

Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Yogyakarta

Evi Apriani¹, Andri Nur Sholihah²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: eviapriani64@gmail.com

Abstrak

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil trimester II dan III akibat perubahan fisiologis. Di Indonesia, sekitar 60–80% ibu hamil mengalaminya. Salah satu terapi nonfarmakologis adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Yogyakarta. Desain penelitian pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest, sampel 33 responden. Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari mayoritas nyeri sedang menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri. Uji Wilcoxon menunjukkan p value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga prenatal yoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Trimester II dan III

Abstarct

Back pain is a common complaint among pregnant women, especially in the second and third trimesters due to physiological changes. In Indonesia, 60–80% of pregnant women experience it. Prenatal yoga is a non-pharmacological therapy to reduce pain. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on back pain among second and third trimester pregnant women in Yogyakarta. A pre-experimental one-group pretest–posttest design with 33 respondents was used. Results showed decreased pain intensity from moderate to mild and no pain. The Wilcoxon test showed p-value 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of prenatal yoga.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Trimester II and III

1. PENDAHULUAN

Nyeri pada bagian bawah punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga. Nyeri punggung cenderung semakin bertambah parah seiring bertambahnya usia kehamilan ibu akibat perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil. Perubahan tersebut terjadi karena berat rahim yang membesar, sehingga posisi ibu cenderung maju ke depan atau menjadi lordosis. Hal ini akan mengakibatkan ibu hamil mudah lelah, rasa sakit yang berkepanjangan juga menyebabkan gangguan emosional sehingga ibu hamil tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Yolandini et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO, 2023) sekitar 619 juta orang di dunia mengalami nyeri punggung bawah pada tahun 2020 dan diperkirakan meningkat menjadi 843 juta orang pada tahun 2050. Salah satu kelompok yang paling sering mengalami keluhan ini adalah wanita hamil. Prevalensi nyeri punggung selama kehamilan mencapai 40,5% dan meningkat hingga trimester III (Salari et al., 2023). Di Indonesia, sekitar 60–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan (Kemenkes RI, 2023; Fitriana et al., 2024).

Jika nyeri punggung pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup menurun. Upaya untuk mengatasi nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, namun terapi farmakologis dilaporkan memiliki dampak negatif bagi kehamilan, sehingga terapi non farmakologi menjadi pilihan alternatif yang aman (Ni'amah & Sulistiyarningsih, 2024).

Yoga merupakan salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang melibatkan teknik relaksasi, pengaturan postur, latihan pernapasan, dan meditasi. Prenatal yoga dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan kualitas hidup, memberikan kenyamanan, serta mengurangi rasa sakit selama kehamilan (Karo et al., 2022; Bitara et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Simanjuntak & Sorong, 2022; Mustofa, 2023). Berdasarkan data di Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta, sebagian ibu hamil mengalami nyeri punggung dan belum melakukan upaya penanganan. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil perlu dilakukan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest and posttest design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2026 di dua lokasi, yaitu Puskesmas Kasihan II Bantul dan Studio Yoga Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kegiatan prenatal yoga di Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta dan Studio Yoga. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu hamil trimester II dan III (13–40 minggu), ibu hamil berusia 20–35 tahun, serta ibu hamil yang tidak memiliki riwayat gangguan kesehatan sebelum dan selama kehamilan, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang tidak bersedia dijadikan responden, ibu hamil yang tidak dapat hadir, serta ibu hamil yang mengonsumsi obat penghilang nyeri secara teratur. Rekrutmen responden dilakukan melalui penyebaran flyer dan koordinasi dengan pihak puskesmas serta studio yoga. Intervensi berupa prenatal yoga dilaksanakan sebanyak dua kali dalam satu minggu dengan durasi 60 menit setiap sesi. Pelaksanaan yoga di kedua lokasi memiliki instruktur masing masing di tempat penelitian, untuk menyamakan gerakan dan mengurangi bias intervensi maka kegiatan ini di berikan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun oleh peneliti. Karna di puskesmas tidak ada bidan yang bisa menjadi intuktur yoga maka peneliti mengambil instruktur dari luar puskesmas. Pada awalnya penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kasihan II, namun jumlah responden belum memenuhi target karena sebagian ibu hamil tidak dapat mengikuti kegiatan secara rutin akibat kesibukan pribadi. Oleh karena itu, dilakukan penambahan lokasi di Studio Yoga Yogyakarta dengan teknik, prosedur, dan karakteristik responden yang sama. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi dengan skala intensitas nyeri numerik untuk menilai tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga. Analisis data menggunakan uji *statistik Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan Nomor Surat Keputusan 5059/KEP-UNISA/I/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nyeri Punggung Sebelum Prenatal Yoga

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum prenatal yoga

Sebelum Prenatal Yoga	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	7	21,2
Nyeri Sedang	21	63,6
Nyeri Berat	5	15,2
Total	33	100,0

Hasil penelitian nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III sebelum melakukan prenatal yoga mayoritas ibu hamil dalam penelitian ini berada pada usia 20–30 tahun yaitu sebanyak 21 responden (63,6%). Sejalan dengan usia tersebut, kategori nyeri sedang yang paling banyak ditemukan (63,6%) terutama terjadi pada kelompok usia 20–30 tahun. Selain itu, nyeri berat sebanyak 5 responden (15,2%) juga ditemukan pada kelompok usia reproduktif ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun usia 20–35 tahun merupakan usia reproduksi yang aman, perubahan fisiologis selama kehamilan tetap dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung dengan intensitas sedang hingga berat. Pada usia ini, ibu hamil umumnya masih memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi, baik dalam pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut, ditambah dengan perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan seperti pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, serta peningkatan kelenturan ligamen akibat pengaruh hormon kehamilan, menyebabkan peningkatan beban pada tulang belakang sehingga ibu hamil pada usia ini lebih rentan mengalami keluhan nyeri punggung. (Nurjanah, 2025)

Dalam penelitian ini Mayoritas responden berada pada usia kehamilan 28–40 minggu sebanyak 27 responden (81,8%) dengan nyeri punggung paling banyak dengan kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Apriliani, 2022). yang menyatakan bahwa mayoritas ibu hamil yang menjadi responden penelitian berada pada trimester III karena pada fase ini terjadi pembesaran uterus yang signifikan dan perubahan fisiologis yang lebih nyata dibandingkan trimester sebelumnya. Hal tersebut sesuai dengan teori fisiologis kehamilan yang menyebutkan bahwa pada trimester II hingga trimester III, pertumbuhan janin berlangsung sangat pesat sehingga berat uterus meningkat dan menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu ke arah depan. Kondisi ini memicu perubahan postur tubuh berupa peningkatan kurva lordosis lumbal yang berdampak pada peningkatan beban kerja otot punggung dan tulang belakang. Selain itu, pengaruh hormon kehamilan seperti relaksin menyebabkan kelenturan ligamen dan sendi panggul, yang turut menurunkan stabilitas tulang belakang dan memicu terjadinya nyeri punggung. Hal ini sesuai dengan teori fisiologis kehamilan yang menyebutkan bahwa pada trimester II hingga trimester III, perubahan biomekanik dan muskuloskeletal semakin meningkat sehingga ibu hamil lebih sering mengalami keluhan fisik, termasuk nyeri punggung, dan membutuhkan pemantauan kesehatan yang lebih intensif (Yolandini et al., 2024).

Responden paling banyak merupakan multigravida sebanyak 18 responden (54,5%) dengan nyeri punggung kategori sedang. Ibu dengan paritas tinggi cenderung mengalami penurunan tonus otot di area punggung dan perut akibat stres berulang pada otot selama kehamilan sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung saat kehamilan berikutnya (Fiana et al., 2023). Berdasarkan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa paritas berhubungan dengan nyeri punggung ibu hamil. Semakin tinggi paritas ibu

Hal ini sejalan dengan teori (Apriyani et al., 2022). paritas akan memberikan pengaruh pada otot abdomen. Wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Menurut peneliti, semua ibu hamil baik primigravida maupun multigravida beresiko mengalami nyeri punggung akibat uterus atau rahim yang membesar dengan bertambahnya usia kehamilan.

Nyeri punggung adalah nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin pernah memiliki riwayat sakit punggung di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung dapat dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri(Nurjanah, 2025)

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena aktivitas yang berlebihan sehingga bisa menimbulkan kelelahan, yang dapat mengakibatkan nyeri pada bagian punggung. Selain itu perut ibu yang semakin hari semakin besar juga bisa mempengaruhi terjadinya nyeri punggung (Sumantri, 2025). Penelitian ini juga sejalan dengan teori Indriyani dan Makmun (2022) yang menjelaskan bahwa adaptasi sistem muskuloskeletal selama kehamilan, termasuk peregangan otot dan ligamen penyangga tulang belakang akibat peningkatan berat janin dan cairan ketuban, menyebabkan ketidakseimbangan distribusi beban tubuh sehingga otot punggung bekerja lebih keras untuk mempertahankan stabilitas, yang meningkatkan risiko nyeri punggung sebelum dilakukan latihan penguatan otot seperti prenatal yoga.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa pada ibu hamil trimester II dan III terjadi penurunan stabilitas tulang belakang akibat relaksasi ligamen dan sendi panggul yang dipengaruhi oleh hormon relaksin dan progesteron, sehingga nyeri punggung lebih sering muncul sebelum diberikan intervensi latihan fisik. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Ariani et al., 2025) yang menyatakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester lanjut berkaitan dengan perubahan hormonal dan muskuloskeletal yang berlangsung secara progresif, di mana kombinasi peningkatan hormon kehamilan, pembesaran uterus, dan penambahan berat badan menyebabkan keluhan nyeri cenderung meningkat menjelang akhir kehamilan.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Intan Sari et al., 2025) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari yang berat dengan meningkatnya risiko nyeri punggung selama kehamilan. Aktivitas fisik yang dimaksud meliputi berbagai kegiatan, seperti aktifitas di rumah, waktu luang, istirahat, serta olahraga ringan hingga sedang, yang secara kumulatif meningkatkan beban mekanik pada tulang belakang dan otot penyangga punggung. Peningkatan beban ini menyebabkan ketegangan otot dan penurunan stabilitas muskuloskeletal, sehingga nyeri punggung lebih sering muncul pada ibu hamil.

Pengaruh Prenatal Yoga dengan Nyeri Punggu pada Ibu Hamil

Tabel 2. Analisis Pengaruh Prenatal Yoga dengan Nyeri Punggu pada Ibu Hamil Trimester II dan III

Kategori Nyeri (NRS)	Sebelum Yoga	%	Sesudah Yoga	%	<i>p-value</i>
Tidak nyeri	0	0	7	21,2	0,000
Nyeri ringan	7	21,2	24	72,7	

Nyeri sedang	21	63,6	2	6,1
Nyeri Berat	5	15,2	0	0
Total	33	100,0	33	100,0

Hasil penelitian sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 21 orang (63,6%) dan nyeri berat sebanyak 5 orang (15,2%). Setelah mengikuti prenatal yoga, nyeri punggung berkurang menjadi nyeri ringan pada 24 responden (72,7%) dan tidak nyeri pada 7 responden (21,2%), serta tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Hasil analisis pada uji wilcoxon statistik diperoleh 0,000 ($< 0,05$) maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Prenatal yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengobati nyeri punggung yang dapat membantu seseorang memperoleh kekuatan yang baik, karena yoga melibatkan mengolah pikiran, dan berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik itu fisik, psikologis dan spiritual Latihan yoga mencakup teknik reaksi, mengatur postur, olah nafas dan meditasi Teknik gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot otot di antaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai (Bitara et al., 2023). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat berkurang setelah melakukan prenatal yoga karena latihan ini mengombinasikan gerakanperegangan otot, penguatan postur tubuh, serta teknik pernapasan dan relaksasi yang terkontrol sehingga membantu mengurangi ketegangan otot dan tekanan pada tulang belakang bagian bawah. Gerakan dalam prenatal yoga dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas otot punggung, panggul, tungkai yang menopang perubahan fisiologis selama kehamilan, sehingga beban pada tulang belakang dapat berkurang dan nyeri punggung dapat mereda. (Budi Rahayu,2023)

Menurut peneliti prenatal yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama 1-2 jam ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga. Prenatal yoga dapat dilakukan apabila ibu hamil sedang mengalami nyeri punggung. Hal-hal yang harus dilakukan yaitu menganjurkan ibu untuk mengenakan pakaian yang longgar, berlatih tanpa alas kaki diatas senam yoga, jaga perut agar tidak terlalu kenyang dan lapar, dan minum air putih yang banyak. Dilakukan selama 1-2 jam setelah makan dalam satu minggu 1-2 kali selama 3 minggu. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Rizqiya & Nigrum, 2023) bahwa senam yoga mempersiapkan ibu hamil secara fisik mental dan spritual dalam proses persalinan dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Katili et al., 2025) yang menemukan bahwa setelah diberikan intervensi prenatal gentle yoga secara rutin, terjadi penurunan nyeri punggung yang signifikan pada ibu hamil. Penelitian tersebut melibatkan kelompok intervensi yang menerima prenatal gentle yoga dengan sesi dengan frekuensi dua kali per minggu selama 1 minggu. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kelompok intervensi mengalami penurunan intensitas nyeri dari kategori sedang/berat menjadi ringan atau tidak nyeri setelah latihan yoga, dengan nilai $p < 0,05$ yang berarti perubahan tersebut bermakna secara statistik. Selain itu, penurunan nyeri punggung di kelompok intervensi jauh lebih baik dibandingkan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa prenatal yoga secara klinis efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Temuan ini menguatkan bukti bahwa latihan yoga prenatal berperan signifikan dalam mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan selama kehamilan

Dominannya responden pada usia kehamilan trimester III, yaitu sebanyak 27 orang (81,8%), menunjukkan bahwa nyeri punggung lebih banyak dialami pada kehamilan lanjut. Pada trimester III terjadi pembesaran uterus yang signifikan, peningkatan berat badan ibu, serta perubahan postur tubuh yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi ke arah depan, sehingga meningkatkan tekanan pada otot punggung bawah dan tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan nyeri punggung cenderung meningkat sebelum diberikan intervensi. Namun, setelah dilakukan prenatal yoga, nyeri punggung pada responden mengalami penurunan yang nyata dari kategori sedang dan berat menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zully (2023) dengan judul Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III serta penelitian yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena mampu memperbaiki postur tubuh dan mengurangi ketegangan otot.

Penurunan nyeri punggung setelah prenatal yoga terjadi karena latihan ini mengombinasikan gerakan peregangan, penguatan otot, serta teknik pernapasan dan relaksasi. Gerakan yoga prenatal membantu meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot punggung serta panggul, sehingga beban pada tulang belakang dapat berkurang. Selain itu, latihan pernapasan berperan dalam meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot yang menjadi salah satu penyebab nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sri Fitriani 2022) yang menyatakan bahwa prenatal yoga secara signifikan menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III setelah dilakukan secara rutin.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Trisiani & Susilawati, 2025) yang menemukan bahwa ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti prenatal yoga secara teratur mengalami penurunan keluhan nyeri punggung yang bermakna dibandingkan sebelum intervensi. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa manfaat prenatal yoga semakin terasa pada usia kehamilan lanjut karena keluhan muskuloskeletal cenderung lebih berat pada trimester III. Dengan demikian, tingginya proporsi responden trimester III dalam penelitian ini justru menguatkan bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

4. KESIMPULAN

Prenatal yoga mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil terbukti terdapat penurunan nyeri punggung dengan nyeri ringan sebanyak 24 responden (72,7%) dan tidak nyeri sebanyak 7 responden (21,2%), serta tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tujuan penelitian telah tercapai, yaitu untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Oleh karena itu prenatal yoga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang penting untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil selama kehamilan trimester II dan III.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andayani, S. R. D., Rodiyah, & Purnomo, D. R. (2025). *Prenatal Yoga dan Hipnoterapi Sebagai Metode*.
- [2] Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan

- dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di RSUD Budi Kemuliaan. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi (JKKR)*, 1(2), 16–27.
- [3] Apriyani, W., Hadi, M., & Idriani, I. (2022). Teknik Alexander terhadap Tingkat Kenyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 671–682.
- [4] Aryan, N.(2022) Pengaruh Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Inhealth indonesa Health Jurnal*,1(1),22-28
- [5] Azizah, U. N., Sari, R. I., & Arisdiani, D. R. (2024). Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4), 15–28.
- [6] Bitara, I. N. W., Rohmini, S., Pratiwi, W., & Pranoto, H. H. (2023). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Wahuyo*, 2(1), 217–224.
- [7] Budi Rahayu. (2023). Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *Embrio*, 15(1), 28–33.
- [8] Fiana, D. N., Nisa, K., & Rahmayani, F. (2023). Korelasi Intensitas Nyeri dengan Paritas Kehamilan pada Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 6(2), 84–88.
- [9] Fitriana, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 9(01), 13–18.
- [10] indah Sari, W. I. P. E., Kurniyati, K., Yusniarita, Y., & Mardalena, I. (2024). Perubahan Psikofisiologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Penelitian Deskriptif. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 11(2), 135–152.
- [11] Intan Sari, Fitri Larasati, & Serlly Destiana. (2025). Kajian Prevalensi dan Pola Keluhan Low Back Pain Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 13(2), 170–178.
- [12] Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P. K., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., & Damalita, A. F. (2022). *Ketidaknyamanan dan komplikasi yang sering terjadi selama kehamilan. Rena Cipta Mandiri*.
- [13] Katili, D. N. O., Laliyo, S. N. A., Yunus, Y., & Rauf, E. L. (2025). Effect of Prenatal Gentle Yoga on Low Back Pain Among Pregnant Women: A Quasi-Experimental Study. *An Idea Health Journal*, 5(03), 256–264.
- [14] Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245–252.
- [15] Ni'amah, S., & Sulistiyaningsih, S. H. (2024). Efektifitas Tehnik Gym Ball Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XVI(01), 97–110.
- [16] Novani Elkhapi , Fika Minata² , Yulizar³, A. A. (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. *Jurnal of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425.
- [17] Nurjanah, F. W. (2025). Terapi Non Farmakologi Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung : Literatur Review. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 21–28.
- [18] Pinta Br Perangin Angin, Nur Azizah, & Khairunisa Khairunisa. (2025). Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Tiga Juhar Kecamatan STM Hulu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences Research*, 3(3), 42–49.

- [19] Rizqiya, & Nigrum. (2023). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 5(1), 367–375.
- [20] 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 and Childbirth*, 23(1), 1–13.
- [21] Sari, I., Larasati, F., & Destiana, S. (2025). Penatalaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Keluhan Low Back Pain. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 7(2), 199–206.
- [22] Simanjuntak, M. K., & Sorong, P. K. (2022). Original Article Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), 19–24.
- [23] Sri Fitriani, E., & Cusmarih. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga dan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Permata Sari. *Jurnal Antara Kebidanan*, 5(2), 1603–1612.
- [24] Sumantri. (2025). Jurusan Sumantri 1* , Adelia Aksti Pertiwi 2 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta 2 Dokter RSUD Cakra Husada Klaten. *Of Mandalika Literature*, 6(3), 957–963.
- [25] Trisiani, D., & Susilawati, L. (2025). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(8), 3316–3322.
- [26] Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Efektivitas Teknik Gym Ball terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal Of Midwifery and Public Health*, 6(1), 35–43.