

**PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO PRENATAL YOGA TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB WULAN  
MARDIKANINGTYAS AMD. KEB**

**Tutur Hastuti, Desy Widyastutik**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : tuturhastuti@gmail.com

**Abstrak**

Selama masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami beberapa perubahan fisik dan psikologis yang tidak jarang akan menimbulkan ketidaknyamanan terutama saat memasuki trimester II dan III. Salah satunya adalah nyeri punggung. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif dan aman untuk ibu hamil. Satu caranya adalah dengan melakukan prenatal yoga. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan atau edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan.

Penelitian ini menggunakan rancangan *preeksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu *one group pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Wulan Mardikaningtyas A.Md.Keb untuk melakukan prenatal yoga. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Kuisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ( $\alpha < 0,05$ ) dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.

**Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Nyeri Punggung

**Abstract**

*During pregnancy, pregnant women will experience several physical and psychological changes which often cause discomfort, especially when entering the second and third trimesters. One of them is back pain. Non-pharmacological therapy is considered effective and safe for pregnant women. One way is to do prenatal yoga. The use of video as a means of health education is now starting to be developed along with current technological advances. Health counseling or education through video media has the advantage of providing good visualization, making it easier to absorb knowledge.*

*This research uses a pre-experimental design. The design used in the research here is one group pretest posttest. The population of this study was third trimester pregnant women who came to PMB Wulan Mardikaningtyas A.Md.Keb to do prenatal yoga. The sampling technique used in this research is accidental sampling. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire.*

*The results of the Wilcoxon Sign Ranks Test showed that the p-value was 0.000, so the p-value was smaller than 0.05 ( $\alpha < 0.05$ ) and  $H_a$  was accepted, so it can be concluded that there is an effect of education through prenatal yoga videos on back pain in third trimester pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.*

**Keyword :** Prenatal yoga, Low Back Pain

## **PENDAHULUAN**

Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Sari et al., 2020)

Nyeri punggung bagian bawah merupakan nyeri yang dialami pada area lumbosacral diatas sakrum yang banyak dialami oleh sebagian besar ibu hamil, karena nyeri pada punggung bagian bawah terjadi akibat perubahan postur tubuh ibu selama masa kehamilan dan akan meningkat intensitasnya hingga trimester III. Rasa nyeri tersebut bersifat intermitten dan dapat semakin memburuk jika ibu melakukan aktivitas mekanik tubuh yang keliru serta ibu tidak melakukan perubahan posisi dalam waktu yang cukup lama, biasanya terjadi jika ibu dengan posisi yang sama dengan waktu minimal 30 menit seperti berjalan, duduk, atau berdiri (Sari, dkk, 2022).

Upaya mengatasi nyeri punggung keluhan biasanya terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi dianggap lebih efektif dan aman untuk ibu hamil. Satu caranya adalah dengan melakukan prenatal yoga (Mediarti Devi, Sulaiman, Rosnani 2019).

Prenatal yoga adalah salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Prenatal yoga bermanfaat untuk melatih pernapasan, meningkatkan kualitas tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan, serta meredakan sakit punggung (Fauziah et al., 2021).

Seiring dengan kemajuan teknologi, maka terdapat beberapa perubahan di dalam dunia visual, di mana kamera juga sudah bisa membuat video. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan atau edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas. Penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh penerima pesan (Kholisotin dan Prasetyo, 2019).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023, dengan mewawancarai ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas AMd. Keb, didapatkan hasil 7 dari 10 ibu hamil yang datang memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Dari 7 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ada 3 ibu hamil yang sangat terganggu sekali dengan rasa nyeri sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, dan 4 ibu hamil yang lain mengalami nyeri punggung yang tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Maka dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Media Video Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas AMd. Keb.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan *preeksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu *one group pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Wulan Mardikaningtyas A.Md.Keb untuk melakukan prenatal yoga yang tidak dapat didefinisikan dengan baik jumlahnya.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Kuisisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Teknik Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan Analisa bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS Versi 26.

## HASIL PENELITIAN

### a. Karakteristik Responden/Analisa Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Wulan Mardikaningtyas untuk melakukan prenatal yoga. Sesuai dengan hasil penelitian diperoleh data karakteristik sebagai berikut :

#### 1) Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Varibel	N	%
Usia		
<20 tahun	3	9.7
20-45 tahun	28	90.3
>45 tahun	0	0
Pendidikan		
SD	1	3.2
SMP	8	25.8
SMA	16	52.6
PT	6	29.4
Pekerjaan		
Bekerja	17	54.8
Tidak Bekerja	14	45.2
Paritas		
Primipara	12	38.7
Multipara	19	61.3
Pengalaman Prenatal Yoga		
Pernah	14	45.2
Tidak Pernah	17	54.8

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berusia 20-45 tahun sebanyak 28 responden (90.3%) dan tidak ada responden yang memiliki usia diatas 45 tahun. Pendidikan terakhir responden mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 16 responden (52.6%) dan paling sedikit 1 responden berpendidikan SD. Mayoritas responden adalah pekerja yaitu sejumlah 17 responden (54.8%) dan yang tidak bekerja sejumlah 14 responden (45.2%). Kebanyakan yang menjadi responden pada penelitian ini adalah multipara atau ibu yang pernah melahirkan sebelumnya yaitu sebanyak 19 responden (61.3%) dan yang belum pernah melahirkan atau primipara sebanyak 12 responden (38.7%). Sedangkan yang berpengalaman dalam melakukan prenatal yoga ada 14 responden (45.2%), dan mayoritas ibu hamil belum pernah melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 17 responden (54.8%).

#### 2) Distribusi Pretest-Postest Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4. 2 Distribusi Pretest-Postest Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Tidak Nyeri	0	0	11	35.5
Nyeri Ringan	3	9.7	16	51.6

Nyeri Sedang	15	48.4	4	12.9
Nyeri Kuat	13	41.9	0	0
Jumlah	31	100	31	100

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi responden menurut nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan edukasi melalui video prenatal yoga terdapat 3 responden (9.7%) yang mengalami nyeri ringan dan paling banyak mengalami nyeri sedang yaitu 15 responden (48.4%) dan 13 responden (41.9%) mengalami nyeri kuat. Sedangkan setelah dilakukan edukasi melalui video prenatal yoga mayoritas ibu hamil mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 responden (51.6%) dan tidak nyeri sebanyak 11 responden (35.5%), namun masih ada ibu hamil yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (12.9%).

b. Pengaruh Edukasi Melalui Media Video Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

1) Uji Normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data

	Kelompok	Statistik	df	Sig.
Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Pretest	0,270	31	0,000
	Posttest	0,277	31	0,000

Dari table 4.3 menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000 baik hasil pretest maupun posttest, maka nilai Sig. < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal.

2) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks Test*.

Tabel 4. 4 Hasil Uji *Wilcoxon* Pengaruh Edukasi Melalui Video Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

	Posttest – Pretest
Negative Rank	0
Positive Rank	31
Ties	0
Z	-4.987
p-Value	0,000

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat jika semua responden sebanyak 31 responden mengalami penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukannya edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ( $\alpha < 0,05$ ) dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berusia 20-45 tahun sebanyak 28 responden (90.3%) dan tidak ada responden yang memiliki usia diatas 45 tahun. Usia 20-35 merupakan usia yang disarankan untuk hamil karena usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Semakin bertambahnya usia, semakin bertambahnya perubahan neurofisiologis dan

mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Usia salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua (Tanjung, Sri Rejeki & Fitriani, 2019).

Pendidikan terakhir responden mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 16 responden (52.6%) dan paling sedikit 1 responden berpendidikan SD. Pendidikan adalah suatu usaha manusia untuk meningkatkan ilmu pengetahuan, yang didapat dari lembaga formal maupun non formal. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa faktor pendidikan formal berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang dalam menerima informasi. Adanya hubungan antara tingkat pendidikan dengan minat didasari oleh beberapa faktor yaitu faktor pendidikan responden hanya sampai pendidikan menengah. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi minat karena pendidikan mempengaruhi besarnya pengetahuan, yang mana pengetahuan adalah hasil setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Dalam hal ini objek yang dimaksud yaitu keikutsertaan prenatal yoga yang dipengaruhi oleh pengetahuan yang berupa dampak ketika mengikuti prenatal yoga. Minat dipengaruhi oleh pendidikan melalui pengetahuan (Parwati dan Idah, 2019).

Mayoritas responden adalah pekerja yaitu sejumlah 17 responden (54.8%) dan yang tidak bekerja sejumlah 14 responden (45.2%). Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi kelelahan yang dialami ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping (Ulfah, 2014). Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, Ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga disamping itu juga ibu harus bekerja, sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020). Keikutsertaan responden ditinjau dari karakteristik pekerjaan. Ibu bekerja memiliki waktu yang lebih sedikit dalam mengikuti kegiatan prenatal yoga. Sedangkan ibu rumah tangga lebih memiliki banyak waktu untuk mengikuti kegiatan tersebut. Dengan waktu yang terbatas seorang ibu bekerja dalam meluangkan waktu akan lebih sulit bila dibandingkan dengan ibu rumah tangga. (Sartika, Abdurrah, and 2019 2019).

Kebanyakan yang menjadi responden pada penelitian ini adalah multipara atau ibu yang pernah melahirkan sebelumnya yaitu sebanyak 19 responden (61.3%) dan yang belum pernah melahirkan atau primipara sebanyak 12 responden (38.7%). Ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih atau sama dengan empat (*grande multi gravida*) lebih beresiko mengalami nyeri punggung bawah. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin. Hal tersebut dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi (Mirnawati, 2010; Salam, 2016). Keikutsertaan ibu hamil pada paritas multipara bukan merupakan suatu hal yang asing atau baru, mereka lebih memiliki pengalaman dibandingkan dengan responden primipara.

Sedangkan yang berpengalaman dalam melakukan prenatal yoga ada 14 responden (45.2%), dan mayoritas ibu hamil belum pernah melakukan prenatal yoga yaitu sebanyak 17 responden (54.8%). Berbekal dari pengalaman tersebut yang akhirnya dapat secara alami memotivasi ibu dalam meningkatkan derajat kesehatan dalam menghadapi masa kehamilan. (Septiana, 2020).

Pada Tabel 4.2 menunjukkan distribusi responden menurut nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan edukasi melalui video prenatal yoga terdapat 3 responden (9.7%) yang

mengalami nyeri ringan dan paling banyak mengalami nyeri sedang yaitu 15 responden (48.4%) dan 13 responden (41.9%) mengalami nyeri kuat. Sedangkan setelah dilakukan edukasi melalui video prenatal yoga mayoritas ibu hamil mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 responden (51.6%) dan tidak nyeri sebanyak 11 responden (35.5%), namun masih ada ibu hamil yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (12.9%). Yoga memang merupakan falsafah hidup holistik yang tertua yang dikenal manusia. Yoga menciptakan kesadaran fisik dan perasaan rileksasi yang dalam, ditambah pikiran yang jernih dan emosi yang stabil (Bingan, 2019).

Latihan yoga telah terbukti bermanfaat bagi wanita yang menderita kecemasan, depresi, stres, nyeri punggung, dan gangguan tidur. Latihan yoga adalah upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, dimana manfaat yoga adalah untuk membentuk postur tubuh yang kokoh, dan membangun otot yang lentur dan kuat, mengurangi saraf pusat di tulang belakang, sehingga yoga diperlukan dan efektif. untuk mengurangi stres dan mengurangi nyeri punggung bawah, terutama untuk ibu hamil trimester ketiga (Mediarti Devi, Sulaiman, Rosnani 2019; Safarina dan Dewi 2018).

Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggu dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan, mengurangi kecemasan, memberikan ruang untuk janin lahir, meningkatkan kenyamanan ibu 2 jam pasca salin dan mengurangi resiko persalinan lama (Irianti dkk, 2015).

Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat akan lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan. Yoga pun melatih dalam pengaturan ritme napas, sehingga membiasakannya untuk bernapas pendek dan cepat secara teratur sebagai persiapan selama proses persalinan (Irianti dkk, 2015).

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat jika semua responden sebanyak 31 responden mengalami penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukannya edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ( $\alpha < 0,05$ ) dan  $H_0$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Susi Irianti dan Sunah Nurjanah (2020) dengan judul “Changes in Levels of Back Pain in Third Trimester of Pregnant Woman Who Do Yoga Exercise” yang menunjukkan hasil bahwa Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung setelah melakukan yoga. Pada saat pretest sebagian besar dari 11 responden yang mengalami sedikit nyeri menjadi tidak mengalami nyeri sebanyak 8 responden pada posttest.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Siskana Dewi Rosita, Reni Purbanova dan Dwi Siswanto (2022) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III” yang menunjukkan hasil bahwa Tingkat nyeri punggung sebelum melakukan prenatal yoga yaitu 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 10 responden (50%) dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 responden (30%) dan 7-9 sejumlah 4 reseponden (20%) dan sesudah melakukan prenatal yoga 1-3 (nyeri ringan) sejumlah 12 reseponden (60%), dan 4-6 (nyeri sedang) sejumlah 6 reseponden, (30%) dan 7-9 sejumlah 2 reseponden (10%). Analisa data menggunakan uji spearman rank didapatkan dengan nilai signifikan  $0,000 < \alpha = 0,05$

menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### **KESIMPULAN**

1. Nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan edukasi melalui video prenatal yoga terdapat 3 responden (9.7%) yang mengalami nyeri ringan dan paling banyak mengalami nyeri sedang yaitu 15 responden (48.4%) dan 13 responden (41.9%) mengalami nyeri kuat.
2. Setelah dilakukan edukasi melalui video prenatal yoga mayoritas ibu hamil mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 16 responden (51.6%) dan tidak nyeri sebanyak 11 responden (35.5%), namun masih ada ibu hamil yang mengalami nyeri sedang sebanyak 4 responden (12.9%).
3. Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ( $\alpha < 0,05$ ) dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wulan Mardikaningtyas A. Md. Keb.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Fauziah, et al. 2021. *Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Aisyah Jurnal Ilmu Kesehatan : Vol 6 (Spesial Issue I), 2021 : 171-174
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, & R. S. D. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). 10(2), 36–43.
- Irianti dan Sunah. 2020. *Changes in Levels of Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women Who Do Yoga Exercises* : STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan : Vol. 9 No.2 November 2020 Page. 1581-1587
- Kholisotin, K., Prasetyo, A. D., & Agustin, Y. D. (2019). *Pengaruh penyuluhan berbasis video whatsapp tentang persalinan terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil trimester III di Puskesmas Klabang Kabupaten Bondowoso*. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(2), 182-194.
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. 2019. *Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1), pp. 47-53
- Parwati dan Idah. 2019. *Hubungan Pendidikan dan Persepsi dengan Keikutsertaan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil*. STIEKES Bali Renon Bali : Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti. Vol 7 No 2
- Rosita, dkk. 2022. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. STIKES Mitra Husada Karanganyar : Vol.6 No. 2. Page 11939-11945
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). *Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Sartika, W., S. Qomariah-Jurnal Keperawatan Abdurrab, and undefined 2019. 2019. “Analisis Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaansenam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Hj. Dince Safrina Sst.” *Ojsbimtek.Univrab.Ac.Id* 3(1).
- Septiana. 2020. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Ibu Hamil Dalam Melakukan Senam Hamil Pada Kelas Ibu Hamil*. *Jurnal.Stikesalmaarif.Ac.Id*.
- Ulfa, M., 2014. *Hubungan Diastasis Recti Abdominis dengan Nyeri Punggung bawah pada Ibu Hamil*. *Jurnal Bidan Prada*, 5 (2), pp. 23-30.