

INFORMASI ARTIKEL

Received: June 17, 2025

Revised: June 22, 2025

Available online: June 24, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/mchc>

Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com

Abstract

Background: Back pain during pregnancy is a problem that often occurs during third trimester pregnancy with varying incidences of 50% in the UK, Australia reaches 70% while in Indonesia as many as 60-80% of 180 pregnant women who have been studied who experience spinal pain. From the data obtained 65% of third trimester pregnant women experience low back pain. Prenatal yoga because this sport is a combination of pregnant gymnastics and relaxation movements that can stretch muscles and maintain the flexibility of the spine and joints so that pregnant women become relaxed and facilitate the mother's adaptation to changes in her body during pregnancy

Purpose: To determine the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Trimester III Pregnant Women in the Ambacang Padang Health Center Working Area.

Method: Quasi-Experiment research with pre-experimental design with One-Group Pre-Posttest design approach. The sample in this study were third trimester pregnant women. Purposive sampling technique will be used to determine the sample. This research will be conducted within eight months.

Results: The results showed that before prenatal yoga was done almost half of pregnant women experienced back pain on a scale of 4-6 (moderate pain) as many as 25 respondents (62.5%) While the results of the study after prenatal yoga were 5.08 with a standard deviation of 1.256 and showed that the average back pain score before prenatal yoga intervention and after prenatal yoga intervention was 9.69 and 5.08.

Conclusion: Based on statistical tests using the Paired Sample T-Test test, the p value is 0.000 ($p < 0.005$), meaning that H_0 is rejected, so there is a difference in pain scores before and after prenatal yoga in third trimester pregnant women.

Keywords: Back Pain; Pregnant Women; Prenatal Yoga; Trimester III.

Pendahuluan: Nyeri punggung pada saat hamil merupakan suatu masalah yang sering terjadi selama kehamilan trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris, Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia sebanyak 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang. Dari data yang didapatkan 65% ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang. Prenatal yoga karena olahraga ini merupakan kombinasi gerakan senam hamil dan relaksasi yang dapat meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi sehingga ibu hamil menjadi rileks dan memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan

Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang Padang.

Metode: Penelitian Quasi-Eksperiment dengan rancangan pre-eksperimental design dengan pendekatan One-Group Pre-Posttest design. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Teknik purposive sampling akan dilakukan untuk penentuan sampel. Penelitian ini akan dilakukan dalam waktu delapan bulan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 25 responden (62.5%) Sedangkan hasil penelitian sesudah dilakukan prenatal yoga adalah 5.08 dengan standar deviasi 1.256 dan menunjukkan bahwa rata rata skor Nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga yaitu 9.69 dan 5.08.

Simpulan: Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* didapatkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0.005$) Berarti H_0 ditolak maka ada perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

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

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbo sacral yang sering dialami oleh ibu hamil. Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangannya tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Rafika, 2018).

Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yang telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang (Rejeki & Fitriani, 2019). Dari hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas Ambacang terhadap ibu hamil Trimester II dan III yang melakukan kunjungan sebanyak 10 orang ibu hamil, terdapat 10 orang ibu hamil mengeluh nyeri pinggang pada kehamilan trimester II dan III dan 5 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tersebut dengan memberikan kompres dan mandi air hangat, 5 orang lagi dengan pemijatan didaerah punggung tapi cara tersebut tidak maksimal dalam penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil.

Upaya Penatalaksanaan nyeri secara farmakologi sangat dihindari dan bisa membahayakan ibu dan janin. Salah satu upaya yang dilakukan secara non farmakologis mengatasi nyeri punggung dengan

prenatal yoga dapat memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligament-ligamen otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan, membentuk sikap tubuh yang baik selama kehamilan dan bersalin, mengatasi keluhan-keluhan umum pada wanita hamil, sehingga memperoleh relaksasi tubuh yang sempurna dengan memberi latihan kontraksi dan relaksasi. Relaksasi yang sempurna diperlukan selama hamil dan selama persalinan (Muria & Widyastuti, 2018).

Nyeri punggung merupakan kejadian yang sering terjadi pada ibu hamil dan akan meningkat keluhannya saat ibu memasuki Trimester III. Penyebab nyeri punggung antara lain peningkatan berat badan selama hamil. Salah satu upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan prenatal yoga. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian karena bertambahnya berat badan selama kehamilan dan dapat digunakan untuk relaksasi pikiran ibu selama kehamilan (Wulandari, Ahadiyah, & Ulya, 2020). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III adalah dengan Prenatal yoga karena olahraga ini merupakan kombinasi gerakan senam hamil dan relaksasi yang dapat meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, gerakan yoga

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

antenatal yang terdiri dari gerakan pernafasan (pranayama), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Rahmawati, Ma'arij, Yulianti, Rahim, & Marufa, 2021).

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang digunakan sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu dan kondisi nyeri. Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III salah satunya adalah nyeri punggung. Cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat yaitu melakukan senam hamil dengan metode latihan yoga (Fauziah, Sanjaya, & Novianasari, 2020). Prenatal yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang menekankan pada teknik postur yoga, olah nafas, dan rileksasi yang akan memberi kenyamanan dan ketentraman (Nisa'Setyoputri & Ismiyati, 2023).

Kehamilan dapat menimbulkan suatu krisis maturitas yang dapat menyebabkan stres. Stres pada ibu hamil memiliki keterkaitan dalam menimbulkan stres saat hamil, melahirkan dan nifas (Yazia& Suryani, 2022). Melakukan RCT yoga prenatal untuk meningkatkan LBP gestasional dan kesejahteraan ibu adalah hal yang layak dan aman. Meskipun tidak ada perbedaan dalam nyeri punggung yang diamati, tindakan biomekanik merupakan penilaian yang sensitif untuk mengevaluasi gangguan mobilitas terkait LBP kehamilan dan menunjukkan perbedaan kelompok. Selain itu, PSI menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam beban gejala selama 12 minggu, mendukung klaim yang sedang berlangsung bahwa yoga meningkatkan kesejahteraan ibu hamil secara keseluruhan (Holden, Manor, Zhou, Zera, Davis, & Yeh, 2019).

METODE

Desain *pre eksperimental* design dengan pendekatan *One-Group Pre-Posttest Design*. Penelitian ini Telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ambacang kota Padang pada bulan Agustus - Desember 2024. Dengan teknik pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19- 22 November 2024.

Teknik pengambilan sampel dengan metode *purposive sampling*. dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian Sampel sebanyak 12 orang dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang tidak mempunyai penyakit komplikasi kehamilan, Ibu hamil yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Ambacang Kota Padang, Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan mengikuti semua prosedur penelitian sampai akhir dan dalam kondisi ibu dan janin sehat.

Peneliti Bersama responden melakukan Latihan prenatal yoga kepada responden dilakukan 2 kali dalam 1 minggu, dengan durasi 30 menit- 60 menit selama 4 kali. Peneliti mencobakan gerakan yang dilakukan dimulai dari gerakan pemanasan, gerakan inti, gerakan pendinginan dan gerakan relaksasi. Gerakan dilakukan secara hati-hati dengan ibu hamil. Setelah peneliti memberikan intervensi kepada masing-masing responden selama 2 kali dalam seminggu dengan waktu 4 kali Peneliti kembali melakukan pengukuran skala nyeri pada ibu hamil dengan menggunakan lembar observasi nyeri punggung pada masing-masing responden.

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

HASIL**Tabel Distribusi Karakteristik Responden (N=12)**

Variabel	Hasil	(Mean±SD) (Min-Max)	Std Error Mean	P-value
Skor Nyari Nyeri Punggung (n/%)				
Sebelum Prenatal Yoga	12/100	(9.69±2.869) (5-14)	.789	
Sesudah Prenatal Yoga	12/100	(5.08± 1.256) (3-7)	.348	
Pengaruh Prenatal Yoga (n/%)				
Sebelum Prenatal Yoga	12/100	(9.69±4.61)		0.000
Sesudah Prenatal Yoga	12/100	(5.08±4.61)		

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rerata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 9.69 dengan standar deviasi 2.869 dan setelah dilakukan prenatal yoga adalah 5.08 dengan standar deviasi 1.256. Berdasarkan rata rata skor Nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga yaitu 9.69 dan 5.08. Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* didapatkan nilai *p value* 0.000 ($p < 0.005$) Berarti H_0 ditolak maka ada perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan prenatal yoga hampir dari setengah ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 25 responden (62.5%). Sedangkan menurut penelitin yang dilakukan oleh Siskana Dewi Rosita dengan judul Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III 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%).

Ibu hamil trimester III banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis, perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin serta perubahan psikologis yang terjadi seperti kecemasan, rasa takut dan depresi. Nyeri punggung bawah adalah gangguan nyeri yang sangat umum dalam perawatan primer (Ismiyati & Faruq, 2020). Secara umum, 80% orang menderita rasa sakit ini setidaknya sekali dalam hidup mereka dan itu berulang pada 60% pasien. Gejala-gejala gangguan ini tidak terkait dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu pada 85% kasus dan tampaknya 23% pasien menderita nyeri selama lebih dari 12 minggu dan memiliki kondisi kronis (Yazdanpanahi, Ghaemmaghami, Akbarzadeh, Zare, & Azisi, 2017). Nyeri punggung bawah pada kehamilan digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbal, diatas sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri seringkali bersifat tumpul dan diperburuk dengan fleksi tulang lumbar ke arah anterior (Casagrande, Gugala, Clark, & Lindsey, 2015).

Sedangkan hasil penelitian sesudah dilakukan prenatal yoga adalah 5.08 dengan standar deviasi 1.256. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa tingkat nyeri punggung setelah mengikuti prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dengan jumlah responden sejumlah 20 responden, yang mengalami (1-3) nyeri ringan sebanyak 12 reponden (60 %), 4-6 Nyeri sedang sebanyak 6 responden (30%), dan 7-9 Nyeri berat

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

sebanyak 2 responden (10%) (Rosita & Wigunantiningsih, 2022).

Prenatal yoga merupakan upaya praktis dalam menyalurkan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Prenatal yoga merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil trimester III. Prenatal yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Mediarti, Sulaiman, Rosnani, & Jawiah, 2014). Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015). Peneliti lain mendapatkan hasil uji statistik Spearman rank menunjukkan bahwa p value = $0.001 < \alpha$ (0.05) sehingga H_1 diterima, yang berarti penelitian ini ada pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III (Octavia & Ruliati, 2019).

Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 ibu hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia dan Swedia menunjukkan prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil sekitar 70-86% (Gutke, Bullington, Lund, & Lundberg, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan di India menyatakan bahwa prevalensi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yaitu 33,7% terjadi pada 261 wanita hamil (Ramachandra, Kumar, Kamath, & Maiya, 2017). Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18%. Prevalensi Low Back Pain (LBP) meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade (Fitriana & Nurwiandani, 2018).

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor Nyeri punggung sebelum dilakukan

intervensi prenatal yoga dan sesudah dilakukan intervensi prenatal yoga yaitu 9.69 dan 5.08. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* didapatkan nilai p value 0.000 ($p < 0.005$) Berarti H_0 ditolak maka ada perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Ambacang Kota Padang Tahun 2024. Dan ini membuktikan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga pada tabel 7 adalah sebelum mengikuti prenatal yoga terdapat 4 responden yang mengalami 7-9 Nyeri berat sebanyak 4 responden (20%), dan setelah melakukan prenatal yoga didapatkan yang mengalami 7-9 Nyeri berat sebanyak 2 responden (10%). Dengan uji statistik spearman rank ISSN: 2614-6754 (print) ISSN: 2614-3097 (online) Halaman 11939-11945 Volume 6 Nomor 2 Tahun 2022 Jurnal Pendidikan Tambusai 11944 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel. Hasil perhitungan Uji Statistik value $0.001 < \alpha$ (0.05). Bila value $0.001 < \alpha$ (0.05) berarti ada pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Rosita & Wigunantiningsih, 2022).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dari dua ratus pasien diacak menjadi 100 pasien dalam kelompok kasus dan kelompok kontrol. Analisis akhir dilakukan terhadap 75 pasien pada masing-masing kelompok setelah eksklusi karena perkembangan komplikasi, kehilangan masa tindak lanjut. Kebutuhan induksi persalinan dan analgesik secara signifikan lebih sedikit pada kelompok studi ($p < 0.044$, $p < 0.045$). Terdapat lebih banyak persalinan normal melalui vagina ($p < 0.037$) dan lebih sedikit operasi caesar ($p < 0.048$), persalinan kala satu yang lebih pendek ($p < 0.0003$) pada kelompok yang berlatih yoga. Toleransi terhadap rasa sakit lebih baik pada kelompok penelitian yang ditunjukkan oleh NPIS ($p < 0.001$) dan skor PBOS ($p < 0.0001$). Pasca melahirkan, skor kuesioner kenyamanan ibu

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

menunjukkan kenyamanan yang lebih tinggi pada kelompok penelitian ($p < 0.032$). Jumlah bayi dengan berat badan lahir rendah juga secara signifikan lebih sedikit pada kelompok penelitian ($p < 0.042$). Tidak ada efek samping yang dikaitkan dengan yoga (Bolanthakodi, Raghunandan, Saili, Mondal, & Saxena, 2018).

Prenatal Yoga merupakan olahraga yang didesain khusus bagi ibu hamil untuk mempersiapkan dalam menghadapi persalinan dengan cara melatih pernafasan, sikap tubuh, dan melatih otot-otot. Prenatal Yoga mempunyai banyak manfaat bagi ibu hamil selain membuat ibu hamil sehat dan bugar, senam hamil juga mempunyai manfaat salah satunya untuk mengurangi ketegangan otot yang dapat menyebabkan rasa nyeri di punggung dan pinggang. Prenatal yoga juga merupakan salah satu upaya mengurangi nyeri punggung pada kehamilan selain dengan cara pengobatan (farmakologi). Dengan juga melakukan body mekanik yang benar pada kehamilan yakni suatu sikap tubuh yang baik untuk menyesuaikan perubahan tubuh pada ibu hamil terutama tulang punggung yang lordosis sehingga ibu hamil tetap bisa menjalani proses kehamilan dengan minim keluhan seperti nyeri tulang belakang dan mempersiapkan persalinan yang sehat, nyaman, lancar dan minim trauma.

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistic dengan menggunakan *Uji Paired Sample T-Test* didapatkan nilai p value 0.000 ($p < 0.005$) Berarti H_0 ditolak maka ada perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Bolanthakodi, C., Raghunandan, C., Saili, A., Mondal, S., & Saxena, P. (2018). Prenatal yoga: effects on alleviation of labor pain and birth outcomes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(12), 1181-1188.
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low back pain and pelvic girdle pain

in pregnancy. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539-549.

Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Diakses dari: [file:///C:/Users/gadis/Downloads/349-1565-1-PB%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/gadis/Downloads/349-1565-1-PB%20(2).pdf)

Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 1(2), 134-140.

Fitriana, Y., & Nurwiandani, W. (2018). Asuhan persalinan. *Konsep Persalinan Secara Komprehensif dalam Asuhan Kebidanan*.

Gutke, A., Bullington, J., Lund, M., & Lundberg, M. (2018). Adaptation to a changed body. Experiences of living with long-term pelvic girdle pain after childbirth. *Disability and Rehabilitation*, 40(25), 3054-3060.

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, 2164956119870984.

Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70-77.

Lebang, E. (2015). *Detoksifikasi: Membuang Tumpukan Racun Tubuh Secara Holistik*. Mizan Qanita.

Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 1(1), 181691.

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>

Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

- Muria, N. K. A. T., & Widyastuti, Y. (2018). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Bpm Kulon Progo Tahun 2017* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Nisa'Setyoputri, Z., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1).
- Octavia, A. M., & Ruliaty, R. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122-131.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18-21.
- Ramachandra, P., Kumar, P., Kamath, A., & Maiya, A. G. (2017). Do structural changes of the foot influence plantar pressure patterns during various stages of pregnancy and postpartum?. *Foot & Ankle Specialist*, 10(6), 513-519.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 92-72.
- Rosita, S. D., & Wigunantiningsih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(2).
- Yazdanpanahi, Z., Ghaemmaghami, M., Akbarzadeh, M., Zare, N., & Azisi, A. (2017). Comparison of the effects of dry cupping and acupressure at acupuncture point (BL23) on the women with postpartum low back pain (PLBP) based on short form McGill pain questionnaires in Iran: a randomized controlled trial. *Journal of family & reproductive health*, 11(2), 82.
- Yazia, V., & Suryani, U. (2022). Faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 837-856.

Delvi Hamdayani*, Nila Eza Fitria

Universitas Mercubaktijaya

Korespondensi penulis: Delvi Hamdayani. *Email: delvihamdayni61@gmail.com,

DOI: <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>