

## KELAS YOGA ANTENATAL SEBAGAI UPAYA MENGURANGI NYERI PUNGGUNG SELAMA KEHAMILAN

Noviyati Rahardjo Putri<sup>1\*</sup>, Isnu Kurnia Nugrahaeni<sup>2</sup>, Disa Larasati<sup>3</sup>,  
Yesika Cahya Septiana<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup>Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Magister Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

[novirahardjo@staff.uns.ac.id](mailto:novirahardjo@staff.uns.ac.id)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Nyeri Punggung Bawah (Lower Back Pain) merupakan salah satu ketidaknyamanan kehamilan yang sering dirasakan. Prevalensi Ketidaknyamanan di Indonesia sebesar 28,7%. Ketidaknyamanan nyeri punggung bawah dapat terjadi sejak trimester I yang akan meningkat di trimester II dan III. Dampak nyeri punggung bawah pada ibu hamil meliputi gangguan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, posisi duduk, berjalan, keterlibatan pada aktivitas seksual, sehingga menurunkan produktivitas dan kualitas hidup ibu. Tujuan dari kegiatan adalah diharapkan ada penurunan ketidaknyamanan yang dirasakan selama TM II-III berupa nyeri punggung dengan yoga antenatal. Metode dari kegiatan ini berupa pelaksanaan kegiatan yoga antenatal yang difasilitasi oleh bidan yang telah tersertifikasi. Jumlah mitra yang menjadi sasaran adalah 9 ibu hamil TM II - III. Hasil yang dicapai adalah penurunan skala nyeri menggunakan *Virtual Analog Scale (VAS)* dengan presentase hasil rata – rata nyeri punggung ibu hamil sebelum intervensi adalah 3,67 dan setelah intervensi adalah 2,33. Pelatihan diharapkan dapat menjadi sarana edukasi dan praktik langsung alternatif pengurangan nyeri punggung selain dengan teknik yoga antenatal sebagai upaya memperkaya pengetahuan ibu hamil terkait dengan terapi non farmakologis.

**Kata Kunci:** Nyeri Punggung Bawah; Yoga Antenatal; Hamil Trimester II dan III; Ketidaknyamanan Kehamilan.

**Abstract:** Lower Back Pain is one of the most common discomforts of pregnancy. The prevalence of discomfort in Indonesia is 28.7%. Lower back pain discomfort can occur since the first trimester which will increase in the second and third trimesters. The impact of lower back pain on pregnant women includes disruption of daily activities such as self-care, sitting position, walking, involvement in sexual activity, thus reducing the productivity and quality of life of the mother. The purpose of this activity was to decrease in discomfort during TM II-III in pregnancy which is back pain with antenatal yoga. The method was implementation of antenatal yoga activities facilitated by certified midwives. The number of partisipant was 9 pregnant women in 2<sup>nd</sup>-3<sup>rd</sup> trimester. The results achieved was a decrease in the pain scale using the *Virtual Analog Scale (VAS)* with an average percentage of back pain in pregnant women before the intervention of 3.67 and after the intervention of 2.33. It is expected to provide information and direct practice of alternatives to reducing back pain other than antenatal yoga techniques as an effort to enrich the knowledge of pregnant women related to non-pharmacological therapy.

**Keywords:** Lower Back Pain; Yoga Antenatal; Second and Third Trimester in Pregnancy; Discomforts Experienced During Pregnancy.



#### Article History:

Received: 23-11-2024

Revised : 04-01-2025

Accepted: 07-01-2025

Online : 01-02-2025



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. LATAR BELAKANG

Ketidaknyamanan pada kehamilan adalah perasaan tidak menyenangkan ataupun kurang pada kondisi mental maupun fisik pada ibu hamil (Veri et al., 2023). Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan di Indonesia berkisar 28,7% (Kemenkes, 2019). Ketidaknyamanan kehamilan adalah proses perubahan fisik dan biomekanis selama kehamilan menjadikan tubuh ibu terus beradaptasi untuk pertumbuhan janin (Fatriani, 2023). Kondisi ketidaknyamanan kehamilan dapat berbeda-beda tiap trimesternya, diantaranya sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, bengkak pada kaki, kram kaki, sakit kepala, *striae gravidarum*, hemoroid, sesak nafas, dan sakit punggung (Suprehanto & Nuzuliana, 2023). Ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung atau *back pain* yang terjadi sejak awal trimester (Fatriani, 2023).

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat terjadi sejak awal trimester I, tetapi akan semakin terasa oleh ibu hamil pada trimester II dan trimester III kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah antara lain; usia kehamilan, pola tidur, mobilitas atau aktivitas sehari-hari, aktivitas seksual, kebiasaan merokok, usia ibu, paritas, *body relaxation*. Faktor internal dalam diri ibu yang memperparah nyeri yaitu rasa panik dan stress atau disebut *fear-tensin-pain concept* (takut-tegang-sakit), yakni perasaan takut yang memberikan efek kepanikan dan ketegangan serta mengakibatkan otot menjadi lebih kaku dan merasakan sakit (Manyozo et al., 2019; Arummega et al., 2022). Nyeri yang tidak ditangani, akan bertambah berat dan seiring berjalannya waktu akan memberikan dampak negatif pada kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Dampak yang lebih parah pada gambaran klinis nyeri punggung bawah sampai membuat ibu kesulitan dalam menggendong bayinya (Arummega et al., 2022; Yenny Armayanti et al., 2023). Intervensi tindakan untuk mencegah keparahan nyeri punggung pada ibu hamil perlu dilakukan.

Pencegahan dan penanganan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III dapat dilakukan dengan pemberian terapi non farmakologis. Terapi tersebut tidak berpotensi menimbulkan efek samping yang merugikan ibu hamil, tetapi justru dapat menjadi asuhan kehamilan yang holistik, yakni memperbaiki secara fisik dan psikis. Beragam terapi komplementer yang dapat diberikan, diantaranya yaitu yoga antenatal (Armayanti et al., 2023). Yoga Antenatal merupakan latihan gerak untuk ibu hamil yang dapat dilakukan saat usia kehamilan 4-6 bulan. Yoga dapat dilakukan secara rutin satu kali sepekan dalam satu sesi 60-90 menit (Simanjuntak & Galaupa, 2023). Yoga memiliki manfaat sebagai terapi yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Leandra et al., 2021).

Berbagai Informasi gerakan yoga antenatal sudah dapat diakses melalui berbagai platform di internet, akan tetapi diperlukan pelatihan secara *offline* bagi ibu hamil terkait yoga antenatal untuk pengenalan posisi dan gerakan yang sesuai (Ayu et al., 2022). Rumah Bunda Bahagia Magelang sebagai Tempat Praktik Bidan Mandiri (TPMB) telah rutin memberikan pelayanan *Antenatal Care* (ANC) bagi ibu hamil, namun belum pernah melakukan pelatihan yoga antenatal. Pada saat pelayanan *homecare*, 3 dari 5 ibu hamil trimester II dan III mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bawah. Hasil pengukuran dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS), 3 ibu hamil tersebut memiliki skala nyeri punggung 4 atau termasuk dalam nyeri sedang. Untuk mengatasi hal tersebut, Rumah Bunda Bahagia Magelang hendak memberikan terapi yoga antenatal untuk mencegah dan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut penelitian Nurbaiti & Nurita (2020), program peningkatan pengetahuan tentang yoga antenatal sangat penting dilakukan agar ibu hamil mengetahui manfaat yoga prenatal sebagai salah satu terapi yang menurunkan nyeri. Kegiatan yoga ini merupakan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada trimester II dan III (Ayu et al., 2022). Penelitian *Randomized Controlled Trial* (RCT) membuktikan, bahwa yoga aman dilakukan oleh ibu hamil dan terbukti dapat mengurangi gejala nyeri punggung dan meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara umum (Holden et al., 2019).

Gerakan-gerakan dalam prenatal gentle yoga Yoga adalah gerakan dasar yoga antarlain asana, prayama, teknik relaksasi, gerakan-gerakan yang melatih focus mental dan filosofi (Mustofa et al., 2023). Gerakan yoga yang diajarkan merupakan gerakan dengan target bagian tubuh yang kaku, lemah dan tidak terlatih sehingga terjadi peningkatan mobilitas, postur tubuh dan kekuatan yang berdampak pada pengurangan rasa sakit. Pelatihan yoga antenatal dapat dilakukan secara luring pada ibu hamil sebagai pelatihan dengan tahap pengenalan gerakan, pelatihan yoga luring akan memaksimalkan gerakan karena pelatih dapat mengarahkan secara langsung (Ayu et al., 2022). Berdasarkan permasalahan tersebut, tim pengabdian dan Rumah Bunda Bahagia berkolaborasi untuk melakukan kegiatan pelatihan yoga antenatal bagi ibu hamil trimester II dan III. Tujuan kegiatan ini adalah agar ibu hamil dapat mengetahui dan mempraktikkan teknik yoga antenatal sehingga dapat membantu mengatasi keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan trimester 2 dan 3.

## B. METODE PELAKSANAAN

### 1. Profil Mitra

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah pasien ibu hamil yang sudah mendapatkan nomer register di Rumah Bunda Bahagia Magelang. Rumah Bunda Bahagia Magelang merupakan klinik kebidanan yang melayani asuhan kebidanan pelayanan yoga ante dan postnatal, konseling laktasi, pijat bayi dan pelayanan *homecare*. Jumlah sasaran ibu hamil yang menjadi mitra dalam kegiatan ini adalah 9 ibu hamil trimester II dan III.

### 2. Metode Pelaksanaan

Berdasarkan analisa masalah yang terjadi pada mitra, tim pengabdian membuat kegiatan berupa pelaksanaan yoga antenatal yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan berupa nyeri punggung selama kehamilan trimester II dan III. Kegiatan dibimbing oleh bidan yang telah mendapatkan sertifikasi sebagai instruktur yoga antenatal. Aktivitas fisik ini diharapkan dapat mengurangi ketidaknyaman ibu selama kehamilan trimester II dan III yang umum dirasakan berupa nyeri punggung.

### 3. Langkah-Langkah Pelaksanaan

#### a. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dimulai dengan membuat flayer/ pengumuman terkait dengan kegiatan yang ditujukan pada semua ibu hamil di daerah Magelang. Kemudian tim pengabdi yang terdiri dari 1 praktisi kebidanan, 1 dosen dan 2 mahasiswa mempersiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan berupa matras, balok kayu dan snak.

#### b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini dilakukan yoga antenatal yang dibimbing oleh instruktur yang dilakukan kurang lebih 1 jam, seperti terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Tahap Pelaksanaan

Tahap	Kegiatan Edukasi	Pemateri
Pendahuluan (5 menit)	1. Pembukaan: - Perkenalan diri	Mahasiswa
Pelaksanaan Yoga Antenatal (50 menit)	1. Latihan Nafas 2. Afirmasi pembuka 3. Pemanasan 4. Inti Gerakan a. Tadasana urdhva hastasan b. Tadasana in gomukhasan c. Ardha uttanasana d. Virabhadrasana 1 e. Anjeyasana f. Cat twist g. Cat cow h. Adho Mukha Virasana i. Adho Mukha Svanasana	Praktisi kebidanan dan dosen

Tahap	Kegiatan Edukasi	Pemateri
	Pendinginan	
	5. Afirmasi penutup	
Penutup (5 menit)	1. Penjelasan gerakan yoga dan manfaat selama kehamilan 2. Evaluasi dengan tanya jawab	dan mahasiswa

### c. Tahap Evaluasi

Evaluasi pada kegiatan ini dilakukan dengan membandingkan gambaran nyeri punggung selama kehamilan dengan menggunakan Skala *Visual Analog Scale* (VAS) setelah dan sebelum pelaksanaan kegiatan yoga antenatal. Pengukuran skala nyeri dengan VAS dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan VAS karena VAS merupakan salah satu tools yang digunakan secara universal dan mudah dalam pengisian mandiri oleh mitra.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Perencanaan

Hasil kegiatan dinilai dari berhasil dengan baik karena kegiatan ini mendapatkan respon positif dari 9 ibu hamil trimester II dan III. Pelaksanaan kegiatan dinilai berhasil karena adanya ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahap kegiatan pengabdian yaitu dengan pelaksanaan yoga antenatal selama 60 menit untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 05 Oktober 2025 di Rumah Bunda Bahagia Magelang, Jawa Tengah, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Penjelasan Yoga Antenatal



**Gambar 2.** Pelaksanaan Yoga Antenatal

Sarana yang dipergunakan dalam yoga antenatal ini adalah matras dan balok kayu yang dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya kegiatan pengabdian masyarakat. Yoga antenatal terdiri dari 5 gerakan utama yaitu latihan nafas, afirmasi pembuka, pemanasan, gerakan inti dan afirmasi penutup. Gerakan inti dalam pelaksanaan terdiri dari beberapa gerakan antara lain *tadasana urdhva hastasan*, *tadasana in gomukhasan*, *ardha uttanasana*, *virabhadrasana*, *anjeyasana*, *cat twist*, *cat cow*, *Adho Mukha Virasana* dan diakhiri dengan gerakan *Adho Mukha Svanasana*.

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat dari adanya penurunan keluhan ketidaknyaman selama kehamilan berupa nyeri punggung dengan menggunakan skala *Visual Analog Scale* (VAS). Hasil evaluasi yang diperoleh pada Table 2.

**Table 2.** Evaluasi Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Mitra	Umur	Usia Kehamilan	Skala Nyeri	
				Sebelum	Sesudah
1	Ny. R	35	21	4	3
2	Ny. M	27	22	5	2
3	Ny. S	39	30	4	3
4	Ny. D	33	32	3	3
5	Ny. I	32	24	4	2
6	Ny. W	25	28	4	2
7	Ny. M	22	33	3	2
8	Ny. S	34	34	3	2
9	Ny. C	35	29	3	2
Rerata nyeri				3,67	2,33

Evaluasi posttest skala nyeri pada ibu hamil trimester II dan III didapatkan adanya penurunan gambaran nyeri punggung dan rasa nyaman yang dirasakan ibu hamil dengan menggunakan indikator VAS. Pengambilan data sebelum intervensi dilaksanakan pada awal pelaksanaan pengabdian dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan cara pengisian visual (gambar) yang mendeskripsikan nyeri. Pengambilan ada setelah intervensi

dilaksanakan setelah dilakukan kegiatan yoga antenatal dan saat sesi diskusi dan tanya jawab keluhan selama kehamilan. Berdasarkan data yang didapatkan hasil rata-rata nyeri punggung ibu hamil sebelum intervensi adalah 3,67 dan setelah intervensi adalah 2,33. Walaupun keduanya termasuk dalam nyeri ringan, namun secara kuantitatif terdapat adanya penurunan angka yang mendeskripsikan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III. Penurunan skala nyeri pada ibu hamil juga memungkinkan terjadi karena ibu hamil sudah mempraktikkan secara langsung gerakan yoga serta afirmasi positif.

Gerakan yoga antenatal dapat menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan yang menjadi permasalahan ibu sejak awal kehamilan dan meningkat pada trimester II dan III, yaitu nyeri punggung bawah (Suarni et al., 2023). Penyebab nyeri punggung bawah pada kehamilan dikarena penambahan berat badan secara drastis dan membesarnya rahim dapat menyebabkan otot bekerja lebih berat yang dapat menimbulkan tekanan pada otot dan sendi sehingga dapat menyebabkan peregangan berulang (Putri et al., 2022). Peningkatan kadar hormon estrogen dapat menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung yang mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Leandra et al., 2021).

Yoga antenatal adalah bentuk modifikasi dari hatha yoga yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil yang bertujuan untuk mempersiapkan ibu secara fisik, mental, dan spiritual agar lebih siap menghadapi proses persalinan dengan lancar dan nyaman, serta mendukung persalinan normal (Zelharsandy & Anggeriani, 2022). Yoga untuk kehamilan mengintegrasikan gerakan-gerakan khusus serta teknik-teknik yang dirancang untuk memberikan manfaat optimal bagi ibu hamil, termasuk membantu meredakan nyeri punggung bawah yang sering dialami selama kehamilan, selain itu aspek fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai keseimbangan dan kesehatan holistic juga diperhatikan (Holden et al., 2019). Namun, banyak ibu hamil yang menganggap nyeri punggung bawah sebagai hal wajar selama kehamilan, sehingga sering kali hanya beristirahat untuk mengurangi keluhan tersebut tanpa mencari solusi yang lebih aktif (Putri et al., 2024).

Yoga antenatal yang dilaksanakan secara rutin dapat menurunkan risiko gejala klinis nyeri punggung bawah patologis (Oktavia et al., 2023). Penatalaksanaan secara mandiri pada kasus ketidaknyamanan nyeri punggung bawah fisiologis dengan intervensi komplementer dapat meningkatkan produktivitas ibu hamil (Armayanti et al., 2023). Pelatihan yoga antenatal merupakan salah satu upaya peningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang yoga agar dapat mandiri melakukannya di rumah serta dapat membantu mengurangi dan mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil (Silfia et al., 2021). Peningkatan pengetahuan terkait yoga antenatal, terutama sebagai solusi

masalah nyeri punggung bawah merupakan upaya non-farmakologis mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III yang dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah (Amalia et al., 2022).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan bentuk pelatihan yoga antenatal bertujuan untuk menurunkan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah pada ibu hamil TM II dan III. Penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung bawah didapatkan hasil rata-rata VAS sebelum intervensi adalah 3,67 dan setelah intervensi adalah 2,33, dimana keduanya termasuk dalam nyeri ringan, namun secara kuantitatif terdapat adanya penurunan angka yang mendeskripsikan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester II dan III. Berdasarkan hasil signifikan yang didapatkan, saran selanjutnya bagi Ibu hamil dapat mengakses informasi yang lebih andal dari tenaga kesehatan ataupun praktisi yoga antenatal dan dapat menerapkan informasi yang didapatkan dengan baik. Untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat melakukan memberikan informasi dan praktik langsung alternatif pengurangan nyeri punggung selain dengan teknik yoga antenatal sebagai upaya memperkaya pengetahuan ibu hamil terkait dengan terapi non farmakologis.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan Prodi Kebidanan, Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dan Lembaga nirlaba Pinksebaya (Pendidikan Ibu Pintar Komplementer Sehat dan Bahagia).

#### DAFTAR RUJUKAN

- Abdillah, F. (2024). Peran Perguruan Tinggi dalam Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia di Indonesia. (2024). *EDUCAZIONE: Jurnal Multidisiplin*, 1(1), 13-24.
- Amalia, R., Ulfa, S. M., Hikmah, N., & Azizah, N. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Trimester 3 Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 109-117
- Ayu, D., Mas, A., Rahita, B., Putu, I., Griadhi, A., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., Putu, L., & Sundari, R. (2022). *Latihan Yoga Suryanamaskara Meningkatkan Keseimbangan Statis Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Semarang*, *Jurnal Malahayati*, 11(4). 51-57. <https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i4.P08>
- Fatriani, R. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Fisik Dan Yoga Prenatal Selama Kehamilan Trimester III. In *Februari* (Vol. 10, Issue 2). Halaman? <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A



- Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8. Issue? Halaman? <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Mustofa, L. A., Studi, P., Kebidanan, S., Karya, S., & Kediri, H. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(3), 245–252. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
- Nita Silfia, N., Yanti Kusika, S., Asike, H., & Usman, H. (2021). Pemberdayaan Ibu Hamil dengan Menerapkan Terapi Komplementer Prenatal Gentle Yoga Menuju Kelahiran Nyaman, Sehat dan Bugar di Kelurahan Kayumalue Ngapa Wilayah Kerja Puskesmas Tawaeli Kota Palu. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/988/175/>
- Nur Amalina Leandra, M., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Journal of Midwifery Information (JoMI) Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 91-95
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (n.d.). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 1), 14-30.
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Oktavia, N., Pramesti, A. P., & Setyani, R. A. (2023). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third Trimester Pregnant Women in Surakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(3), 139. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1), 9–15.
- Putri, A. C., Sopiha, P., & Ridwan, H. (2024). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal Global Health Science Group* 6(2), 705-710 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Putri, A., Windayanti, H., Sri Komala Dewi, H., Latifah, N., & Kristiani Lodo, Y. (2022). Literatur Riview : Yoga Antenatal untuk Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 1(2), 740-751. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/download/233/156/1363>
- Simanjuntak, F. N., & Galaupa, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Ibu Hamil Posyandu Dahlia. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 8, Issue 4). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v8i4.19807>

- Suarni, S., Asmara, K., Hutahaean, H., & Sofiyanti, I. (2023). Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Awal. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan* (Vol. 2, Issue 1), 97-104. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/issue/view/5>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 5(01), 33–39.
- Suprehanto, R., & Nuzuliana, R. (2023). Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III di RS 'Aisyiyah Muntilan. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), 389-399.
- Veri, N., Iskandar Faisal, T., & Khaira, N. (2023). A Literature Review: Management Of Common Discomforts In The Third Trimester Of Pregnancy. *Femina Jurnal Kebidanan*, 3 (2), 231-240.
- Wulandari, P., Retnaningsih, D., & Aliyah, E. (2018). The Effect of Prenatal Yoga on Primigravida Trimester II and III in Studio Qita Yoga District South Semarang Indonesia. *Ejournal Keperawatan*, 1(10), 25–34. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1). 54-61. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>
- Yenny Armayanti, L., Eka Larasati Wardana, K., Pinahyu Pratiwi, P., & Kade Adi Widias Pranata, G. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116-122. <https://doi.org/10.37294>
- Zelharsandy, V. T., & Anggeriani, R. (2022). Penyuluhan Dan Pelaksanaan Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil Di Pmb Griya Bunda Ceria Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 2(1), 181-184. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PSNPKM>