



Jurnal Kebidanan, Volume 16 No.1 Tahun 2026
ISSN : 2620-4894 (online), ISSN : 2252-8121 (Print)
Journal homepage :
<https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/index>



PENGARUH PRENATAL YOGA SEBAGAI INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III : CASE STUDY

Yessi Pertiwi¹, Mekar Zenni Radhia²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

² Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sumatera Barat

Email : yessi.pertiwi91@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submitted : 16 April 2026

Revised : 21 Mei 2026

Accepted : 28 Mei 2026

Keywords :

Prenatal Yoga, Back Pain, Pregnant Women

Kata Kunci :

Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

ABSTRACT

Background: Low back pain is a common complaint among third-trimester pregnant women and may interfere with daily activities. This study aimed to implement prenatal yoga to reduce low back pain. **Methods:** A descriptive qualitative case study was conducted on one third-trimester pregnant woman at TPMB "RS", Bukittinggi City, from August to September 2025. Data were collected using the Varney approach and documented in the SOAP format. **Results:** Prenatal yoga was performed twice weekly for two weeks, with each session lasting 30 minutes. The average pain score decreased from 2.5 to 1.75, indicating a reduction of 0.75 points. **Conclusion:** Prenatal yoga is effective in reducing low back pain among third-trimester pregnant women and can be implemented as a non-pharmacological intervention in midwifery care.

Pendahuluan: Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menerapkan *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung. **Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus pada satu ibu hamil trimester III di TPMB "RS" Kota Bukittinggi (Agustus–September 2025). Data dikumpulkan menggunakan pendekatan Varney dan didokumentasikan dalam format SOAP. **Hasil:** *Prenatal yoga* dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu (30 menit/sesi). Rata-rata skala nyeri menurun dari 2,5 menjadi 1,75, dengan penurunan sebesar 0,75. **Kesimpulan:** *Prenatal yoga* efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan.

Alexander

STIKES Panca Bhakti Pontianak, Prodi D III Kebidanan

HP : 08982881716

Email : lppm.akpb.pontianak@gmail.com

Pendahuluan

Kehamilan merupakan kondisi alami yang dialami wanita dan berkaitan dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Peningkatan berat badan selama kehamilan menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh, yang berdampak pada meningkatnya tekanan di area tulang belakang lumbal. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai keluhan, di antaranya nyeri punggung, nyeri panggul, gangguan tidur, serta masalah psikologis. Kondisi ini dapat memberikan dampak terhadap penurunan kualitas hidup serta mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil (Fatmarizka et al., 2021).

Perubahan fisik dan psikologis pada wanita berlangsung secara bertahap sepanjang masa kehamilan hingga kurang lebih 9 bulan. Ketidaknyamanan, baik secara fisik maupun psikis, dapat mulai dirasakan sejak awal kehamilan, yaitu pada trimester I (1–12 minggu), berlanjut pada trimester II (13–27 minggu), hingga trimester III (28–40 minggu). Pada trimester III atau kehamilan lanjut, ibu hamil umumnya mengalami berbagai keluhan, seperti peningkatan frekuensi buang air kecil, konstipasi, sesak napas, gangguan tidur, hemoroid, keputihan, peningkatan produksi keringat, serta nyeri punggung. Berdasarkan penelitian meta analysis yang dilakukan oleh Nader Salari, *et al* (2023) diperoleh hasil bahwa secara global prevalensi *Low Back Pain* (LBP) pada ibu hamil sebesar 40,5 %, dengan prevalensi LBP pada trimester III yaitu sebesar 47,8 % (Salari et al., 2023). Studi ini sesuai dengan penelitian Dobgima walter Pisoh (2025) di Kamerun diperoleh bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami LBP adalah 53,9% (Dobgima Walter Pisoh et al., 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Münevver Aybüke Berber (2020) di Turki diperoleh bahwa 75,3 % ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan dan 85,5% terjadi pada kehamilan trimester III (Berber & Satılmış, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Melicha Kristine Simanjuntak (2022) di Kota Medan didapatkan hasil ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sedang (50%) dan nyeri berat (33,3%) (Simanjuntak, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Vinny Alvionita, et al di Kabupaten Mamasa (2025) diperoleh bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III sebanyak 54,5% (Alvionita et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Utami Riski Amelia (2024) di Kota Padang diperoleh bahwa

ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sedang (63,3%) dan nyeri punggung berat (13,3%) (Amelia et al., 2024).

Nyeri punggung bagian bawah adalah salah satu masalah yang umum dialami oleh wanita hamil, terutama pada saat trimester kedua dan trimester tiga. Hal ini berkaitan dengan perubahan hormonal, khususnya peningkatan hormon relaksin yang memengaruhi elastisitas ligamen. Perubahan tersebut menyebabkan peningkatan mobilitas sendi pada daerah pelvis, sehingga berpotensi menimbulkan ketidakstabilan pada struktur spinal dan pelvis yang berujung pada rasa tidak nyaman. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah melalui senam hamil, yaitu latihan yang bertujuan untuk menjaga serta meningkatkan keseimbangan fisik ibu hamil (Surati, & Manurung, 2023).

Selama kehamilan, pembesaran uterus menyebabkan terjadinya pergeseran pusat gravitasi tubuh ke arah anterior, sehingga ibu hamil perlu melakukan penyesuaian terhadap postur tubuh, terutama saat berdiri. Perubahan postur ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kekuatan otot, peningkatan berat badan, relaksasi sendi, tingkat kelelahan, serta kondisi postur sebelum kehamilan. Kondisi tersebut dapat memicu perubahan kurvatura tulang belakang, berupa peningkatan lengkung lumbal (lordosis) serta lengkung kompensasi pada tulang belakang torakal (kifosis), meskipun tidak selalu terjadi pada setiap individu. Mekanisme ini umumnya mulai terjadi pada bulan ke-4 hingga ke-9 kehamilan dan dapat berlanjut hingga sekitar 12 minggu pada masa pascanatal (Agustina Bakara, 2024; Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, 2022).

Keluhan nyeri punggung pada area lumbosakral sering dialami selama kehamilan. Tingkat intensitas nyeri umumnya bertambah meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, yang dipengaruhi oleh perubahan posisi pusat gravitasi tubuh serta penyesuaian postur tubuh. Nyeri punggung ditandai dengan adanya sensasi nyeri atau ketidaknyamanan pada daerah tulang belakang, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil (Nurhayati, T., Meliyanti, M., Hernawati, Y., Risyanti, B., & Sri Iriani, 2023). Nyeri punggung pada kehamilan dipengaruhi oleh perubahan hormonal, khususnya peningkatan kadar hormon relaksin yang berperan dalam meningkatkan elastisitas jaringan ligamen. Kondisi ini menyebabkan meningkatnya mobilitas sendi pada daerah pelvis, sehingga dapat menimbulkan ketidakstabilan pada struktur spinal

dan pelvis yang berujung pada rasa tidak nyaman. Selain faktor hormonal, terdapat faktor predisposisi lain yang turut berkontribusi terhadap timbulnya nyeri punggung, seperti bertambahnya berat badan, perubahan postur yang terjadi secara cepat, adanya riwayat nyeri punggung sebelumnya, serta peregangan berulang pada jaringan tubuh (Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, 2020).

Postur tubuh yang kurang tepat selama kehamilan, terutama yang berkaitan dengan mekanika tubuh seperti posisi duduk dan cara bangun dari tempat tidur, dapat menyebabkan peningkatan peregangan serta kelelahan pada tubuh (Ningsih et al., 2024). Kondisi ini terutama berdampak pada tulang belakang, pelvis, dan sendi penopang berat badan, sehingga berpotensi meningkatkan intensitas nyeri dan rasa tidak nyaman yang dialami oleh ibu hamil. Pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah prenatal yoga. Prenatal yoga adalah adaptasi dari yoga klasik yang dirancang khusus sesuai dengan kondisi kehamilan, dengan gerakan yang dilakukan secara perlahan, lembut, dan terkontrol. Penyesuaian ini, penting meminimalkan risiko cedera selama latihan serta memberikan rasa aman dan nyaman bagi ibu hamil. Melalui latihan yang melibatkan pengaturan gerak tubuh dan pernapasan, prenatal yoga memberikan berbagai manfaat, baik secara fisik maupun psikologis (Aprilia, 2024).

Prenatal yoga merupakan serangkaian latihan yang dirancang untuk menargetkan bagian tubuh yang mengalami kekakuan, kelemahan, atau kurang terlatih, sehingga dapat meningkatkan mobilitas, kekuatan otot, serta memperbaiki postur tubuh. Perbaikan tersebut berkontribusi terhadap penurunan intensitas nyeri, khususnya pada area punggung (Mustofa, 2023). Perbedaan antara prenatal yoga dan senam hamil terletak pada fokus gerakannya. Senam hamil lebih menekankan pada aktivitas fisik yang bertujuan

mendukung kelancaran proses persalinan, sedangkan prenatal yoga berfokus pada pengaturan pernapasan, peregangan, postur tubuh, serta teknik relaksasi. Prenatal yoga memberikan manfaat secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, psikologis, dan spiritual. Secara fisik, latihan ini berperan dalam memperbaiki postur tubuh selama kehamilan, menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh, mengurangi ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, meningkatkan sirkulasi oksigen, serta memperkuat otot-otot punggung. Penelitian meta analysis yang dilakukan oleh Margie H Davenport, et al (2019) diperoleh bahwa olahraga saat kehamilan dapat menurunkan tingkat keparahan Low Back Pain saat kehamilan (Davenport, M. H., et al, 2019).

Penelitian Indah Dewi Ridawati (2024) menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat mengurangi skala nyeri punggung ibu hamil trimester tiga (III) (Ridawati et al., 2024). Hal ini sesuai dengan penelitian Melicha Kristine Simanjuntak (2022) diperoleh bahwa prenatal yoga efektif terhadap menurunnya intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga (III) dengan nilai *p-value* 0,0001 (Simanjuntak, 2022). Penelitian Linda Andri Mustofa (2023) diperoleh bahwa prenatal yoga dapat mengurangi intensitas nyeri punggung ibu hamil (Mustofa, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Utami Riski Amelia (2024) di Kota Padang diperoleh bahwa rata-rata intensitas nyeri wanita hamil usia kehamilan trimester tiga (III) sebelum dilakukan prenatal yoga yaitu 4,90 dan setelah dilakukan prenatal yoga turun yaitu 2,97 (*p-value* 0,000) (Amelia et al., 2024). Berdasarkan uraian tersebut, pada kasus Ny. A usia 25 tahun dengan status G1P0A0H0 dan usia kehamilan 29–30 minggu (trimester III) yang mengalami keluhan nyeri punggung, dapat diberikan upaya promotif dan preventif untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut melalui intervensi nonfarmakologis berupa prenatal yoga.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain studi kasus. Data yang digunakan terdiri dari data primer dan sekunder. Proses asuhan dilakukan dengan pendekatan Varney serta didokumentasikan menggunakan format SOAP. Penelitian dilaksanakan pada Ny. A pada bulan Agustus hingga September 2025 di TPMB “RS” Kota Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 1

orang ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi: 1) Ibu hamil yang bersedia mengikuti pendampingan intervensi secara lengkap, 2) Ibu dengan nyeri punggung sedang, 3) Usia kehamilan 28 - 37 minggu saat dimulai pendampingan. Kriteria eksklusi 1) Tidak bersedia menjadi responden, dan 2) Ibu memiliki kontraindikasi melakukan prenatal yoga. Teknik pengumpulan data observasi langsung dan wawancara mendalam dengan ibu, suami dan keluarga dan menilai skala nyeri dengan menggunakan *numeric*

rating scale (NRS). Pengumpulan data sekunder dengan buku KIA. Instrumen yang digunakan adalah format manajemen varney dan SOAP, pedoman wawancara mendalam, lembar observasi. Prosedur pelaksanaan yaitu : ibu yang memenuhi kriteria inklusi diberikan *Informed consent*, lalu dilakukan intervensi prenatal yoga sebanyak 2 kali dalam 1 minggu selama 30 menit

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan intervensi prenatal yoga yang telah diberikan selama 2 minggu pada Ny. A untuk

dalam waktu 2 minggu (Purwandari et al., 2024). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif naratif, dengan pendekatan deskriptif untuk menggambarkan proses dan hasil asuhan kebidanan. Untuk mengetahui pengaruh maka dilakukan pengukuran skala nyeri, tekanan darah, dan Denyut Jantung Janin (DJJ) sebelum dan sesudah intervensi.

mengurangi nyeri punggung. Berikut hasil pengukuran skala nyeri dengan *numeric rating scale (NRS)*, tekanan darah, Denyut Jantung Janin (DJJ) sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Skala Nyeri, Tekanan Darah, Dan Denyut Jantung Janin (DJJ) Pada Ibu Hamil Ny. A Trimester III Yang Melakukan Intervensi Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ny. A

Pertemuan	Skala Nyeri		Tekanan darah (mmHg)		DJJ (kali/ menit)	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
I	4	4	124/80	126/83	142	145
2	3	2	120/86	125/88	142	153
3	2	1	118/86	118/88	138	142
4	1	0	115/80	118/80	139	145
Rata- rata	2,5	1,75	119/83	121/85	140	146

Diperoleh rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 2,5, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 1,75. Penurunan ini memperlihatkan adanya pengaruh positif prenatal yoga terhadap pengurangan intensitas nyeri punggung Ny. A dengan selisih rata- rata sebelum dan sesudah adalah 0,75. Penelitian Nur Alfi Fauziah (2020) meneliti efek prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Krakatau, Bandar Lampung (Fauziah et al., 2020). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri punggung sebesar 0,367 dengan standar deviasi 0,615 setelah intervensi prenatal yoga diberikan. Analisis statistik menggunakan *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,003$ ($p < 0,05$), sehingga diperoleh bahwa prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester tiga (III). Penelitian ini sesuai dengan penelitian non-randomized controlled experimental study yang dilakukan oleh Sukamti (2022) diperoleh bahwa Nilai rata-rata nyeri panggul sebelum intervensi adalah 4,36 dan setelah intervensi adalah 2,08. Kedua kelompok memiliki skor nyeri panggul yang

berbeda (nilai $p = 0,000$ dan selisih rata-rata -2,28) (Sukamti et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Chitra Ayuni Franisia (2022) diperoleh bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung pada kelompok kontrol pada pemeriksaan pertama ibu hamil trimester ketiga adalah $4,40 \pm SD 0,828$ dan pemeriksaan kedua adalah $4,07 \pm SD 0,799$. Pada kelompok intervensi, rerata intensitas nyeri punggung sebelum perlakuan tercatat sebesar $4,60 \pm SD 0,828$, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi $2,07 \pm SD 0,799$ (Franisia, 2022). Tekanan darah ibu masih dalam batas normal sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga yaitu rerata sebelum prenatal yoga 119/83mmHg dan sesudah prenatal yoga 121/85 mmHg . Kenaikan tekanan darah sesaat setelah melakukan prenatal yoga adalah hal yang normal karena merupakan respons alami tubuh terhadap aktivitas fisik yang meningkatkan kerja jantung. Hal ini didukung oleh pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Zakkiyatus Zainiyah (2023) tekanan darah ibu hamil sebelum dan sesudah prenatal yoga dalam batas normal (Zainiyah et al., 2023). Hasil penelitian Denyut jantung Janin (DJJ) diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Penelitian yang dilakukan oleh Clapp (1993)

diperoleh bahwa pada 97% studi, denyut jantung janin meningkat selama dan setelah olahraga. Hal ini signifikan pada semua usia kehamilan dan semua jenis olahraga. Besarnya peningkatan ini seiring bertambahnya usia kehamilan (10 ± 8 hingga 20 ± 11 denyut/menit), intensitas olahraga

(8 ± 7 hingga 21 ± 13 denyut/menit), dan durasi olahraga (8 ± 4 hingga 16 ± 7 denyut/menit). Dalam kasus ini, selisih DJJ sebelum dan sesudah prenatal yoga adalah 6 denyut/ menit (Clapp et al., 1993).

Kesimpulan

Temuan penelitian mengindikasikan terjadinya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, dengan rerata skor nyeri menurun dari 2,5 menjadi 1,75 atau selisih sebesar 0,75. Temuan ini mengindikasikan bahwa prenatal yoga memberikan kontribusi positif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung. Hasil tersebut konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan efektivitas prenatal yoga dalam mengurangi keluhan nyeri pada ibu hamil.

Dari aspek fisiologis, tekanan darah ibu sebelum dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga

tetap berada dalam rentang normal, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi ini aman untuk dilakukan. Peningkatan tekanan darah yang terjadi setelah latihan merupakan respon fisiologis terhadap aktivitas fisik. Selain itu, terjadi peningkatan denyut jantung janin setelah intervensi, yang masih dalam batas normal dan mencerminkan respons adaptif janin terhadap aktivitas ibu.

Secara keseluruhan, prenatal yoga dapat dipertimbangkan menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman dalam mengurangi nyeri punggung serta mendukung kondisi kesehatan ibu dan janin pada kehamilan trimester III.

Daftar Pustaka

- Agustina Bakara, Z. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II di Puskesmas Kota Rih Pekan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2).
- 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1156>
- Amelia, U. R., Sari, F. N., & Putri, A. E. (2024). PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS BELIMBING KOTA PADANG TAHUN 2024. *The 3thInternasional Alifah Health Science Symposium (ALLIES) 2024Digital Health Challenges and Opportunities in Healthcare System 5.0 Era: Privacy and Security*, 3, 26–32. <https://conference.stikesalifah.ac.id/index.php/csap/article/view/121/46>
- Aprilia, Y. (2024). *Prenatal Gentle Yoga*. Gramedia.
- 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/https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Berber, M. A., & Satılmış, İ. G. (2020). Characteristics of Low Back Pain in Pregnancy, Risk Factors, and Its Effects on Quality of Life. *Pain Management Nursing*, 21(6), 579–586. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.05.001>
- Clapp, J. F., Little, K. D., & Capeless, E. L. (1993). Fetal heart rate response to sustained recreational exercise. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 198–206. [https://doi.org/10.1016/s0002-9378\(12\)90914-x](https://doi.org/10.1016/s0002-9378(12)90914-x)
- Davenport, M. H., Marchand, A. A., Mottola, M. F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Sobierajski, F., James, M., Meah, V. L., Skow, R. J., Riske, L., Nuspl, M., Nagpal, T. S., Courbalay, A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Dav, S. M. (2019). exercise for the prevention and treatment of low back, pelvic girdle and lumbopelvic pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British*

- Journal of Sports Medicine*, 53(2), 90–98. <https://doi.org/https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099400>
- Dobgima Walter Pisoh, Karelle, N. T. J., Nchufor, R. N., Ako, T. W., Mforteh, A. A. A., Boten, M., Tameh, T., Mbi-Kobenge, A.-F. E., Samje, M., Sama, D. J., & Foumané, P. (2025). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and clinical profile in the Bamenda Regional Hospital. *BMC Pregnancy and Childbirth* Volume, 25, 406. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-025-07506-2>
- Fatmarizka, T., Ramadanty, R. S., & Khasanah, D. A. (2021). Pregnancy Related Low Back Pain and The Quality of Life among Pregnant Women: A Narrative Literature Review. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 4(3), 108–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jphtcr.v4i3.10795>
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134–140. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/prenatalyogaalfi>
- Franisia, C. A. (2022). EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK DEPOK TAHUN 2022 [Universitas Nasional]. <https://repository.unas.ac.id/id/eprint/5124/>
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1), 8–12.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(3), 245–252. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/download/600/188&ved=2ahUKEwiOtuip2uWTAxXq1zgGHeezFz8QFnoECBcQAQ&usq=A0vVaw0IH9JBU0MYFnGJBnqoAbUz>
- Ningsih, R. A., Pertiwi, Y., Hidayati, Y., Siregar, E. D. P., Khoiriyah, F., & Nasution, A. N. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV. Dewa Publishing.
- Nurhayati, T., Meliyanti, M., Hernawati, Y., Risyanti, B., & Sri Iriani, O. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Bojong wilayah kerja UPTD Puskesmas Karangtengah Kabupaten Cianjur. SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN DHARMA HUSADA BANDUNG.
- Purwandari, A., Lontaan, A., & Daud, S. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 12(1), 35–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.47718/jib.v12i1.2415>
- Ridawati, I. D., Feri, J., & Basdafa, A. P. T. (2024). Penerapan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Akut Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(2). <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/2275/1258>
- 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 Childbirth*, 23, 830. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Simanjuntak, M. K. (2022). EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.
- Sukamti, S., Aticeh, & Sari, G. N. (2022). Women, Midwives and Midwifery : Volume 2 , Issue 1 , 2022 <https://wmmjournal.org> Corresponding email : sukamtisri@yahoo.co.id Submitted: 27 October 2021 ; Accepted: 16 December 2021 ; Published: 17 February 2022 Licence: Creative Commons Attribution. *Women, Midwives and Midwifery*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36749/wmm.2.1.58-64.2022>
- Surati, & Manurung, B. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1116>

Zainiyah, Z., Susanti, E., & Wulandari, N. (2023).
EDUKASI EFEK YOGA PRENATAL
PADA TEKANAN DARAH DAN NADI
IBU HAMIL. *Community Development*

Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat,
4(5), 9898–9903.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/cdj.v4i5.20130>