



DAMPAK PRENATAL YOGA DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG DAN PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB NINA HERAWATI KOTA MALANG

Sisillia Ajeng Syntiastutik¹, Anik Purwanti²

¹ Fakultas Teknologi, Sains, Kesehatan. Institut Teknologi, Sains

² Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Email: sisilliaaj@gmail.com¹, anikasyda@itsk-soepraoen.co.id²

DOI: <https://doi.org/10.55541/emj.v8i2.360>

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan keluhan fisiologis yang dialami sekitar 70% ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh dan peningkatan beban uterus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di TPMB Nina Herawati, Kota Malang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design*. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, diambil menggunakan teknik *total sampling*. Intervensi berupa prenatal yoga dilakukan 4 kali selama 2 minggu dengan durasi 30 menit per sesi. Intensitas nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Tes*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan intensitas nyeri punggung dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, mayoritas responden mengalami nyeri sedang (47,7%) dan berat (23,3%), sedangkan setelah intervensi mayoritas menjadi nyeri ringan (70%) dan tidak ada nyeri berat. **Kesimpulan** dalam penelitian bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil. Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan prenatal yoga sebagai terapi komplementer dalam asuhan kebidanan

Kata Kunci: Prenatal Yoga; Nyeri Punggung; Intensitas Nyeri; Ibu Hamil; Trimester III

ABSTRACT

Background: Back pain is a physiological complaint experienced by approximately 70% of pregnant women in their third trimester due to changes in posture and increased uterine weight. **Objective:** This study aims to examine the effect of prenatal yoga on reducing the intensity of back pain in pregnant women at TPMB Nina Herawati, Malang City. **Methods:** This study used a *Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design*. The sample consisted of 30 pregnant women in their third trimester who experienced back pain, selected using total sampling technique. The intervention, which consisted of prenatal yoga, was conducted four times over two weeks, with each session lasting 30 minutes. Pain intensity was measured using the *Numeric Rating Scale* (NRS) before and after the intervention. Data analysis was performed using the *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Results:** The results showed a significant reduction in back pain intensity with a *p-value* of 0.000 ($p < 0.05$). Before the intervention, the majority of respondents experienced moderate (47.7%) and severe (23.3%) pain, while after the intervention, the majority experienced mild pain (70%) and no severe pain. **Conclusion** of the study is that prenatal yoga is effective in reducing back pain in pregnant women. It is recommended that health workers integrate prenatal yoga as a complementary therapy in midwifery care.

Keywords: Prenatal Yoga; Back Pain; Pain Intensity; Pregnant Women; Third Trimester

LATAR BELAKANG

Kehamilan ialah sebuah proses biologis yang berlangsung secara alami dan ditandai oleh beragam perubahan fisiologis serta anatomi pada tubuh wanita guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim. Jika dihitung sejak terjadinya pembuahan hingga proses persalinan, masa kehamilan yang normal berlangsung antara 37 hingga 42 minggu, atau sekitar 280 hari, berdasarkan kalender internasional. Perhitungan ini umumnya didasarkan pada Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT) ibu (1). Memasuki trimester ketiga, ibu hamil umumnya mulai merasakan berbagai keluhan akibat pembesaran perut, perubahan hormon, dan penyesuaian fisiologis tubuh yang terjadi selama tahap akhir kehamilan. (8)

Kenaikan berat badan yang signifikan selama kehamilan dapat menyebabkan ibu hamil mudah merasa lelah, mengalami kesulitan tidur, sesak napas, serta pembengkakan pada tangan dan kaki. Perubahan struktur pada rongga dada (toraks) selama kehamilan menyebabkan peningkatan frekuensi pernapasan, dan sekitar 60% ibu hamil diketahui mengalami keluhan berupa sesak. Di samping itu, pertumbuhan fundus uteri yang semakin tinggi serta pembesaran perut memberikan tekanan tambahan ke bagian depan tubuh, sehingga menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Sebagai bentuk kompensasi terhadap perubahan beban tubuh tersebut, tulang belakang mengalami perubahan postur dengan melengkung ke belakang (lordosis). Kondisi inilah yang sering memicu keluhan seperti nyeri punggung,

kram otot, serta munculnya varises pada kaki (2).

Sebagian besar ibu hamil yang memasuki trimester ketiga kerap merasakan ketakutan dan kecemasan menjelang proses persalinan, terutama akibat kekhawatiran terhadap rasa nyeri saat melahirkan. Kondisi ini dapat memicu ketegangan secara mental maupun fisik, yang berdampak pada kekakuan otot dan sendi secara tidak normal. Tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan selama kehamilan berkaitan erat dengan berbagai potensi komplikasi kehamilan, persepsi terhadap rasa nyeri, serta keluhan fisik lainnya, yang sering kali disertai dengan perubahan suasana hati pada ibu hamil (3).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (4) Dia mengatakan bahwa usia, pekerjaan, paritas dan indeks massa tubuh merupakan faktor yang mempengaruhi nyeri punggung. Pengukuran tingkat nyeri punggung dilakukan menggunakan lembar penilaian Numeric Rating Scale (NRS), yaitu skala penilaian nyeri berbasis angka 0 menunjukkan kondisi tanpa nyeri sama sekali, sedangkan angka 10 merepresentasikan nyeri yang dirasakan sangat parah atau tidak tertahankan. (9) Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu penggunaan terapi farmakologis yang sebaiknya dilakukan di bawah pengawasan langsung dan konsultasi dengan dokter spesialis kandungan. Dan di sisi lain, terapi non-farmakologis dapat dilakukan tanpa penggunaan obat-obatan, melainkan melalui aktivitas fisik dan teknik relaksasi seperti prenatal yoga, senam hamil, serta penerapan kompres hangat

untuk membantu meredakan keluhan nyeri (5).

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh (postur), teknik relaksasi, dan pengaturan pernapasan. Latihan ini termasuk salah satu bentuk latihan yang disukai ibu hamil dan mendapat dukungan dari tenaga profesional di bidang kesehatan karena memiliki potensi manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik lain seperti berjalan kaki atau senam hamil konvensional, terutama dalam hal peningkatan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, yoga juga dianggap membantu ibu hamil dalam membangun rasa sejahtera dan mempererat ikatan emosional dengan janinnya. (7) Dua studi uji coba terkontrol secara acak (RCT) terkait yoga kehamilan menunjukkan bahwa latihan ini mampu menurunkan tingkat nyeri, stres, kecemasan, dan depresi. Yoga yang dilakukan selama kehamilan turut berkontribusi terhadap penurunan stres, peningkatan kualitas hidup, keseimbangan fungsi sistem saraf otonom, serta pengurangan gejala fisik seperti rasa tidak nyaman dan nyeri sepanjang proses kehamilan (6).

Pelaksanaan penelitian ini menjadi penting mengingat Masih terdapat sejumlah ibu hamil yang belum mengintegrasikan yoga dalam rutinitas kehamilan mereka, yang disebabkan oleh berbagai kendala. Beberapa di antaranya adalah kurangnya pengetahuan mengenai manfaat yoga bagi kesehatan ibu hamil, tidak adanya pendamping atau tenaga yang memberikan bimbingan dalam melakukan yoga, serta tingginya beban aktivitas rumah tangga yang membuat ibu hamil kesulitan meluangkan waktu untuk berolahraga. Padahal, yoga

pada masa kehamilan sangat dianjurkan karena gerakan-gerakan yang dilakukan dapat membantu meningkatkan kelenturan otot, khususnya otot-otot yang berperan dalam meredakan nyeri punggung. Fokus utama dari kajian ini adalah untuk mengukur peran prenatal yoga terhadap pengurangan derajat nyeri punggung yang dialami serta membantu meningkatkan kesiapan ibu hamil memasuki masa persalinan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya frekuensi keluhan fisik salah satunya adalah nyeri punggung yang menjadi salah satu permasalahan umum selama kehamilan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Experimental One Group Pre-Post Test Design* tanpa kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di TPMB Nina Herawati Kota Malang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah 30 responden. Kriteria inklusi meliputi: ibu hamil usia kehamilan 28–40 minggu, mengeluh nyeri punggung, dan bersedia mengikuti yoga. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi obstetri (seperti perdarahan atau preeklampsia) dan riwayat cedera tulang belakang.

Intervensi prenatal yoga diberikan sebanyak 4 sesi selama 2 minggu, dengan durasi 30 menit per sesi. Gerakan yoga dipandu oleh instruktur bersertifikat, mencakup gerakan pemanasan, gerakan inti (seperti *cat-cow pose*, *child pose*, dan *tadasana* untuk meregangkan otot punggung), serta teknik relaksasi napas.

Pengukuran nyeri dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) rangkaian intervensi menggunakan lembar observasi *Numeric Rating Scale* (NRS). Skala ini memiliki rentang 0 (tidak nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat). Instrumen NRS telah teruji validitas dan reliabilitasnya sebagai alat ukur nyeri standar internasional

Analisis Data Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan data tidak berdistribusi normal ($p < 0.05$), sehingga uji hipotesis menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Profil Responden Ditinjau Dari Kelompok Usia

Umur	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	27	90
> 35 tahun	3	10
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa Sebagian besar responden (63,3%). Berdasarkan paritas, 53,3% berusia produktif 20–35 tahun (90%), adalah primipara dan 46,7% berpendidikan SMA/MA (66,7%), dan multipara.

Tabel 2
Profil Responden Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SD	2	6.7
SMP/MTs	3	10
SMA/MA	20	66.7
Diploma/Sarjana	3	16.7
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada Tabel 2 Partisipan jenjang Sarjana, dengan persentase dalam studi ini menempuh lulusan SMA/MA sebesar 66,7%. pendidikan SD, SMP, SMA hingga

Tabel 3
Profil Responden Ditinjau Dari Jenis Pekerjaan

Bekerja/Tidak	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Tidak Bekerja	19	63.3
Bekerja	11	36.7
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada tabel 3 Mayoritas responden merupakan IRT atau tidak bekerja tercatat 19 responden (63,3%), sementara 11 responden lainnya (36,7%) diketahui bekerja.

Tabel 4
Profil Responden Ditinjau Dari Jumlah Kehamilan (Paritas)

Paritas	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Primipara	16	53.3
Multipara	14	46.7
Grandemultipara	0	0
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada Tabel 4 Hasil data paritas primigravida, yaitu sebanyak menunjukkan bahwa mayoritas 16 orang atau 53,3%. responden berada pada status

DATA KHUSUS

Tabel 5
Analisis Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum Intervensi Prenatal Yoga

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1-3 (ringan)	9	30
4-6 (sedang)	14	47.7
7-10 (berat)	7	23.3
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada tabel 5 Sebelum menjalani latihan prenatal yoga, responden menunjukkan tingkat nyeri punggung yang beragam. Dari total 30 responden, sebanyak 9 orang (30%) mengalami nyeri ringan dengan skala 1–3, 14 orang (47,4%) merasakan nyeri sedang dengan skala 4–6, dan 7 responden (23,3%) mengalami nyeri berat dengan skala 7–10.

Tabel 6
Analisis Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sesudah Intervensi Prenatal Yoga

Tingkat Nyeri	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1-3 (ringan)	21	70
4-6 (sedang)	9	30
7-10 (berat)	0	0
Total	30	100

Sumber: Data Primer Mei 2025

Data pada tabel 6 Hasil pengukuran setelah pelaksanaan prenatal yoga terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebanyak 70% dari total 30 responden (21 orang) mengalami nyeri punggung dalam kategori ringan (skala 1–3), sedangkan 30% lainnya (9 orang) merasakan nyeri sedang (skala 4–6), dan tidak ditemukan kasus nyeri berat (skala 7–9) di antara partisipan. Keterlibatan ibu hamil dalam kegiatan prenatal yoga memiliki peran yang signifikan, karena selain membantu menjaga kondisi fisik tetap bugar, latihan ini juga efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung yang sering muncul selama masa kehamilan. Hal ini disebabkan karena yoga kehamilan melibatkan gerakan-gerakan yang secara khusus menargetkan penguatan dan kelenturan otot,

terutama yang berperan dalam proses persalinan.(16)

Berdasarkan perspektif peneliti, praktik yoga selama kehamilan dapat berkontribusi dalam mempertahankan fleksibilitas serta menguatkan struktur ligamen, otot pada bagian panggul, pinggul, dan ekstremitas bawah. Hal ini diyakini dapat mengurangi tingkat nyeri yang mungkin muncul selama proses persalinan. Selain itu, latihan ini juga memberikan ruang yang cukup bagi jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu dalam dua jam pertama pascapersalinan, dan menurunkan risiko persalinan berkepanjangan. Penguatan otot-otot di sekitar panggul melalui yoga juga membantu memperlancar sirkulasi darah, yang berdampak pada berkurangnya nyeri punggung dan panggul selama masa kehamilan serta mendukung proses persalinan yang lebih lancar. (13-15)

Tabel 7
Hasil Uji Sebelum dan Sesudah dilakukan Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

Z	-4.941 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 8 Berdasarkan pengujian dengan metode Wilcoxon, didapatkan Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z

score sebesar -4.941 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat

pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung selama masa kehamilan trimester ketiga di TPMB Nina Herawati Kota Malang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, hampir separuh responden (46,7%) mengalami nyeri sedang dan 23,3% mengalami nyeri berat. Nyeri punggung pada trimester III secara teoritis disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi tubuh akibat pembesaran uterus yang memaksa ibu menarik bahu ke belakang (lordosis) untuk menyeimbangkan tubuh. Faktor pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (63,3% responden) juga berkontribusi, di mana aktivitas domestik yang repetitif dan posisi tubuh yang kurang ergonomis dapat memperparah ketegangan otot punggung.

Setelah diberikan intervensi *prenatal yoga* sebanyak 4 sesi, terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan. Tidak ditemukan lagi responden dengan nyeri berat, dan persentase nyeri ringan meningkat drastis menjadi 70%. Hasil analisis statistik ($p=0.000$) mengonfirmasi efektivitas intervensi ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian (6) yang menyatakan bahwa yoga kehamilan efektif menyeimbangkan sistem saraf otonom dan mengurangi gejala fisik. Gerakan yoga seperti *child pose* dan *cat-cow* secara spesifik meregangkan otot paraspinal yang tegang, meningkatkan fleksibilitas ligamen panggul, serta melancarkan sirkulasi darah di area punggung bawah.

Selain manfaat fisik, *prenatal yoga* juga memberikan efek relaksasi psikologis. Pendidikan responden

yang mayoritas menengah ke atas (SMA-Sarjana) mempermudah penerimaan instruksi gerakan yoga, sehingga intervensi dapat dilakukan dengan teknik yang tepat. Hal ini mendukung teori bahwa kombinasi latihan fisik dan relaksasi pikiran dalam yoga lebih unggul dibandingkan senam hamil konvensional dalam manajemen nyeri. (10-12)

Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.

Kelebihan penelitian ini adalah pelaksanaan intervensi yang dipandu langsung oleh instruktur bersertifikat dengan rasio peserta yang kecil, sehingga ketepatan gerakan terjamin. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu desain *One Group Pre-Post Test* tanpa kelompok kontrol, sehingga faktor perancu (seperti istirahat di rumah atau penggunaan analgesik mandiri) tidak dapat dikontrol sepenuhnya. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil membatasi generalisasi hasil pada populasi yang lebih luas

Implikasi bagi Praktik Kebidanan

Hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa *prenatal yoga* merupakan metode non-farmakologis yang aman dan efektif. Bidan dapat mengintegrasikan sesi yoga sederhana ke dalam kelas ibu hamil atau memberikan edukasi gerakan yoga yang bisa dilakukan mandiri di rumah untuk mengurangi keluhan nyeri punggung tanpa ketergantungan pada obat-obatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *prenatal yoga* berpengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Nina Herawati Kota Malang. Terjadi pergeseran intensitas

nyeri dari kategori sedang-berat menjadi ringan setelah intervensi.

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain *Quasi-Experiment* dengan kelompok kontrol (kelompok yang tidak melakukan yoga atau melakukan senam hamil biasa) untuk mendapatkan hasil yang lebih valid. Selain itu, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan menambahkan variabel pengukuran lain seperti durasi tidur atau kesiapan fisik persalinan secara objektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Nina Herawati yang telah memfasilitasi tempat penelitian, serta seluruh ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan (*conflict of interest*) yang berkaitan dengan materi atau hasil penelitian dalam naskah ini. Penulis membiayai penelitian ini secara mandiri.

KONTRIBUSI PENULIS

Penulis utama bertanggung jawab atas konsep penelitian, pelaksanaan intervensi, dan analisis data. Penulis pendamping berkontribusi dalam penyusunan naskah dan revisi literatur.

REFERENSI

- (1) Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (*Data terbaru*)
- (2) Perdoman, A.T., Utami, R. and Ramadhaniati, F. (2022) „Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester 3“, 12(3).
- (3) Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education. (*Pengganti Bobak/Varney lama*)
- (4) Amin, Dewinta. R. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Karang Raharja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 15(3), 348–353.
- (5) Wulandari, R. C., & Sriwenda, D. (2022). Dampak Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan dan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*, 14(1), 112-119.
- (6) Corrigan, L. et al. (2022) „The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis“, *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), p. 250. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- (7) 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/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- (8) Dian, P., & Alfikrie, F. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 5(1), 20-28. (*Pengganti referensi Purwati 2016*)
- (9) Lestari, P., & Widyawati, W. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Nyeri
- (10) Journals, M., & Tambunan, R. (2021). Hubungan Gerakan

- Panggul Pada Prenatal Yoga Yang.
38–45.
- (11) Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6 (2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
 - (12) Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Kebidanan (A. B. Saifuddin (Ed.); Keempat). Pt. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
 - (13) 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>
 - (14) Rafika, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 2(1), 12-18.
 - (15) Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., et al. (2023). The Effect of Yoga on Pregnancy Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 11(2), 99-108.
 - (16) Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2022). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI