

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL DI TPMB BIDAN ACIH SUARSIH KECAMATAN CIKUPA KABUPATEN TANGERANG

A'isyah Aminah Syafyuddin Ali¹, Siti Haeriyah², Lastri Mei Winarni³

Program Studi Kebidanan, Universitas Yatsi Madani

Email : aisyahamnhsa@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan periode adaptasi yang kompleks bagi seorang wanita, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional. Salah satu keluhan yang umum terjadi selama masa kehamilan, khususnya pada trimester kedua dan ketiga, adalah nyeri punggung bawah. Keluhan ini muncul akibat perubahan biomekanik tubuh, peningkatan berat janin, serta relaksasi ligamen yang memengaruhi kestabilan otot dan postur tubuh ibu hamil. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, bahkan kesehatan mental ibu. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah dengan melakukan prenatal yoga, yaitu latihan fisik ringan yang dirancang khusus untuk ibu hamil guna meningkatkan fleksibilitas, memperkuat otot inti, dan memberikan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil di TPMB Acih Suarsih. Metode Penelitian: Metode penelitian menggunakan Quasi Eksperimen dengan pendekatan Pretest-posttest With Control Group Design. Sampel berjumlah 30 responden, 15 responden kelompok intervensi, 15 responden kelompok kontrol dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian lembar observasi dan SOP Prenatal Yoga. Analisis bivariat dengan menggunakan Uji Mann-Whitney. Hasil Penelitian: Hasil analisis yang di uji menggunakan Uji Mann-Whitney didapatkan nilai P value 0.012 dimana P value <0.05. Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian terapi prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Saran: Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan pola hidup sehat dengan rutin melakukan aktivitas fisik ringan seperti prenatal yoga guna membantu mengurangi keluhan nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung Bawah, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a complex period of adaptation for a woman, marked by various physical, hormonal, and emotional changes. One of the most common complaints during pregnancy, particularly in the second and third trimesters, is lower back pain. This complaint arises due to changes in the body's biomechanics, increased foetal weight, and ligament relaxation, which affect the stability of the muscles and posture of the pregnant woman. This condition can disrupt daily activities, sleep quality, and even the mental health of the mother. One non-pharmacological approach that can be used to reduce this complaint is prenatal yoga, which is a light physical exercise specifically designed for pregnant women to improve flexibility, strengthen core muscles, and provide relaxation. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on reducing the intensity of lower back pain in pregnant women at TPMB Acih Suarsih. Research Method: The research method used a Quasi-Experimental design with a Pre-test-Post-test With Control Group Design. The sample consisted of 30 respondents, 15 in the intervention group and 15 in the control group, selected using purposive sampling. Research instruments included observation sheets and prenatal yoga standard operating procedures (SOPs). Bivariate analysis was conducted using the Mann-Whitney test. Research Results: The analysis using the Mann-Whitney test yielded a P-value of 0.012, where P-value <0.05. Conclusion: There is an effect of prenatal yoga therapy on reducing lower back pain in pregnant women. Recommendations: It is recommended that pregnant women adopt a healthy lifestyle by regularly engaging in light physical activities such as prenatal yoga to help reduce lower back pain during pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Lower Back Pain, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses biologis yang dimulai dari pertemuan sel sperma dan sel ovum yang kemudian membentuk zigot, menempel pada dinding rahim, membentuk plasenta, hingga berkembang menjadi janin sampai waktu persalinan. Masa kehamilan berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (Rizky Yulia Efendi et al., 2022). Selama periode tersebut, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, serta muskuloskeletal. Salah satu perubahan yang paling sering menimbulkan ketidaknyamanan adalah perubahan pada sistem muskuloskeletal, terutama akibat peningkatan berat badan dan perubahan postur, yang berkontribusi pada munculnya nyeri punggung bawah sebagai keluhan umum pada ibu hamil (NE Mardliyana, 2023).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat secara global. Meta-analisis yang dipublikasikan dalam BMC Pregnancy and Childbirth tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan mencapai 40,5% dari total 12.908 partisipan (Salari et al., 2023). Di berbagai negara, angka kejadiannya bervariasi, mulai dari 50% di Inggris hingga mendekati 70% di Australia. Penelitian di Indonesia sendiri menunjukkan prevalensi antara 54,2% hingga 76,7%, dengan sebagian besar kasus terjadi pada usia kehamilan 14–41 minggu dan tergolong nyeri sedang hingga berat. Provinsi Banten mencatat prevalensi sebesar 64,3%, sementara Kabupaten Tangerang mencapai 64,7% (Fauziah & Sugiatini, 2024; Lestrari, 2020). Nyeri punggung bawah umumnya mulai dirasakan sejak trimester kedua dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, dipengaruhi oleh perubahan pusat gravitasi serta peningkatan beban mekanis pada otot punggung (Fenny et al., 2024).

Faktor hormonal turut berperan dalam memperparah keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Hormon relaxin yang diproduksi oleh plasenta menyebabkan ligamen di area panggul dan tulang belakang menjadi lebih longgar, sehingga stabilitas tubuh berkurang dan memicu timbulnya nyeri (Xue et al., 2021). Dampak dari nyeri punggung bawah tidak hanya terbatas pada ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, produktivitas, dan persiapan persalinan. Studi terbaru oleh Shanshan et al. (2024) melaporkan prevalensi nyeri punggung bawah sebesar 63% dari 21.533 wanita hamil, dengan temuan bahwa keluhan ini berdampak signifikan pada kesehatan fisik maupun psikologis ibu hamil (Juita, 2024). Studi pendahuluan di TPMB Acih Suarsih juga menunjukkan bahwa dari 30 responden, seluruhnya mengeluhkan nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 14–38 minggu, dengan intensitas nyeri meningkat setelah usia kehamilan 28 minggu.

Berbagai intervensi non-farmakologis diketahui efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, salah satunya adalah yoga hamil. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa yoga, termasuk prenatal yoga, prenatal gentle yoga, maupun latihan yoga terstruktur, dapat menurunkan intensitas nyeri melalui peningkatan fleksibilitas, penguatan otot punggung, dan relaksasi tubuh (Maryati, 2024; Fitriani, 2020). Studi oleh Emilia (2023) menemukan bahwa setelah mengikuti prenatal yoga, 70% responden mengalami penurunan nyeri menjadi skala ringan. Penelitian lainnya oleh Sopiatun & Solehah (2025) menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 4 setelah empat sesi yoga selama 30 menit. Pada penelitian di Cilacap oleh Leandra & Tajmiati (2021), nilai rata-rata skor nyeri menurun dari 3,58 menjadi 1,87 dengan p-value 0,000. Berdasarkan kuatnya bukti empiris serta hasil studi pendahuluan yang menunjukkan tingginya angka keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, peneliti merasa perlu

untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh terapi yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil, khususnya di TPMB Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian yang digunakan adalah observasi analitik dengan desain case control karena penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan antara dua kelompok yaitu kelompok kasus dan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di TPMB Acih Suarsih yang berjumlah 30 ibu hamil. Sampel penelitian ini adalah 30 responden. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan variabel independennya adalah Prenatal Yoga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas

Karakteristik	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Usia		
< 20 Tahun	0	0
20 – 35 Tahun	30	100
>35 tahun	0	0
Total	30	100
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	2	6.7
SMA	28	93.3
PT	0	0
Total	30	100
Pekerjaan		
IRT	22	73.3
Wiraswasta	3	10
Karyawan Swasta	5	16.7
PNS	0	0
Total	30	100
Paritas		
Primigravida	8	26.7
Multigravida	22	73.3
Grande Multigravida	0	0
Total	30	100

Sumber data: Data Primer (2025)

Tabel 1.1 dapat kita lihat bahwa, hasil penelitian didapatkan bahwa responden seluruhnya berusia 20-35 tahun (100%). Sedangkan distribusi frekuensi responden menurut tingkat pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 28 orang (93,3%), dan pendidikan dengan jumlah paling sedikit adalah SMP dengan 2 orang (6,7%). Tidak terdapat responden dengan pendidikan SD dan PT pada kelompok ini.

Pekerjaan responden terbanyak adalah ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan pekerjaan dengan jumlah paling sedikit adalah karyawan swasta sebanyak 5 orang (16,7%) dan wiraswasta sebanyak 3 orang (10%). Untuk paritas, kelompok multigravida merupakan yang paling banyak dengan jumlah 22 orang (73,3%), diikuti primigravida sebanyak 8 orang (26,7%), dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori grande multigravida.

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester II Dan III Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Frequency	Percent%
Intervensi	15	50
Kontrol	15	50
Total	30	100

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui total frekuensi dari kelompok intervensi 15 (50%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 (50%) dengan jumlah frekuensi 30 (100%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi pada Kelompok Intervensi

Skala Nyeri	Kelompok Intervensi			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	2	13.3
Nyeri Ringan	4	26.7	7	46.7
Nyeri Sedang	11	73.3	6	40
Nyeri Berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1.3 pada kelompok intervensi prenatal yoga diperoleh hasil bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden (73,3%) mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Setelah intervensi, terjadi perubahan di mana sebagian besar responden (46,7%) melaporkan nyeri ringan dan sebagian lainnya mengalami nyeri sedang (40%) dan tidak nyeri (13,3%).

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II Dan III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pengamatan pada Kelompok Kontrol

Skala Nyeri	Kelompok Kontrol			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	f	%
Tidak Nyeri	0	0	0	0
Nyeri Ringan	6	40	4	26.7
Nyeri Sedang	9	60	11	73.3
Nyeri Berat	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1.4 pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan apapun, sebelum pengamatan awal sebagian besar responden (60%) mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang. Setelah periode pengamatan, mayoritas responden (73,3%) masih melaporkan nyeri punggung dengan skala nyeri sedang, dengan sebagian kecil mengalami nyeri ringan (26,7%) dan tidak ada responden yang melaporkan tidak nyeri.

Tabel 1.5 Hasil analisis menggunakan Uji Mann-Whitney Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di TPMB Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang

Posttest				<i>Uji Mann-Whitney</i>
Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi		
Mean	SD	Mean	SD	
4.20	1.424	2.73	1.438	0.012

Sumber data: Data Primer (2025)

Berdasarkan tabel 1.5 dapat dilihat bahwa hasil dari uji Mann-Whitney diperoleh nilai signifikansi sebesar p -value = 0.012, yang berarti nilai p lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Pada pengukuran posttest, rata-rata skor nyeri pada kelompok intervensi adalah 2.73 dengan standar deviasi 1.438, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor nyeri adalah 4.20 dengan standar deviasi 1.424. Dengan demikian, pemberian intervensi prenatal yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri punggung dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Mann-Whitney diperoleh nilai signifikansi sebesar p -value = 0.012, yang berarti nilai p lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Pada pengukuran posttest, rata-rata skor nyeri pada kelompok intervensi adalah 2.73 dengan standar deviasi 1.438, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata skor nyeri adalah 4.20 dengan standar deviasi 1.424. Dengan demikian, pemberian intervensi prenatal yoga berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri punggung dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa.

Kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, termasuk penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung maupun perut, yang pada akhirnya berkontribusi pada nyeri punggung. Faktor-faktor seperti usia kehamilan, beban kerja (pekerjaan), perubahan postur tubuh karena pembesaran rahim, kenaikan berat badan, serta riwayat nyeri punggung sebelumnya, merupakan penyebab penting kejadian low back pain pada ibu hamil. Hal ini diperkuat oleh penelitian dalam Journal of Maternal and Child Health Sciences yang menyatakan bahwa peningkatan hormon relaksan selama kehamilan melemahkan ligamen, meningkatkan fleksibilitas jaringan pendukung, dan bersama dengan pertambahan berat badan

serta adaptasi postural menyebabkan instabilitas tulang belakang dan keluhan nyeri punggung bawah (Pangaribuan et al., 2023).

Menurut Kartikasari & Nuryanti, dalam Ainiyah, H (2022) yang mengatakan Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, nyeri punggung cenderung bertambah parah. Pada penelitian ini nyeri punggung berkurang dengan signifikan setelah diberikan intervensi prenatal yoga sebanyak 2 kali dengan durasi 60 menit. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Koukoulithras et al., 2021). Terapi komplementer dengan yoga tidak meningkatkan intensitas nyeri dan mencegah munculnya keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan. Hal ini juga didukung oleh penelitian di Tegal, Jawa Tengah yang menunjukkan bahwa selisih rata rata nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah prenatal yoga adalah sebesar 1,5 mm (Rejeki & Fitriani, 2019).

Yoga melenturkan otot-otot dan ligamen di sekitar punggung dan panggul ibu hamil, sehingga otot yang tegang dan kaku berkurang serta nyeri berkurang. Selain itu, asanas juga memengaruhi kelenjar endokrin dengan cara menekan pengeluaran hormon stres (kortisol) dan meningkatkan hormon relaksasi, sehingga menimbulkan efek ketenangan dan kestabilan emosi. Pernafasan pranayamic juga dikenal dengan pernafasan dalam yang didefinisikan sebagai manipulasi gerakan napas secara dan berfungsi sebagai landasan dari setiap latihan yoga. Pengaktifan sistem saraf parasimpatis melalui pernafasan yang lambat dan disengaja dapat meregangkan jaringan paru-paru dan saraf vagal, sehingga memicu respons fisiologis yang ditandai dengan penurunan denyut jantung dan tekanan darah (Koukoulithras et al., 2021).

Dari hasil penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh secara signifikan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Nyeri punggung pada kehamilan trimester III dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya ukuran janin didalam perut ibu yang bertambah besar, berat badan ibu yang perlahan-lahan naik, postur ibu, usia, serta pekerjaan ibu yang dapat memperparah nyeri punggung pada ibu. Terdapat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III salah satunya adalah dengan melakukan prenatal yoga, dengan melakukan prenatal yoga maka akan melatih fleksibilitas dan postur tubuh ibu sehingga diharakan dapat mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden di TPMB Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang, diketahui bahwa seluruh responden berusia 20–35 tahun sebanyak 30 orang (100%), yang termasuk dalam kategori usia reproduktif aktif. Pada karakteristik pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 22 orang (73,3%). Dari segi pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 28 orang (93,3%). Sementara itu, berdasarkan paritas, sebagian besar responden merupakan multigravida sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan primigravida berjumlah 6 orang (20%).
2. Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan prenatal yoga. Responden dengan nyeri sedang menurun dari 73,3% menjadi 40%, nyeri ringan meningkat menjadi 46,7%, dan 13,3% tidak lagi mengalami nyeri. Hal ini menunjukkan efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

3. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perubahan skala nyeri punggung antara pre test dan posttest. Sebagian besar responden tetap mengalami nyeri sedang (73,3%) dan nyeri ringan (26,7%). Hal ini menunjukkan bahwa tanpa intervensi, nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III cenderung menetap.
4. Prenatal yoga berpengaruh secara signifikan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III di TPMB Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang dengan nilai signifikansi P-Value sebesar 0,012 ($P<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, L., Saudah, N., Prasastia Lukita Dewi, C., STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, K., & Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, D. (2021). *GAMBARAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PUSPO Description of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Puspo Public Health Center. August, 1–13.*
- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N. (2025). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimister II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024* Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Borneo Tarakan , Indonesia Fakultas Kesehatan , Universitas Mega Buana Palopo , Indonesia.
- Ambartana, I. W. (2024). *OLAHRAGA YOGA Bagi Penderita Diabetes Melitus.*
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *Buku Ajar Statistika Dasar, 14(1), 15–31.*
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.*
- Arummega, M. (2023). *Analisis faktor yang mempengaruhi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii multipara di desa padurenan kecamatan gebog kabupaten kudus.*
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5912–5918.*
- Azizah, N., Rahayu, P., & Suryani, L. (2020). *Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. 2(3).*
- Battyaa, A. A., & Yuningsih, R. (2022). *Efektivitas Terapi Kompres Jahe Terhadap Low Back Pain Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatinunggal Kabupaten Sumedang. 4(1), 66–73.*
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan, 12(1), 26–33.*
- Destyana, F. T. (2024). *PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANARUNG. 1(2), 134–140.*
- Efendi, N. R. Y., & Yanti, J. S. (2022). ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL DENGAN KETIDAKNYAMANAN TRIMESTER III DI PMB ERNITA KOTA PEKANBARU TAHUN 2022. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) 275 Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal, 2, 279.*
- Elkhapi, N. (2023). *Hubungan Usia Kehamilan , Paritas , Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. 3, 6411–6425.*
- Emilia. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur Tahun 2023. 8(2), 1–23.*
- Emilia, & Oktaviani, D. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Mustika Jaya Bekasi Timur Tahun 2023. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN, 8(2), 1–23.*

- Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). Massage effleuré terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 607–615.
- Fenny, O., Alfiyani, N. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jma*, 2(6).
- Fitriani, L. (2020). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72.
- Fransiska, Y., & Suryani, L. (2024). *PUNGGUNG PADA IBU HAMIL*. 14(3).
- Hamdan, M., Prameswari, A. S. (2023). *MENJAUHKAN NYERI PINGGANG DARI KEHIDUPAN - Sebuah Tinjauan dari Anatomi dan Klinis*. Airlangga University Press.
- Hasmar, W. (2023). *Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik*. Penerbit NEM.
- Hidayati, H. B. (2022). *Nyeri Punggung Bawah*. Airlangga University Press.
- Hidayati, R. D. (2024). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung*. 3(2), 113–120.
- Ibrahim, A., & Alang, A. H. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN*. 16(2), 39–55.
- Iriani, N., & Dewi, A. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN*. RIZMEDIA PUSTAKA INDONESIA.
- Juita, K. E. (2024). *PENGARUH SENAM HAMIL DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI PUSKESMAS SIDOREJO LAMPUNG TIMUR*. 11(8), 1622–1630.
- Kusumastuti, A., Sari, G. (2022). *Buku Kehamilanku*.
- Koukoulithras, I., Stamouli, A. (2021). The Effectiveness of Non Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis.
- Leandra, M., Atit Tajmiati, N. N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, Volume 1 N(2), 171–182
- Maryati, S. (2024). UPAYA MENGATASI KELUHAN SAKIT PINGGANG PADA IBU TRIMESTER III KEHAMILAN DENGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI. *Jurnal Osadhwedyah*.
- Novianti, L., Mariyana, W. (2024). Pengaruh Senam Yoga dan Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tempel 2. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 88–96.
- Pangaribuan, I. K., Lubis, K. (2023). *Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III*. 3, 95–100.
- Purnamasari, K. D. (2020). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
- 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.
- Rofita, D., Halimatusyaadiah, S., Nengah, N., & Murni, A. (2025). *The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnancy*. 20(3).
- Rohmaniya, R., & Mardliyana, N. E. (2023). Sistematik Review Efektivitas Dan Manfaat Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 5(2), 14–22.
- Rustiningsih, T., & Asih, F. R. (2022). *PRENATAL YOGA MENURUNKAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL*. 3, 66–71.
- Safira, A. E., Makmun, I. (2025). Pengaruh Tingkat Pendidikan Ibu Terhadap Kecemasan dan Nyeri Saat Persalinan. 13(1), 7–14.

- Salari, N., Mohammadi, A. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 1–14.
- Sangadah, W. S., & Syamrotul, I. (2024). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Skor Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH, Volume 1 N(2)*, 171–182.
- Sari, A., & Dahlan. (2023). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian*. 1–23.
- Sari, F., Aprillia, Y. T. (2024). Prenatal Gentle Yoga Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stress Menghadapi Persalinan. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 1(4), 132–138.
- Sari, M., & Mahara, K. (2024). *PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL* (2), 86–91.
- Shanshan, H., Liying, C. (2024). Prevalence of lumbopelvic pain during pregnancy: A systematic review and meta-analysis of cross-sectional studies. *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica*, 103(2), 225–240.
- Situmorang, R. B. (2020). KEHAMILAN & PRENATAL YOGA. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Sopiatun, S., & Solehah, A. H. (2025). *Yoga hamil untuk mengurangi keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan trimester iii berdasarkan evidence based I*. 9(1), 115–124.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal Postnatal Yoga*. Penerbit Buku Kompas.
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*.
- Syalfina, agustin D., & Priyanti, S. (2021). *Studi kasus ibu hamil dengan nyeri punggung*.
- Tono, S. F. N. (2023). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III*.
- Ummah, M. S. (2021). Buku Ajar Prenatal Gentle Yoga. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9.
- Wulandari, E. (2024). *BUKU PRENATAL PHYSICAL EXERCISE (Latihan Fisik yang dilakukan selama Kehamilan)*.
- Xue, X., Chen, Y. (2021). Effect of kinesio taping on low back pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–11.
- Zurizah, Y., & Sari, I. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester I Tentang Adaptasi Kehamilan*. 1, 63–70.