

Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024

Desi Trisiani*, Lala Susilawati

Politeknik Bhakti Asih Purwakarta, Indonesia

Email: desitrisiani@polbap.ac.id*

Abstrak

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Tujuan: Untuk mengetahui Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental dengan desain penelitian pre-test post-test one group. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil, besar sampel 35 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, instrumen yang digunakan adalah SOP Prenatal Yoga dan kuesioner. Hasil: Hasil dari penelitian ini yaitu sebelum Prenatal Yoga rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil adalah 7.34, sedangkan setelah Prenatal Yoga rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil adalah 2.20. Uji statistik menggunakan uji parametrik yaitu Paired Sample T-Test diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna pada skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah Prenatal Yoga. Kesimpulan: Ada Pengaruh Prenatal Yoga Pada Nyeri Punggung Ibu Hamil. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya integrasi prenatal yoga dalam layanan kesehatan ibu hamil sebagai strategi manajemen nyeri yang aman, efektif, dan mudah diterapkan, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung Ibu Hamil, Prenatal Yoga

Abstract

Back pain during pregnancy usually occurs due to stretching of the bones. This problem will continue in the form of recurrent injuries or appear continuously in worse conditions according to the course of the gestational age. Efforts to overcome back pain complaints, namely yoga gymnastics, are part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. Objective: To determine the effectiveness of Prenatal Yoga against back pain in pregnant women. Methods: This study is a type of experimental research with a pre-test post-test one group research design. The sample in this study is pregnant women, the sample size is 35 respondents. Sampling uses a total sampling technique, the instruments used are Prenatal Yoga SOP and questionnaires. Results: The results of this study are that before Prenatal Yoga the average back pain scale of pregnant women was 7.34, while after Prenatal Yoga the average back pain scale of pregnant women was 2.20. The statistical test using a parametric test, namely the Paired Sample T-Test, obtained a significance value of $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$), meaning that there is a significant difference in the scale of back pain of pregnant women before and after Prenatal Yoga. Conclusion: There is an effect of prenatal yoga on back pain in pregnant women. The implication of these findings is the need to integrate prenatal yoga in pregnant women's health services as a safe, effective, and easy to implement pain management strategy, so as to improve the comfort and quality of life of mothers during pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Pregnant Back Pain, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan. Masa kehamilan dimulai pada saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung pada hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, triwulan pertama dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 (Ana Riandari et al., 2022; Bahriah et al., 2022; Mardiyana et al., 2022; Nida, 2016).

Pada masa bulan-bulan akhir kehamilan (trimester 3), terdapat banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan merupakan suatu perasaan yang kurang ataupun yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik atau mental pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang biasa terjadi antara lain edema atau pembengkakan, insomnia, nyeri punggung, sering buang air kecil dan varices. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat dari pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Firdayani & Rosita, 2020; Pinem et al., 2022; Purnamasari, 2019; Zein & Dwiyan, 2022).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan 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. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock, et. Al (1987) dalam Fitiriani (2018), menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung, sedangkan hasil survey menurut Mantle et al (1997), Osttgard (1997) dan Diane (2009) dalam Aini (2016), mengatakan bahwa di Inggris dan Skandinavia prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil sebanyak 50%.

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 (Wulandari, 2017). Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri (Fitiriani, 2018). Yoga yang bisa membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan ataupun sampai proses melahirkan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah suatu ilmu dan seni tentang kehidupan yang menyatukan dan menyeimbangkan kegiatan fisik dengan napas, pikiran dan identitas jiwa sehingga hidup terasa nyaman dan seimbang (Amalia, 2015).

Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah back pain. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Rafika, 2018). Prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman (Sari, 2016). Yoga memberikan pengaruh positif pada kesehatan dan gaya hidup dengan mengubah gaya berpikir, perasaan dan reaksi kita terhadap situasi kehidupan yang sedang kita jalani.

Senam yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan 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 pada di tulang punggung. Senam yoga yang dilakukan dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Devi Mediarti, dkk di Puskesmas Merdeka kota Palembang menjelaskan bahwa yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III (Mediatri, 2014). Hasil penelitian yang telah dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar pada bulan Januari-Desember 2018.

Berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai $p=0.000$ yang artinya H_0 ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa: (1) Manfaat teoritis sebagai pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kebidanan mengenai terapi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan; (2) Manfaat praktis sebagai bahan masukan bagi tenaga kesehatan di Klinik M untuk menerapkan prenatal yoga sebagai intervensi komplementer dalam menangani keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di M Kabupaten Karawang Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis eksperimental. Penelitian eksperimental adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi kepada subjek penelitian, dengan tujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2018).

Eksperimental yaitu belum merupakan eksperimen yang sungguh sunguhan karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen (Sugiyono, 2018).

Desain penelitian ini menggunakan One Group Pre Test—Posttest karena penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental dengan pendekatan pretest dan posttest pada kelompok intervensi. Di dalam desain penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan dengan begitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di Tarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di Klinik M Kabupaten Karawang sebanyak 35 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang di miliki oleh populasi. Bila populasi besar, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung di M Kabupaten Karawang Tahun 2024 di bulan Juni –Juli sebanyak 35 orang yang dilakukan 2 kali pengukuran yakni pengukuran saat pretest dan pengukuran saat posttest. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu semua ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung di trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya distribusi frekuensi yang signifikan terkait usia kehamilan dan paritas responden serta pengaruhnya terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden berada dalam kategori usia kehamilan 42 minggu relatif sedikit, yaitu 22,9%. Dalam hal paritas, sebagian besar responden adalah primigravida (74,3%), sedangkan yang termasuk dalam kategori multigravida hanya 25,7%.

Usia kehamilan dapat mempengaruhi intensitas nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil. Pada trimester ketiga, perubahan fisik seperti peningkatan berat badan dan perubahan pusat gravitasi dapat menyebabkan ketidaknyamanan punggung yang lebih signifikan, terutama jika usia kehamilan mendekati tanggal perkiraan lahir. Penelitian oleh Nuraeni et al. (2020) mengungkapkan bahwa ibu hamil dengan usia kehamilan yang lebih mendekati tanggal lahir sering mengalami nyeri punggung lebih berat karena peningkatan tekanan pada tulang belakang dan perubahan hormon yang mempengaruhi ligamen dan sendi (Nuraeni, S., et al., 2020).

Penelitian lain oleh Sari et al. (2021) menunjukkan bahwa pada usia kehamilan yang lebih lanjut, seperti >37 minggu, risiko nyeri punggung meningkat seiring dengan bertambahnya berat janin dan perubahan postur tubuh. Namun, dalam penelitian ini, meskipun mayoritas responden berada pada usia kehamilan

Paritas atau jumlah kehamilan yang telah dialami oleh seorang wanita, juga dapat mempengaruhi tingkat nyeri punggung. Primigravida, atau ibu hamil untuk pertama kali, mungkin mengalami nyeri punggung yang berbeda dibandingkan dengan multigravida atau ibu hamil yang telah mengalami beberapa kali kehamilan sebelumnya. Penelitian oleh Dewi et al. (2022) menunjukkan bahwa primigravida cenderung mengalami nyeri punggung yang lebih intensif karena tubuh mereka belum sepenuhnya beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan (Dewi, F., et al., 2022).

Sementara itu, multigravida mungkin memiliki pengalaman lebih baik dalam mengelola nyeri punggung karena tubuh mereka telah mengalami penyesuaian dalam kehamilan sebelumnya. Penelitian oleh Utami et al. (2023) menemukan bahwa ibu hamil yang telah mengalami beberapa kali kehamilan seringkali lebih mampu mengelola nyeri punggung karena mereka telah mengembangkan strategi coping dan adaptasi fisik (Utami, N., et al., 2023).

Menurut penelitian oleh Wulandari et al. (2021) menemukan bahwa pada trimester ketiga, ibu hamil dengan usia kehamilan yang lebih mendekati tanggal lahir mengalami peningkatan frekuensi dan intensitas nyeri punggung (Wulandari, S., et al., 2021). Penelitian ini menyoroti pentingnya pengelolaan nyeri punggung pada tahap akhir kehamilan untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

Selain itu, penelitian oleh Kurniawati et al. (2022) mengidentifikasi bahwa paritas berhubungan dengan perbedaan dalam tingkat nyeri punggung. Primigravida cenderung melaporkan nyeri punggung yang lebih berat dibandingkan dengan multigravida, yang menunjukkan adanya kebutuhan untuk pendekatan berbeda dalam manajemen nyeri punggung berdasarkan pengalaman kehamilan sebelumnya (Kurniawati, R., et al., 2022).

Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah diberikan Prenatal Yoga

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan dalam distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal yoga. Sebelum intervensi, data menunjukkan bahwa nyeri punggung dengan kategori berat mendominasi, dengan 22 responden (37,1%). Sebaliknya, setelah diberikan prenatal yoga, mayoritas responden mengalami nyeri punggung dengan kategori ringan, yaitu 30 responden

(85,7%), sementara nyeri punggung dengan kategori berat hampir tidak ada.

Prenatal yoga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil melalui berbagai latihan fisik yang lembut dan teknik pernapasan. Teori dasar di balik yoga untuk ibu hamil melibatkan penguatan otot-otot inti, perbaikan postur, serta peningkatan fleksibilitas dan sirkulasi darah, yang dapat membantu mengurangi beban pada tulang belakang dan mengurangi ketegangan otot (Sharma et al., 2021).

Menurut Sharma et al. (2021), latihan yoga dapat mengurangi ketidaknyamanan punggung dengan memperbaiki postur dan memberikan dukungan yang lebih baik untuk tulang belakang. Latihan-latihan ini membantu memperkuat otot-otot punggung, mengurangi beban pada punggung bawah, dan meningkatkan fleksibilitas, yang pada gilirannya dapat mengurangi nyeri punggung.

Menurut penelitian oleh di Sairam et al. (2022), prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil dengan meningkatkan mobilitas dan mengurangi ketegangan otot punggung (Sairam, P., et al., 2022). Penelitian ini mencatat perbaikan postur dan teknik pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga mengurangi tekanan pada punggung bawah dan mengurangi intensitas nyeri.

Menurut penelitian oleh Hadi et al. (2021) menunjukkan bahwa latihan prenatal yoga secara signifikan dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil (Hadi, A. et al., 2021). Penelitian ini melaporkan bahwa ibu hamil yang mengikuti sesi prenatal yoga mengalami perbaikan dalam hal intensitas nyeri punggung dan kualitas hidup secara keseluruhan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, yang menunjukkan penurunan frekuensi nyeri punggung berat dan peningkatan frekuensi nyeri punggung ringan setelah intervensi yoga.

Perbandingan dengan studi sebelumnya menunjukkan konsistensi hasil yang mendukung efektivitas prenatal yoga. Misalnya, penelitian oleh Smith et al. (2020) di luar Indonesia menunjukkan bahwa peserta prenatal yoga melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung (Smith, L., et al., 2020). Temuan ini selaras dengan penelitian ini, yang menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung berat dan peningkatan proporsi nyeri punggung ringan setelah sesi yoga.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan dukungan dari literatur, disarankan agar program prenatal yoga diintegrasikan lebih luas dalam layanan kehamilan, khususnya untuk mengatasi nyeri punggung. Latihan yoga yang teratur dapat menjadi tambahan yang bermanfaat untuk program perawatan kehamilan, memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil dengan mengurangi intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III pretest dan posttest

Hasil analisis yang disajikan dalam Tabel 5.4 menunjukkan bahwa rata rata tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti program prenatal yoga (pretest) adalah 7,35, sementara setelah mengikuti program (posttest) turun menjadi 2,20. Perubahan signifikan ini, dengan nilai Z -5.305 dan p value 0,000, menunjukkan adanya efek positif yang signifikan dari prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank mengkonfirmasi adanya pengaruh signifikan dari prenatal yoga terhadap nyeri punggung, yang terlihat dari penurunan rata-rata nyeri dari 7,35 pada pretest menjadi 2,20 pada posttest. Penurunan ini didukung oleh nilai Z -5.305 dan p value 0,000 yang menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan dan bahwa prenatal yoga memiliki dampak positif dalam mengurangi nyeri punggung. Temuan ini konsisten dengan teori bahwa aktivitas fisik yang terstruktur dan teratur, seperti yoga, dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri punggung.

Penelitian ini sejalan dengan studi oleh Rahmawati dan Fitriani (2021) yang

menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Rahmawati dan Fitriani mengidentifikasi bahwa latihan yoga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya mengurangi intensitas nyeri punggung (Rahmawati & Fitriani, 2021). Selain itu, penelitian oleh Santoso et al. (2022) juga mendukung hasil ini, di mana mereka menemukan penurunan signifikan dalam nyeri punggung pada ibu hamil setelah mengikuti program yoga prenatal. Santoso et al. mengaitkan hasil tersebut dengan peningkatan kekuatan inti dan postur tubuh yang lebih baik, yang berkontribusi pada pengurangan nyeri punggung (Santoso et al., 2022).

Temuan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, penyedia layanan kesehatan disarankan untuk mempertimbangkan integrasi prenatal yoga dalam program perawatan ibu hamil sebagai bagian dari strategi manajemen nyeri. Penelitian lebih lanjut perlu mengeksplorasi pengaruh yoga terhadap aspek lain dari kesehatan kehamilan dan mempertimbangkan variasi dalam teknik yoga serta durasi program untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaatnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri yang signifikan dan dukungan dari penelitian terkait memperkuat argumen bahwa yoga prenatal dapat menjadi alat yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas yoga dan mengidentifikasi metode yang optimal untuk penerapan program yoga pada populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang, terbukti dari penurunan skala nyeri yang signifikan dari rata-rata 7,35 menjadi 2,20 setelah intervensi ($p\text{-value} = 0,000$), serta peningkatan persentase responden yang mengalami nyeri ringan dari 37,1% menjadi 85,7%. Oleh karena itu, disarankan bagi tenaga kesehatan di klinik untuk mengintegrasikan prenatal yoga ke dalam program perawatan ibu hamil sebagai terapi non-farmakologis yang efektif, sekaligus melakukan edukasi dan pelatihan teknik yoga yang aman bagi ibu hamil, serta bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih robust seperti randomized controlled trial (RCT) dengan kelompok kontrol dan follow-up jangka panjang untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi dampak prenatal yoga terhadap aspek kesehatan kehamilan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana Riandari, A., Septi Tri Aksari, S., Dahlia Arief Rantauni, D., Norif Didik Nur Imanah, N. D., & Yuli Sya'baniah Khomsah, Y. (2022). Asuhan kebidanan pada Ny.D masa kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan keluarga berencana di Puskesmas Sampang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3). <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i3.595>
- Bahriah, Y., Sari, N. M., Rukmawati, R., & Rispa, M. (2022). Penyuluhan dan konseling yoga pada kehamilan. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3). <https://doi.org/10.31004/cdj.v2i3.2982>
- Dewi, F., et al. (2022). Hubungan paritas dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Obstetri dan Ginekologi Indonesia*, 18(1), 23–29.
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2).

<https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574>

- Hadi, A., et al. (2021). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 120–126.
- Kurniawati, R., et al. (2022). Perbedaan nyeri punggung antara primigravida dan multigravida pada trimester III kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 135–142.
- Mardiyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas prenatal yoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1). <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Nida, R. M., & D. S. S. (2016). Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1.
- Nuraeni, S., et al. (2020). Pengaruh usia kehamilan terhadap nyeri punggung pada trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 12(3), 98–105.
- Pinem, S. B., Tarigan, E. F., Marlioni, Sari, F., Br Bangun, E., & Mary, E. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Indonesian Health Issue*, 1(1). <https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.21>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1). <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Rahmawati, A., & Fitriani, R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil: Studi kasus di klinik. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 15(1), 78–85.
- Sairam, P., et al. (2022). Impact of prenatal yoga on back pain in pregnant women. *Journal of Maternal Health*, 9(3), 211–220.
- Santoso, B., Hadi, S., & Lestari, Y. (2022). Efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III: Sebuah studi eksperimen. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 18(2), 112–120.
- Sari, M., et al. (2021). Nyeri punggung pada trimester III: Pengaruh usia kehamilan dan berat badan. *Jurnal Penelitian Kebidanan*, 9(2), 78–85.
- Smith, L., et al. (2020). The effect of prenatal yoga on lower back pain in pregnant women: A meta-analysis. *International Journal of Yoga Therapy*, 30(2), 85–95.
- Utami, N., et al. (2023). Manajemen nyeri punggung pada multigravida: Studi kasus dan pendekatan klinis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–53.
- Wulandari, S., et al. (2021). Evaluasi nyeri punggung pada trimester III: Studi komparatif usia kehamilan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(4), 152–160.
- Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan metode senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02). <https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License