



Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: idasaricha15@gmail.com

Nur Azizah Indriastuti

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: azizah_indriastuti@umy.ac.id

Alamat: Jl. Brawijay, Geblangan, Tamantirta, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55183

Korespondensi penulis: idasaricha15@gmail.com

Abstract: *Pregnancy is a physiological process that occurs due to the process of growth and development of a fetus. During the development of pregnancy there will be physical and mental changes. One of the physical changes that occur during pregnancy is pregnant women experience complaints of back pain, especially in III trimester. Efforts to reduce back pain in third trimester pregnant women are using prenatal yoga. This case study purpose to determine the effect of applying prenatal yoga on back pain in III trimester pregnant women. The method in this study is a case study on clients of III trimester pregnant women. Patients were measured with OPQRSUV and used NRS instrument to determine pain scale before and after prenatal yoga intervention. The intervention was carried out for 3 days with 15-30 minutes every session. The results of this case study showed that prenatal yoga intervention in pregnant women can reduce the level of back pain from scale 4 to scale 2 within 3 days intervention. The implication of this case study is prenatal yoga which consists of 6 effective movements to help reduce the scale of pain in III trimester pregnant women because it can relax the body of pregnant women.*

Keywords: *Pregnancy, Back Pain, Prenatal Yoga.*

Abstrak: Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi akibat proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama perkembangan kehamilan akan terjadi perubahan fisik dan mental. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada masa kehamilan adalah ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung terutama pada trimester III. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yaitu dengan menggunakan prenatal yoga. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus pada klien ibu hamil trimester III. Pasien dilakukan pengukuran nyeri dengan pengkajian OPQRSTUV, dan menggunakan instrument NRS untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan 15-30 menit setiap sesi. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi prenatal yoga pada ibu hamil dapat menurunkan tingkat nyeri punggung dari skala 4 menjadi skala 2 dalam waktu

Received Maret 12, 2023; Revised April 25, 2023; Accepted Mei 26, 2023

* Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama, idasaricha15@gmail.com

tiga hari pemberian intervensi. Implikasi dari studi kasus ini yaitu prenatal yoga yang terdiri dari 6 gerakan efektif untuk membantu menurunkan skala nyeri pada ibu hamil trimester III karena dapat merilekskan tubuh ibu hamil.

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi akibat proses pertumbuhan dan perkembangan janin. Selama perkembangan kehamilan dari minggu ke minggu akan terjadi perubahan fisik dan mental. Perubahan ini terjadi akibat ketidak seimbangan hormon progesterone dan hormon ekstrogen (Fatimah & Nuryaningsih, 2019:1). Kehamilan adalah proses pembuahan sampai dengan kelahiran. Proses kehamilan dimulai dari sel telur yang dibuahi sperma dan tertanam di Rahim lalu menjadi janin (Arum, 2019).

Trimester III kehamilan antara 28-40 minggu kehamilan (Lombogia, 2017:1). Pada masa trimester III kehamilan biasanya banyak ibu hamil yang mengalami keluhan atau ketidaknyamanan seperti pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, dan sering buang air kecil (Purnamasari & Widyawati, 2019). Nyeri punggung merupakan masalah yang sering kali terjadi pada ibu hamil khususnya pada trimester III (Mayestika & Hasmira, 2021). Berdasarkan penelitian Purnamasari (2019) menemukan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 3 (10%) orang dengan skala nyeri VAS ringan, sebanyak 22 orang (73,33%) dengan skala nyeri VAS sedang dan skala nyeri VAS berat sebanyak 5 orang (16,67%). Sebanyak 30 (100%) responden pernah mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III lebih memilih minum air hangat/ memijat area punggung bawah sebanyak (70%), atau dibiarkan saja karena nyeri akan hilang dengan sendirinya sebanyak (16,66%). Responden yang menggunakan analgetik sebanyak (6,67%), seperti paracetamol atau obat-obatan yang dapat menghilangkan rasa nyeri haid dan (6,67%) responden yang pergi ke praktik bidan untuk memeriksakan dirinya.

Wulandari et al (2020) mengatakan cara untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil yaitu dengan terapi non farmakologi salah satunya dengan cara prenatal yoga. Prenatal yoga adalah senam yoga dasar yang di modifikasi gerakannya dengan menyesuaikan kemampuan ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, mental dan

pikiran yang berfungsi membantu untuk menenangkan pikiran dan melenturkan persendian terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan prenatal yoga diciptakan dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kemampuan ruang gerak ibu hamil.

Namun pada praktiknya, penerapan teknik ini belum banyak ditemukan pada praktik pelayanan kesehatan. Dalam praktiknya biasanya ibu hamil melakukan kompres hangat dan melakukan *massage* di area punggung. Diana (2019) mengungkapkan bahwa hasil survey yang dilakukan di BPM Lulu Surabaya hanya memberikan minyak gosok untuk mengurangi keluhan nyeri punggung. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus terkait bagaimana efektifitas prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

KAJIAN TEORITIS

Kehamilan adalah masa diimana terdapat janin di dalam Rahim seorang wanita. Masa kehamilan diawali dengan terjadinya pembuahan sel telur oleh sperma, setelah pembuahan maka kehidupan janin di dalam rahim dimulai (Surmayanti et al., 2022).

Kehamilan adalah proses fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu proses selanjutnya adalah implantasi, jika kehamilan dihitung dari proses fertilisasi sampai bayi lahir, kehamilan normal berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester: trimester I, dimulai dari usia kehamilan 0-12 minggu. Trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai bulan keenam yaitu 13-28 minggu. Trimester III dimulai dari bulan ketujuh sampai bulan kesembilan yaitu antara 28 minggu-42 minggu (Syaiful & Fatmawati, 2021).

Perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil seperti perubahan pada sistem reproduksi, uterus akan membesar pada bulan pertama akibat pengaruh dari hormon estrogen dan progesterone yang meningkat. Berat uterus normal sekitar 30 gram, sedangkan pada akhir kehamilan atau 40 minggu kehamilan berat uterus akan berubah menjadi 1.000 gram (Fatimah & Nuryaningsih, 2019). Perubahan pada sistem pernafasan terjadi karena ukuran uterus dalam rongga abdomen yang semakin membesar (Surmayanti et al., 2022). Perubahan pada sistem gastrointestinal, pada ibu hamil terjadi peningkatan kadar estrogen sehingga dapat menyebabkan mual dan muntah. Peningkatan nafsu makan pada ibu hamil disebabkan oleh hormon progesterone yang memerintahkan otak untuk mengatur penyimpanan keseimbangan energi (Syaiful & Fatmawati, 2021). Perubahan pada kulit, pada kulit terjadi perubahan dan dapat muncul garis-garis kemerahan, kusam pada kulit

dinding abdomen, perubahan tersebut biasanya disebut *striae gravidarum*. Perubahan pada muskuloskeletal, Perubahan yang terjadi pada muskuloskeletal ini terjadi akibat dari perubahan hormon dan anatomi, akibat pembesaran uterus ke posterior, sehingga wanita hamil memiliki bentuk punggung yang cenderung lordosis. Pengaruh hormonal mempengaruhi mobilitas dan dapat mengakibatkan perubahan sikap dan perasaan tidak nyaman atau nyeri pada bagian punggung bawah ibu hamil (Syaiful & Fatmawati, 2021).

Menurut Purnamasari (2019) International Association for the Study of Pain (IASP) mengartikan bahwa nyeri adalah suatu pengalaman emosional dan sensori subyektif yang tidak menyenangkan berhubungan dengan kerusakan jaringan yang dirasakan saat dimana terjadi kerusakan. Nyeri merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan, biasanya pada trimester II dan III kehamilan. Masalah nyeri pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai masalah. Nyeri dapat menyebabkan kecemasan pada seseorang sehingga dapat merubah tingkat stress selama kehamilan. Rasa nyeri yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pergeseran pada pusat berat tubuh karena rahim yang semakin membesar (Purnamasari, 2019).

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi nyeri antara lain adalah usia, pekerjaan, pendidikan dan gravida. Usia dapat mempengaruhi respon nyeri karena berhubungan dengan pengalaman seseorang terhadap respon nyeri. Pekerjaan juga dapat mempengaruhi respon nyeri karena seseorang yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dengan berbagai pekerjaan rumah tangga yang harus diselesaikan. Pada ibu multigravida juga mempunyai resiko lebih tinggi merasakan nyeri karena tonus otot pada ibu multigravida sudah mengalami peregangan dan mengendur. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi respon terhadap nyeri karena tingkat pendidikan berpengaruh terhadap manajemen yang dilakukan untuk mengurangi tingkat nyeri (Fitriana & Vidayanti, 2019). Nyeri dapat ditangani dengan dua cara yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan nyeri dengan farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan analgetik. Penatalaksanaan nyeri dengan non farmakologi bisa dilakukan dengan pijat, relaksasi, prenatal yoga dan akupresur (Maryani et al., 2020).

Untuk mengurangi rasa tidak nyaman ibu hamil diharapkan aktivitas fisik yang tidak memberatkan ibu hamil aktivitas tersebut salah satunya adalah dengan prenatal yoga (Adnyani, 2021). Prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat membantu untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil (Astuti & Afsah, 2019). Prenatal yoga adalah

kegiatan yang mencakup latihan pernafasan, peregangan dan rileksasi. Peregangan lembut dengan sedikit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu untuk meringankan ketidaknyamanan (Rejeki & Fitriani, 2019). Yoga yang dilakukan selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan menjadikan ibu hamil semakin rileks sehingga dapat mempermudah ibu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara yang mudah untuk mempersiapkan proses persalinan (Patiyah et al., 2021).

Prenatal yoga memiliki manfaat dapat meningkatkan kenyamanan dalam proses melahirkan. Berlatih yoga termasuk sebagai latihan fisik postur tubuh, teknik pernafasan dan meditasi, selain itu prenatal yoga juga bermanfaat untuk meningkatkan berat badan lahir bayi dan mengurangi terjadinya komplikasi dalam persalinan. Manfaat lain dari prenatal yoga ini adalah menjaga kesehatan baik emosi maupun fisik ibu hamil, serta mengurangi rasa nyeri yang dirasakan pada ibu hamil, mengurangi stress, dapat meningkatkan kekuatan otot, peningkatan cadangan energi dan fleksibilitas tubuh. Hal ini juga dapat membantu seorang ibu meningkatkan kepercayaan diri akan kelahiran normal (Perdoman et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk case report terhadap seorang ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung yang dilakukan pada bulan April 2023. Sebelum dilakukan intervensi, dipastikan klien telah menyetujui dan menandatangani *inform consent*. Pengkajian yang dilakukan yaitu pengkajian prenatal secara menyeluruh dan pengkajian nyeri OPQRSTUV. Pengukuran skala nyeri menggunakan instrument NRS (*Numeric Rating Scale*). Sebelum implementasi dilakukan pengukuran skala nyeri yang dialami, setelah itu diberikan implementasi prenatal yoga dengan 3 kali pertemuan, setiap 1 kali pertemuan dilakukan selama 15-30 menit lalu setelahnya diukur kembali skala nyeri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. A berusia 27 tahun dengan G1P0A0 UK 35⁺⁴ minggu klien dengan keluhan nyeri punggung skala 4, nyeri muncul ketika setelah melakukan aktivitas dan kecapean, biasanya muncul ketika malam hari, nyeri seperti ditusuk-tusuk dan hanya dipunggung saja dan nyeri hilang timbul, biasanya jika nyeri muncul klien hanya mengoleskan counterpain di punggungnya.

Klien memiliki Riwayat penyakit asam lambung dari usia 18 tahun, dan satu bulan yang lalu asam lambungnya kambuh sampai muntah dan diare. Untuk riwayat kesehatan keluarga Ny. A tidak memiliki riwayat penyakit. Ny. A menstruasi pertama pada usia 14 tahun dengan siklus menstruasi teratur setiap bulannya, dan lama menstruasi sekitar 5-6 hari. Ny. A belum pernah menggunakan alat kontrasepsi karena ini merupakan kehamilan pertamanya dengan HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir) pada tanggal 22 Juli 2022 dan HPL (Hari Perkiraan Lahir) 29 April 2023. Berat badan Ny. A selama hamil mengalami peningkatan yaitu dari 46 kg menjadi 62,8 kg.

Presepsi dan manajemen kesehatan Ny. A selama hamil adalah kehamilan ini Ny. A selalu memperhatikan nutrisi yang dimakan, selalu mengonsumsi sayur dan buah, serta mengonsumsi susu hamil, Ny. A sangat senang dengan titipan yang diberikan ini dan menganggap ini semua merupakan anugrah dari Allah SWT. Secara kognitif dan perceptual Ny. A mengatakan khawatir dengan persalinannya karena ini merupakan persalinan pertamanya dan klien mengatakan berharap persalinannya normal.

Ny. A mengatakan tidak ada masalah terkait perubahan pada dirinya, peran dalam keluarga juga tidak ada yang berbeda Ny. A juga masih melakukan pekerjaannya sebagai guru dan suami juga bekerja sebagai guru, untuk peran dalam rumah tangga dikerjakan bersama-sama. Hubungan dengan keluarga terjalin dengan baik, ibu dari Ny. A kadang mengantar Ny. A kontrol jika suami Ny. A tidak bisa menemani ia kontrol ke puskesmas atau rumah sakit. Ny. A mengatakan untuk akhir-akhir ini pikirannya dalam persalinannya, ia merasa cemas dengan hasil USG yang terakhir apakah bisa persalinan normal atau tidak, tetapi ia berharap untuk dapat melakukan persalinan normal. Untuk mengatasi rasa cemas tersebut Ny. A selalu berdoa meminta jalan yang terbaik dari Allah.

Pemeriksaan fisik kepala hingga leher Ny. A semuanya normal, untuk pemeriksaan mata kanan kiri Ny. A mengatakan minus 1,7 dan silinder. Pada pemeriksaan dada bagian jantung terdengar bunyi lup dup dan suara paru vesikuler, untuk payudara Ny. A menonjol dan terkadang ada tetesan ASI yang keluar. Untuk ukuran TFU (Tinggi Fundus Uteri) Ny. A 32 cm, dengan Leopold I yaitu bokong bayi, Leopold II kanan teraba punggung bayi, Leopold III yaitu bagian kepala bayi dan bayi belum mengalami penurunan kepala, dan Leopold IV yaitu konvergen (kedua ibu jari dan ujung-ujung jari tangan kanan dan kiri dapat bertemu). Area abdomen Ny. A terdapat linea nigra dan striae.

Status nutrisi Ny. A tidak ada perubahan, Ny. A mengatakan nafsu makan bertambah dan suka makan cemilan dan kebiasaan minum dalam sehari kurang lebih sekitar 2,5-3 liter, untuk kebiasaan istirahat dan tidur Ny. A 9 jam dengan frekuensi tidur 2 kali sehari yaitu tidur siang dan tidur malam. Ny. A mengatakan tidak ada keluhan dalam aktivitas dan untuk olahraga yang dilakukan hanya jalan-jalan pagi. Ny. A mengatakan semenjak hamil sering keputihan dan warna nya putih susu tetapi tidak berbau. BAK Ny. A dalam sehari lebih dari 5x dan BAB dalam 2-3 hari 1x. Hasil laboratorium Ny. A hemoglobin 12.2 g/dl, GDS 82 mg/dl. Dari hasil pengukuran skala nyeri menggunakan instrument NRS (*Numeric Rating Scale*) didapatkan hasil bahwa skala nyeri punggung Ny. A adalah 4 yaitu nyeri sedang.

Klien diberikan intervensi prenatal yoga dikarenakan Ny. A memiliki masalah nyeri punggung pada trimester III kehamilannya. Prenatal yoga diberikan selama 3 kali kunjungan dengan durasi pertemuan 15-30 menit. Prenatal yoga dilakukan 2 jam setelah makan makanan ringan dan 4 jam setelah makan makanan berat. Gerakan prenatal yoga ini sangat mudah dan terdapat berbagai gerakan yaitu yang pertama gerakan pemanasan diawali dengan gerakan *sukasana* dan berdoa. *Baddha konasana*, duduk dan menekuk kaki yang lurus dan menempelkan telapak kaki kanan ke telapak kaki kiri ke arah vagina, memutar kepala ke kanan dengan diikuti *inhale*, memutar kepala ke kiri dengan diikuti *exhale*, lalu memutar badan ke kanan diikuti *inhale*, memutar badan ke kiri diikuti *exhale*. *Danusirsana left*, duduk dengan kaki kiri diluruskan dan kaki kanan ditekuk, menarik badan menjadi tegak dengan diikuti *inhale*, membungkukkan badan ke depan dengan diikuti *exhale*. *Danusirsana left*. Duduk dengan kaki kanan diluruskan dan kaki kiri ditekuk, menarik badan menjadi tegak dengan diikuti *inhale*, membungkukkan badan ke depan dengan diikuti *exhale*. *Upavista konasana*, duduk dengan kedua kaki dibuka sesuai kemampuan hingga membentuk huruf V, meluruskan badan dengan diikuti *inhale*, membungkukkan badan ke depan dengan diikuti *exhale*. *Posisi table*, membuka tangan selebar bahu dan lutut selebar pinggul, telapak tangan dan lutut sebagai tumpuan dan badan dibungkukkan, saat *inhale* tarik tulang ekor ke atas, dada ditarik mengarah ke atas, sehingga posisi perut melengkung ke bawah, posisi punggung seperti cekungan dan angkat kepala, saat *exhale* menarik tulang ekor dan dada ke bawah dan ke dalam mengarah ke perut, sehingga posisi punggung melengkung ke atas dan tekuk leher ke bawah sambil mengarahkan pandangan ke perut dan menempelkan dagu ke dada.

Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung dapat terjadi karena perubahan hormon dan bertambahnya berat badan janin, sehingga pada ibu hamil trimester III sering mengeluhkan nyeri punggung. Apabila hal tersebut tidak diatasi akan menimbulkan beberapa masalah seperti kesulitan tidur, mengganggu mobilitas dan menghambat aktivitas. Prenatal yoga merupakan salah satu olah raga yang gerakannya dimodifikasi dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga dapat mengurangi keluhan fisik, stress maupun kecemasan (S. Wulandari & Ayu Wantini, 2021). Melakukan yoga secara teratur dapat memberikan manfaat baik bagi kesehatan fisik dan mental. Manfaat fisik yang dapat dirasakan setelah melakukan yoga yaitu dapat meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan respirasi dan energi (Adnyani, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfi Fauziah et al., (2020) yang menyatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga, dilihat dari hasil post-test yang mengalami penurunan pada skala nyeri. Prenatal yoga dapat dijadikan referensi dalam mengatasi/mencegah terjadinya nyeri punggung ibu hamil trimester III. Pada penelitian Amin et al (2022) prenatal yoga dilakukan secara teratur 1x sehari selama 3 hari dengan durasi \pm 15 menit dan dilakukan sesuai dengan SOP yang telah disusun dapat mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil trimester III.

Hasil evaluasi pemberian prenatal yoga kepada ibu hamil trimester III didapatkan bahwa klien menyatakan nyeri punggung yang dirasakan sangat berkurang, hal ini dievaluasi dengan memberikan instrumen NRS (*Numeric Rating Scale*) didapatkan hasil bahwa skala nyeri punggung Ny. A adalah 2 yaitu nyeri ringan. Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga untuk ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung efektif dan dapat diterapkan oleh ibu hamil trimester III lainnya yang memiliki keluhan sama.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian intervensi prenatal yoga kepada klien ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung melalui *pre-test* dan *pos-test* diperoleh hasil yaitu pemberian intervensi selama 15-30 menit disetiap pertemuan dengan 3 hari dengan jeda 1 hari memberikan dampak yang baik seperti kenyamanan pada klien. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skala nyeri pada klien dari skala sedang menjadi skala ringan. Oleh karena itu prenatal yoga efektif mengurangi skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk dasar penelitian selanjutnya untuk mengembangkan manajemen intervensi untuk mengatasi masalah nyeri punggung ibu hamil trimester III. Tenaga kesehatan hendaknya dapat melakukan prenatal yoga untuk menurunkan skala nyeri ibu hamil trimester III.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Alfi Fauziah, N., Sanjaya, R., Novianasari, R., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 1–7. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>
- 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>
- Arum, S. (2019). Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Astuti, Y., & Afsah, Y. R. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. *Jurnal SOLMA*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.29405/solma.v8i1.2966>
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Bunda Edu-Midwifery Journal*, 1–6.
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Konsep, Teori, dan Modul Praktikum*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Maryani, S., Amalia, R., & Nurmalita Sari, M. H. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 15–20. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6477>
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Studi Literatur: Efektifitas Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Perdoman, A. T., Utami, R., & Ramadhaniati, F. (2022). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3. *Jurnal Zona Kebidanan*, 12(3), 44–54.

- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Surmayanti, Sainah, Muhammad, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. NTB: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2021). *Modul Keperawatan Maternitas*. 116–117.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, S., & Ayu Wantini, N. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 18–27. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.492>