia	21 – 26 tahun	18	52,9
	27 – 39 tahun	16	47,1
Perkerjaan	IRT	31	91,2
	PNS	2	5,9
	Guru	1	2,9

Karakteristik Responden		Jumlah	%
Paritas	Primigravida	20	58,8
	Multigravida	14	41,2
Usia Kehamilan	14 – 26 minggu	19	55,9
	27 – 38 minggu	15	44,1

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 diketahui mayoritas penduduk berumur 21-26 tahun sebanyak 18 orang (52,9%), sedangkan kelompok umur 27-39 tahun hanya berjumlah 16 orang (47,1%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. , 31 orang (91,2%).) sedangkan PNS sebanyak 2 orang (5,9%), guru 1 orang (2,9%). sedangkan proporsi responden setara tertinggi adalah primigravida sebanyak 20 orang (58,8%) dan multigravida sebanyak 14 orang (41,2%), sementara mayoritas usia kehamilan responden yaitu 14 – 26 minggu sebanyak 19 orang (55,9%) dan 27 – 38 minggu sebanyak 15 orang (44,1%). Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden dalam usia produksi mayoritas berusia 21 – 26 tahun sebanyak 18 orang (52,9%) serta usia 27 – 39 tahun sebanyak 15 orang (47,1%). Berdasarkan penelitian Amir & Yulianti (2020), disimpulkan bahwa wanita usia 20-35 tahun memiliki kondisi kesehatan reproduksi yang ideal untuk kehamilan dan persalinan yang aman. Beberapa laporan menunjukkan bahwa perempuan di bawah usia 20 tahun memiliki risiko kematian ibu 2 hingga 5 kali lebih tinggi dibandingkan perempuan berusia 20 hingga 29 tahun. Kehamilan pada wanita di atas usia 35 tahun dapat menimbulkan gangguan kehamilan yang berdampak pada tumbuh kembang janin.

Mayoritas pekerjaan responden paling banyak yaitu IRT sebanyak 31 orang (91,2%), sedangkan PNS sebanyak 2 orang (5,9%) dan Guru sebanyak 1 orang (2,9%). Pekerjaan yang duduk dalam waktu lama seringkali menimbulkan masalah pada otot, yaitu nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bawah terjadi saat duduk dalam waktu lama, membungkukkan pinggang dengan postur tubuh yang tidak tepat, atau mengangkat beban yang tidak tepat. Bekerja sebagai ibu rumah tangga membutuhkan banyak waktu senggang (Aryani et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, responden terbanyak adalah penderita penyakit primer sebanyak 20 orang (58,8%) dan penderita penyakit multifungsi sebanyak 14 orang (41,2%). Paritas adalah jumlah kehamilan yang dialami seorang wanita, termasuk kehamilan yang sudah mencapai tahap melahirkan atau keguguran. Faktor ini dapat memiliki implikasi terhadap kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. Menurut Amir & Yulianti (2020), menunjukkan bahwa paritas yang lebih tinggi, terutama jika wanita telah melahirkan beberapa kali, dapat berhubungan dengan risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung. Ini dapat disebabkan oleh efek perubahan struktural tubuh yang terjadi selama kehamilan sebelumnya, seperti perubahan postur, relaksasi ligamen, dan tekanan pada otot dan sendi.

Tabel 2. Nyeri Punggung Ibu Hamil Rutin Prenatal Yoga Di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun

Tingkat Nyeri Punggung	Jumlah	%
Nyeri ringan	29	85,3
Nyeri sedang	5	14,7
Total	34	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 2 diketahui tingkat nyeri punggung pada ibu hamil yang rutin melakukan latihan yoga sebelum melahirkan sebanyak 29 orang (85,3%) dengan nyeri ringan dan 5 orang (14,7%) dengan nyeri sedang. Rata-rata usia kehamilan sebagian besar responden adalah 14 hingga 26 minggu, 19 (55,9%), sedangkan 27 hingga 38 minggu, 15 (44,1%), dan ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki masalah punggung ringan. nyeri punggung sebanyak 29 orang

(85,3%), nyeri pinggang sedang sebanyak 5 orang (14,7%). Hal ini terjadi akibat perubahan otot dan perluasan rahim sehingga menyebabkan posisi tubuh ibu terdorong ke depan (lordosis). Akibat dari perubahan tersebut dapat menyebabkan sakit punggung. Pada dasarnya nyeri punggung pada ibu hamil adalah gejala umum yang dapat terjadi selama berbagai tahap kehamilan. Beberapa wanita mungkin mengalami nyeri punggung pada tahap awal kehamilan karena perubahan hormonal dan perubahan postur tubuh yang mungkin belum terbiasa (Arummega et al., 2022). Pada tahap tengah kehamilan, peningkatan berat badan dan perubahan postur lebih lanjut dapat mempengaruhi nyeri punggung. Sementara pada tahap akhir kehamilan, peningkatan ukuran perut dan tekanan pada otot punggung dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian Rahmawati et al., (2021), menyatakan bahwa nyeri pinggang disebabkan oleh beberapa faktor. Artinya penambahan berat badan menyebabkan rahim membesar sehingga menyebabkan lordosis dan pergeseran pusat gravitasi tubuh yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah tergantung usia kehamilan. Nyeri biasanya timbul pada minggu ke-27, serupa dengan usia ibu hamil. Nyeri punggung bawah umumnya terjadi antara usia 20 dan 24 tahun dan puncaknya setelah usia 40 tahun. Lebih berbahaya pada wanita multipara karena sering terjadi pada wanita multipara karena ototnya melemah dan tidak mampu lagi menopang rahim, atau rahim membesar dan menyebabkan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Rahmawati et al., (2021), nilai signifikansinya sebesar 0,000 ($p>0,005$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh maternity yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Tabel 3. Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun

Kepatuhan Prenatal Yoga	Nyeri Punggung				P value
	Ringan		Sedang		
	Jumlah	%	Jumlah	%	
Rutin	29	85,3	5	14,7	0.00
Tidak rutin	0	0	0	0	

Sumber: Hasil Uji Statistik *Chi-Square*, 2023

Berdasarkan Tabel 3, di antara seluruh ibu hamil yang rutin melakukan yoga prenatal, 29 (85,3%) mengalami nyeri punggung ringan dan 5 (14,7%) mengalami nyeri punggung sedang. Berdasarkan hasil uji statistik chi-square di atas diperoleh $p\text{-value} = 0,000$. $< \alpha = 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prenatal yoga dengan nyeri punggung di kota Theresia Anggriani kota Bangun. Menurut Megasari (2015), perasaan tidak menyenangkan yang umum terjadi selama kehamilan antara lain nyeri punggung bawah. Sakit punggung bagian bawah merupakan gejala umum yang dialami ibu hamil saat hamil. Salah satu cara meredakan nyeri punggung saat hamil adalah dengan berolahraga saat hamil. Hasil penelitian Megasari tahun 2019 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga saat hamil dengan nyeri pinggang di RB Fatmawat berdasarkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p>0,005$).

Mu'alimah (2021), menyatakan bahwa pada wanita hamil, rasa sakit di bagian belakang tubuh dapat disebabkan oleh peningkatan usia kehamilan, kelemahan sendi karena fleksibilitas ligamen, gangguan pada lengkungan tulang belakang, dan tegangan otot perut. Seiring berkembangnya ukuran rahim, bentuk tubuh ibu akan menjadi lebih melengkung atau membulat. Berdasarkan hasil penelitian Mu'alimah (2021) ditentukan $p\text{-value} = 0,000$. Di sini ($p>0,005$). Jika ($p>0,005$) berarti latihan yoga sebelum melahirkan mempunyai dampak terhadap nyeri punggung pada ibu hamil 3 bulan terakhir kehamilan. Prenatal yoga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada masa kehamilan (Amin et al., 2022; Purnamasari & Widyawati,

2019). Hal ini didukung oleh penelitian Anggasari (2021) yang memberikan pengaruh terhadap tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah prenatal yoga. Menurut Rejeki & Fitriani (2019), ibu yang mengikuti *prenatal* yoga beberapa diantaranya mengalami penurunan pada tingkat rasa nyeri punggung. Hubungan *prenatal* yoga dengan nyeri punggung terletak pada bentuk latihan fisik dan mental yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Latihan ini menggabungkan gerakan lembut, postur yang disesuaikan, pernapasan terfokus, dan teknik relaksasi untuk membantu ibu hamil menjaga kesehatan fisik dan emosional selama masa kehamilan. Dengan berlatih yoga sebelum melahirkan, tubuh akan lebih rileks sehingga proses sirkulasi darah berjalan baik dan tubuh memproduksi hormon endorfin. Endorfin merupakan hormon alami yang diproduksi tubuh manusia yang dapat mengurangi rasa sakit (Anggasari, 2021; Nur Amalina Leandra et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan pandangan dan studi yang dilakukan oleh Anggasari (2021), ini mencerminkan kesamaan pendapat. Yoga prenatal dapat meredakan nyeri, mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, meningkatkan kekuatan otot, efektif dalam mencegah sakit punggung, serta meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Selama kehamilan, terjadi peningkatan pergerakan dan mobilitas, serta perubahan dalam distribusi berat badan dan postur tubuh.

Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli Tahun 2023 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. *Prenatal* yoga pada ibu hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli mayoritas adalah rutin *prenatal* yoga (100%)
2. Sebagian besar ibu hamil yang berada di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli mengalami nyeri ringan pada punggungnya (85,3%).
3. Ada hubungan *prenatal* yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Theresia Anggriani Kota Bangun Medan Deli dengan (p-value = 0,000).

Daftar Pustaka

- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Amin, M., Ningsih, R., Sari, M., & Qanitah, A. (2022). Implementasi Prenatal Yoga Pada Ibu Trimester III Dengan Nyeri Akut: Studi Kasus. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(2), 201–208. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i2.1490>
- Amir, F., & Yulianti, S. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Ccaesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v4i2.179>
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal*, 6(1), 34–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>

- Aryani, N. P., Afrida, B. R., Idyawati, S., Annisa, N. H., & Yuliani, M. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Pada Pekerja Kerajinan Anyaman. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253. file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/7889-Article Text-25560-1-10-20221031.pdf
- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., & Adi, G. S. (2022). Efektivitas Prenatal Massage Dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/Jki.V13i2.628>
- Awlya, G. R. (2020). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Lismarini Dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020*. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/2088>
- 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*. 2(2), 180–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.60010/jikd.v2i2.33>
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17–20. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol3.iss1.95>
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Nur Amalina Leandra, M., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 91–95.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(01), 352–361. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18–21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Rejeki, S., & 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). <https://doi.org/10.26751/ijb.v3i2.756>
- Supatmi, Aryunani, & Kumala S, M. N. (2020). *Gambaran Pelayanan Kebidanan Komplementer di Surabaya*.
- Widaryanti, R., & Riska, H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan Bukti Scientific dan Empiris*. Deepublish.
- Wulandari, D., Ahadiyah, E., & Ulya, F. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1). <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>