

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PEMETUNG BASUKI
TAHUN 2026**



**MITA ANIS LUFITA
(PO7124225239)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PEMETUNG BASUKI
TAHUN 2026**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Kebidanan (S.Tr. Keb)



**MITA ANIS LUFITA
(PO7124225239)**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEMETUNG BASUKI TAHUN 2026

Disusun oleh :

**MITA ANIS LUFITA
(PO7124225239)**

**Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :
Juni 2026**

Pembimbing Utama



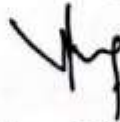
**Kharisma Virgiani, SST, M.Keb
NIP.198108272005012005**

Pembimbing Pendamping



**Yunetra Franciska, SST, M.Keb
NIP. 198007102002122002**

**Palembang,
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan**



**Dahliana, SKM, M.Kes
NIP.196912151990032004**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEMETUNG BASUKI TAHUN 2026

Disusun oleh :

MITA ANIS LUFITA
(PO7124225239)

Telah dipertahankan dalam seminar di Depan Dewan Penguji

Pada tanggal :

17 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua Dewan Sidang
Kharisma Virgian, SST, M.Keb
NIP. 198108272005012005

(.....)

Ketua Penguji
Jasmi, SST, M.Kes
NIP. 198501242019020001

(.....)

Anggota Penguji
Bdn. Nesi Novita, S.Si.T, M.Kes
NIP. 197308121992032002

(.....)

Palembang, Juni 2026
Ka. Prodi Kebidanan Program Sarjana Terapan


Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes
NIP. 196912151990032004

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Proposal skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Mita Anis Lufita

NIM : PO7124225239

Tanda Tangan :

Tanggal : Juni 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pemetung Basuki”. Penulisan Proposal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.

Dalam penyusunan Penelitian ini penulis mendapatkan bimbingan, arahan, koreksi, saran, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si., Apt., MM., M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang.
2. Ibu Bdn. Nesi Novita, S.SiT., M.Kes selaku ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
3. Ibu Dahliana, SKM, S.Tr.Keb, M.Kes selaku Ketua Program Studi D-V Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
4. Ibu Kharisma Virgian, SST, M.Keb selaku Pembimbing Utama.
5. Ibu Yunetra Franciska, SST, M.Keb selaku Pembimbing Pendamping.
6. Bapak Muslim Ajis, SKM, MM selaku Kepala Puskesmas Pemetung Basuki.
7. Seluruh Dosen dan staf pendidik Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan.
8. Teristimewa Orang tua tercinta, suami dan anak bunda tersayang yang telah memberi semangat dan dukungan moral maupun material.
9. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan terkhusus, teman-teman yang selalu menjadi penyemangat saya dan tempat saya berbagi cerita selama kuliah di Poltekkes.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa Berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas proposal ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Pemetung Basuki, Juni 2026

(Mita Anis Lufita)

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
E. Konsep Dasar Kehamilan	8
F. Kerangka Teori.....	33
G. Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	35
C. Populasi Dan Sampel.....	36
D. Cara Pengumpulan Data	37
E. Alat Pengumpulan Data.....	39
F. Variabel.....	40
G. Definisi Oprasional.....	40
H. Kerangka Oprasional	41
I. Cara Pengelolahan dan Analisis Data.....	42
J. Rencana Kegiatan	44
BAB IV BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan.....	50
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Oprasional	41
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pekerjaan dan Absen Di UPTD Puskesmas Pemetung Basuki Tahun 2026	48
Tabel 4.2 Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga	49
Tabel 4.3 Uji Normalitas Shapiro-wilk.....	50
Tabel 4.4 Hasil Analisis Menggunakan Uji Wilcoxon Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Pemetung Basuki Tahun 2026.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 NAS (Numeric Rating Scales)	22
Gambar 2.2 VAS (<i>Visual Analog Scale</i>)	23
Gambar 2.3 Gerakan Centering	31
Gambar 2.4 Gerakan Bilikasana	31
Gambar 2.5 Gerakan Balasana	31
Gambar 2.6 Gerakan Konasana	32
Gambar 2.7 Partner chest heart opening	32
Gambar 2.8 Kerangka Teori	33
Gambar 3.2 Kerangka Oprasional	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Desain Penelitian.....	37
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Judul Skripsi

Lampiran 2. Lembar Konsultasi Proposal

Lampiran 3. Informed Consent

Lampiran 4. Kuesioner Penelitian

Lampiran 5. Biodata

THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON BACK PAIN IN THIRD
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PEMETUNG BASUKI PUBLIC
HEALTH CENTER IN 2026

ABSTRACT

Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women in their third trimester. It is caused by hormonal changes, weight gain, shifts in the center of gravity, and changes in posture. If left untreated, this pain can interfere with daily activities, comfort, and the overall quality of life for pregnant women. Prenatal yoga is a safe and promising non-pharmacological intervention; however, it has not yet been implemented as a regular program at the Pemetung Basuki Public Health Center.

To determine the effect of prenatal yoga in reducing the intensity of back pain among pregnant women in their third trimester at the Pemetung Basuki Public Health Center.

This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 pregnant women in their third trimester who met the inclusion criteria, selected using total sampling. The intensity of back pain was measured using the Visual Analog Scale (VAS) before and after the intervention. Prenatal yoga sessions were conducted twice a week, lasting 30 minutes each, over a period of 3 weeks. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Before the intervention, all respondents reported moderate pain (50%) and severe pain (50%), with a mean pain score of 6.18. After receiving prenatal yoga, the pain intensity decreased: mild pain (36.7%), moderate pain (56.7%), and only 6.7% still experienced severe pain, with the mean pain score dropping to 4.21. Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant difference in pain levels before and after the intervention.

Prenatal yoga has a significant effect in reducing the intensity of back pain among third-trimester pregnant women at the Pemetung Basuki Public Health Center.

Keywords: Third trimester pregnancy, prenatal yoga, back pain

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PEMETUNG BASUKI
TAHUN 2026**

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan paling umum yang dialami ibu hamil trimester III, disebabkan oleh perubahan hormon, penambahan berat badan, pergeseran pusat gravitasi, dan perubahan postur tubuh. Jika tidak ditangani, nyeri ini dapat mengganggu aktivitas, kenyamanan, serta kualitas hidup ibu hamil. Salah satu intervensi non-farmakologis yang aman dan potensial adalah prenatal yoga, namun belum diterapkan secara rutin di Puskesmas Pemetung Basuki.

Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 orang ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi, diambil menggunakan teknik *total sampling*. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan skala *Visual Analog Scale (VAS)* sebelum dan sesudah intervensi. Prenatal yoga diberikan sebanyak 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit selama 3 minggu. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test.

Sebelum intervensi, seluruh responden mengalami nyeri sedang (50%) dan nyeri berat (50%) dengan nilai rata-rata nyeri 6,18. Setelah dilakukan prenatal yoga, terjadi penurunan tingkat nyeri menjadi nyeri ringan (36,7%), nyeri sedang (56,7%), dan nyeri berat hanya tersisa 6,7% dengan rata-rata nyeri menurun menjadi 4,21. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki.

Kata Kunci: Ibu hamil trimester III, nyeri punggung, prenatal yoga

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional (FIGO), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum, sehingga terjadi pembuahan dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Fatimah, 2021).

Menurut data dunia mengenai keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah akibat kehamilan ditandai dengan gejala utama rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman di daerah tulang belakang. Penyakit nyeri punggung bawah di dunia setiap tahunnya bervariasi dengan angka mencapai 15-45%. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah (Anggraika et al, 2021). Di Inggris sekitar 17,3 juta ibu hamil pernah menderita nyeri punggung bawah, Berdasarkan *Journal Of Midwifery* yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia yaitu sebanyak 40,7% pada tahun 2020 . Menurut data WHO (2021) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami

nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat .

Meninjau data di Indonesia, tercatat ibu hamil di berbagai daerah di Indonesia mencapai 60-80% yang mengalami nyeri punggung (Ruliati,2022). Pada tahun selanjutnya berdasarkan Jurnal Keperawatan Silampari yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan berbagai keluhan nyeri ekstremitas bawah terjadi pada masa kehamilan trimester III meningkat. Nyeri Punggung Bawah yang paling banyak dilaporkan, terjadi dengan presentase 60% hingga mencapai 90% pada ibu hamil trimester III dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar berdasarkan data di Indonesia sejak tahun 2020 hingga tahun 2021. Peningkatan hingga 90% merupakan urgensi yang perlu diberikan fokus lebih dalam penanganannya. Dapat dilihat kenaikan data ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah pada 3 tahun terakhir meningkat sangat signifikan (Kurniati Devi, 2021).

Nyeri punggung disebabkan oleh bertambahnya berat badan ibu hamil, ketidak stabilan sendi-sendi akibat melenturnya ligamen-ligamen, gangguan kurva spinalis, dan meregangnya otot abdomen. Dengan semakin bertambah besarnya rahim sehingga membuat badan ibu semakin ke depan atau lordosis, maka pusat gaya gravitasi ibu hamil berubah menjadi lebih ke depan, sehingga untuk berdiri tanpa terhuyung-huyung ibu hamil harus menyesuaikan diri pada titik keseimbangan baru. Hal ini menyebabkan ibu mudah lelah dan mungkin mengambil posisi yang kurang baik seperti membungkuk. Selain mudah lelah rasa sakit yang terus menerus dapat

menyebabkan gangguan emosional sehingga ibu tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasa, seperti pekerjaan ibu rumah tangga dan pekerjaan kantor pada wanita karir (Mu'alimah, 2021). Apabila nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Eileen, 2021).

Cara untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan prenatal yoga. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung, karena sering ditemui ibu hamil mengeluh nyeri punggung bahkan sejak akhir trimester II (Mu'alimah, 2021).

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilam, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran

anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang ⁴ t
(Suarniet al., 2023).

Dari data register yang didapatkan dari Puskesmas Pemetung Basuki yang terletak di Wilayah Kelurahan Puskesmas Pemetung Basuki terdapat ibu hamil trimester III yang berjumlah 30 orang dengan berbagai keluhan ketidaknyamanan trimester III diantaranya mengeluh kram kaki sebanyak 20%, nyeri sebanyak 26,7%, sulit tidur sebanyak 10% sedangkan ibu hamil mengeluh nyeri punggung sebanyak 43,3%. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil trimester III yang paling banyak dialami adalah nyeri punggung. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kualitas ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi.

Prenatal yoga merupakan salah satu bentuk latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil dengan tujuan membantu menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa kehamilan. Latihan ini dikenal bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi, mengurangi keluhan kehamilan, memperbaiki kualitas tidur, serta membantu kesiapan ibu menghadapi persalinan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kebugaran, dan membantu ibu menjalani kehamilan dengan lebih nyaman. Ketiadaan program prenatal yoga di puskesmas menjadi sebuah kesenjangan pelayanan kesehatan, mengingat puskesmas merupakan fasilitas yang paling dekat dengan masyarakat dan berperan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil. Tanpa

adanya program ini, ibu hamil berpotensi tidak mendapatkan alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan kehamilan serta mempersiapkan diri menuju persalinan yang lebih sehat dan nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan belum diterapkannya Prenatal Yoga di Puskesmas Pemetung Basuki, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya karakteristik usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas ibu hamil Trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki.
- b. Diketuinya gambaran rerata nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas

- c. Diketuinya perbedaan rerata nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Pemetung Basuki.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan informasi di bidang kebidanan dan kesehatan masyarakat, khususnya mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan teori perilaku kesehatan, terutama yang berkaitan kepatuhan masyarakat terhadap program prenatal yoga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengalaman, dan keterampilan peneliti serta meningkatkan pemahaman mengenai prenatal yoga pada ibu hamil.

b. Bagi Puskesmas Pemetung Basuki

Dapat memberikan informasi dan masukan bagi pihak puskesmas khususnya bidan, dalam merencanakan, melaksanakan, dan meningkatkan mutu pelayanan sebagai strategi untuk meningkatkan pelayanan pada ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga.

c. Bagi Institusi

Dapat menjadi bahan referensi dan kepustakaan bagi institusi pendidikan, khususnya Poltekkes Kemenkes Palembang Jurusan Kebidanan, serta sebagai bahan pembelajaran dan pengembangan penelitian selanjutnya terkait pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi Responden

Dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan motivasi ibu tentang pentingnya prenatal yoga untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, F. (2021). *Kehamilan, Janin, dan Nutrisi*. Deepublish.
- Amelia Andriani et al. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3
- Andarmoyo, S. (2021). *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri* (R. KR (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Anggiat, L. (2020). *Terapi manual mobilisasi sendi*. UKI Press
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., and Meiranny, A. (2022). "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review", *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin* : 9(1), 14–30.
- Astuti. 2019. *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta: EGC
- Ayuningtyas, I. F. (2018). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press
- Carvalho, M. E. C. C. et al. 2017. 'Low Back Pain During Pregnancy', *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), pp. 266–270. Rejeki, S. T. and Fitriani, Y. 2019. 'Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby', *Jurnal Kebidanan*, 3(2), pp. 67–72
- Dartiwen. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV Andi Offset.
- Ersila, W. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Melalui "Pepes." 17–21.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Firnanda, N. S. N. (2019). Identifikasi penyakit penyerta pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kartasura.

- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). 10(2), 36–43.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 3–4.
- Gustina, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(2), 240–245.
- Hani, Ummi dkk. 2019. Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis. Jakarta: Salemba Medika
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, I., Yunianto, A. E., Susilawaty, A., Puspita, R., Pattola, Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yayasan Kita Menulis.
- Hidajati, A. (2010). Hamil Itu Indah. Ar-Ruzz Media Group.
- Hidayat, A. A. (2020). Khazanah terapi Komplementer -Alternatif, Terapi Komplementer dan Perawatan Kesehatan. Nuansa Cendekia.
- Hidayat, A. A. (2020). Mind Body Spirit Therapies Yoga. Nuansa Cendekia.
- Indra, I. M. (2019). Cara Mudah Memahami Metodologi Penelitian. Deepublish.
- Kartika, R. (2019). Yoga dan Pilates Pascasalin. Deepublish.
- Kemenkes RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Kementerian Kesehatan RI.
- Keperawatan Pedomani Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Salemba Medika.
- Khairroh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. CV. Jakad Publishing
- Koukoulithras, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis, M., & Mavrogiannopoulou, C. (2021). The Effectiveness of Non-Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Kudarti. (2019). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Punggung dan Kram : Persepsi Ibu Hamil Trimester 3. Jurnal Publikasi Kebidanan, 10(1), 1–12.

- Notoadmodjo.(2018).MetodologiPenelitianKesehatan.RinekaCipta.
- Nurhayati, B. (2019). ReduksiKetidaknyamanan KehamilanTrimester III melalui Senam Yoga. *Binawan Student Journal(BSJ)*, 1(3), 167–171.
- Permatasari, R. dewi. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang Ratna. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 2(1), 33–42.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil Plus PostnatalYoga*. Pustaka Bunda. Pusat Data dan Analisa Tempo. (2020). *Awas, Jangan Anggap Remeh Sakit Nyeri Punggung*. Tempo Publishing.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwife Journal of Galuh University*, 1(1), 9–15.
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2020). *Awas, Jangan Anggap Remeh Sakit Nyeri Punggung*. Tempo Publishing.
- Rejeki, S. T. (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), 67–72.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10
- S. Manyozo, et al. (2019). Low Back Pain During Pregnancy: Prevalence, Risk Factors and Association With Daily Activities Among Pregnant Women in Urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Record*, 71-76.
- Saleh,L.M.(2021).EpidemiologiK3.Deepublish.
- Sastroasmoro,S.(2014).Dasar-dasarMetodologiPenelitianKlinis.SagungSeto.
- Sindhu, P. (2021). *Yoga untuk kehamilan sehat, bahagia dan penuh makna*. Seri bugar. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suriani et al,(2019) pengaruh teknik massage Back-Efleurage terhadap pengurangan rasa nyeripersalinan kala I diklinik bersalinkurnia Kecamatan Delitua kabupaten deli serdang. *Jurnal penelitian keperawatan medik vol.2*
- Susanto,A.V.(2021). AsuhanpadaKehamilan. PustakaBaruPress.

- Sutarman, F. ratnawati. (2020). 10 Manfaat Yoga untuk Ibu Hamil, Baik untuk Fisik Maupun Psikis! <https://www.merdeka.com/jabar/10-manfaat-yoga-untuk-ibu-hamil-baik-untuk-fisik-maupun-psikis-kln.html>
- Syaiful, Y. (2019). Asuhan Keperawatan Kehamilan. Jakad Publishing.
- Tohardi, A. (2019). Buku Ajar Pengantar Metodologi Penelitian Sosial + plus. Tanjungpura University Press.
- Wahyuni, N. (2025). Yin Yoga Teacher Training 50hrs "Earth and Sky." Modul.
- Walyani, E. S. (2025). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Pustaka Baru Press.
- Wijaya, K. A. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Mlati II Sleman Tahun 2018.