

**PENGARUH *HATHA* YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB Bdn. KETUT INDRAWATI, S.ST**



SKRIPSI

Oleh :

PUTU DESI NOVIYANTI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH *HATHA* YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB Bdn. KETUT INDRAWATI, S.ST**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan oleh:

**PUTU DESI NOVIYANTI
NIM. A1223018**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putu Desi Noviyanti

NIM : A1223018

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung
Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 19 Maret 2025



(Putu Desi Noviyanti)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *HATHA* YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
Bdn. KETUT INDRAWATI, S.ST**

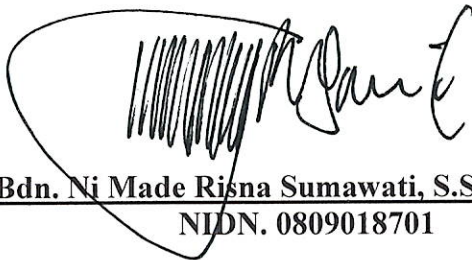
Diajukan oleh:

**PUTU DESI NOVIYANTI
NIM.A1223018**

Badung, 12 Maret 2025

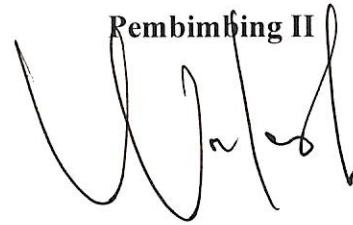
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



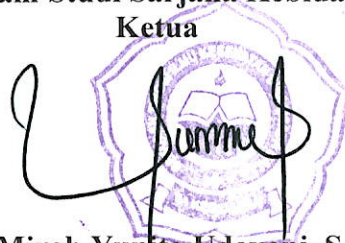
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Pembimbing II



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN.01126098501

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

LEMBAR PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Badung, 19 Maret 2025

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji

Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0813068801

Sekretaris Penguji

Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Anggota Penguji

Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN.01126098501

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, 19 Maret 2025

Putu Desi Noviyanti

Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di
PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST

xv + 70 Halaman + 5 Tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung seringkali meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan. Dampak nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dapat menyebabkan ketidaknyamanan seperti gangguan mobilitas, gangguan tidur, stres dan nyeri punggung serta keterbatasan dalam aktivitas fisik. Upaya mengatasi nyeri punggung dapat dilakukan adalah *hatha* yoga

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *design Quasi Eksperimen* dengan rancangan *nonequivalent control group design* dengan jumlah sampel adalah 34 responden dengan teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

Uji analisis menggunakan uji *Mann Whitney Test* didapatkan $Z = -4,062$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi *hatha* yoga pada kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh *hatha* yoga terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat menambah wawasan tentang *hatha* yoga bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, *Hatha* Yoga, Nyeri punggung

Daftar Pustaka : 31 (2013-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, 19 March 2025

Putu Desi Noviyanti

The Effect of Hatha Yoga on the Intensity of Back Pain of Third Trimester Pregnant Women at PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST

xv + 70 pages + 5 tables + 2 diagrams + 13 appendices

ABSTRACT

Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the third trimester. Back pain often increases in intensity as the gestational age increases. The impact of back pain experienced by third trimester pregnant women can cause discomfort such as impaired mobility, sleep disturbances, stress and back pain and limitations in physical activity. Efforts to overcome back pain can be done is hatha yoga.

The purpose of this study was to determine the Effect of Hatha Yoga on the Intensity of Back Pain of Trimester III Pregnant Women at PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST. This research method uses quantitative methods with Quasi Experiment design with nonequivalent control group design with the number of samples is 34 respondents with sampling technique used is total sampling.

The analysis test using the Mann Whitney Test test obtained $Z = -4.062$ with a $p\text{-value} = 0.000 < \alpha 0.05$ which means that there is a significant difference in the intensity of back pain in third trimester pregnant women after being given a hatha yoga intervention in the control group with the treatment group. So it can be concluded that there is an effect of hatha yoga on the intensity of back pain in third trimester pregnant women at PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST. The advice given is that this research can add insight into hatha yoga for pregnant women who experience back pain.

*Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Hatha Yoga, Back Pain
Bibliography: 31 (2013-2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan Program Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep.,M.Kes selaku Ketua Penguji yang banyak memberikan masukan sehingga skripsi ini dapat lebih sempurna lagi.
4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes selaku Dosen Pembimbing satu saya yang telah banyak memberikan arahan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes selaku Dosen Pembimbing dua yang sangat banyak membantu penulis, memberikan pengetahuan dan memberikan masukan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Keluarga tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu hamil yang bersedia menjadi subyek penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam menyusun skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan professional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, 19 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL HALAMAN	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	ix
LAMPIRAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SKEMA	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang.....	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan Penelitian	4
D.Manfaat Penelitian	4
E.Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A.Kajian Teoritis	7
B.Kajian Empiris	35
C.Kerangka Teori	37
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL .	38
A.Kerangka konsep	38
B.Hipotesis	39
C.Definisi operasional	39
BAB IV METODE PENELITIAN	40
A.Rancangan Penelitian.....	40
B.Populasi Dan Sampel	41

C.Tempat Penelitian	42
D.Waktu Penelitian.....	42
E.Etika Penelitian	42
F.Alat Pengumpulan Data.....	45
1. Instrumen Penelitian.....	45
2. Validitas dan Reliabilitas.....	45
G.Prosedur Pengumpulan Data.....	45
1. Prosedur Administrasi	45
2. Prosedur Teknis.....	46
H.Pengolahan Data	48
I.Analisa Data	50
BAB V HASIL PENELITIAN.....	52
A.Tempat dan Waktu Penelitian	52
B.Analisis Deskriptif	53
C.Analisis Komparatif	54
BAB VI PEMBAHASAN	57
A.Interpretasi Penelitian	57
B.Keterbatasan Penelitian.....	69
C.Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	69
BAB VII PENUTUP	71
A.Simpulan.....	71
B.Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Hatha</i> Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST.....	40
Tabel 5.1	Karakteristis Responden Pengaruh <i>Hatha</i> Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST.....	54
Tabel 5.2	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan Sesudah pada kelompok kontrol di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST	55
Tabel 5.3	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikan <i>Hatha</i> Yoga pada kelompok perlakuan di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST	56
Tabel 5.4	Hasil Analisis Pengaruh <i>Hatha</i> Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST.....	57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh <i>Hatha</i> Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST	37
Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Hatha</i> Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ketut Indrawati, S.ST	38
Skema 4.1 Desain Penelitian	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	16
Gambar 2.2	Gerakan <i>Centering</i>	23
Gambar 2.3	<i>Nadi Sodhana</i>	24
Gambar 2.4	Gerakan 1.....	25
Gambar 2.5	Gerakan 2.....	26
Gambar 2.6	Gerakan 3.....	26
Gambar 2.7	Gerakan <i>Tadasana</i>	27
Gambar 2.8	Gerakan <i>Bitilsana Marjarisana</i>	27
Gambar 2.9	Peregangan Otot Leher.....	28
Gambar 2.10	Peregangan <i>Ardhakati Chakrasana</i>	29
Gambar 2.11	Gerakan <i>Trikonasana</i>	29
Gambar 2.12	Gerakan <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i>	30
Gambar 2.13	Gerakan <i>Janu Sirsasana</i>	30
Gambar 2.14	Gerakan <i>Baddha Konasana</i>	31
Gambar 2.15	Gerakan <i>Malasana</i>	31
Gambar 2.16	Gerakan <i>Anahatasana</i>	32
Gambar 2.17	Gerakan <i>Savasana</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur *Hatha Yoga*
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Koding Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil SPSS
- Lampiran 12 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 13 : Sertifikat Yoga
- Lampiran 14 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Anggasari, Y. (2021). Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(1), 34. <https://doi.org/10.31764/mj.v6i1.1408>
- Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., & Suwi'i, S. (2023). Efektivitas Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- DinKesProvBali. (2022). Profil Kesehatan Provinsi Bali - *Dinas Kesehatan Provinsi Bali*. <https://diskes.baliprov.go.id/profil-kesehatan-provinsi-bali/?skw=IBU+HAMIL&orderby=date&order=desc>
- Fatimah, Nuryaningsih, & Fatimah. (2021). buku pengetahuan kehamilan. 1–23.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), 86–93.
- Harahap, I. K. (2022). Laporan Kasus Program Studi Profesi Bidan Program Profesi.
- Julianingsih, I., Amelia, R., Adila, W. P., & Mariani, R. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1004–1010. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>

- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Kemenkes RI. (2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *IT - Information Technology* (Vol. 48, Issue 1). <https://doi.org/10.1524/itit.2006.48.1.6>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Nurhanifah, Dewi, Rohni, & Yanti, T. (2022). Manajemen Nyeri Nonfarmakologi - Dewi Nurhanifah, Rohni Taufika Sari - Google Buku. *Jurnal Kesehatan*. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=K0ahEAAAQBAJ&oi=fnd>
- Patel. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. 9–25.
- Pramesti, D., Wirawan, P. W., Adhy, S., Andi, S., Mukhlisin, H., Muhaemin, M., Nurhayati, S., Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., Gelar, M., Teknik, S., Studi, P., Elektro, T., גרינבלט, י., Martinench, A., Network, N., Php, W., Algoritma, M., ... Adhitya Putra, D. K. T. (2023). Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2023.
- Putri, A. C., Ridwan, H., & Sopiah, P. (2023). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 705–710. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2263>
- Raswati Teja, N. M. A. Y., Ayu Dwina Mastryagung, G., Ayu Ningrat Pangruating Diyu, I., & Teknologi dan Kesehatan Bali Jalan Tukad Balian No, I. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Paritas Dengan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 3(2), 143. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Rustikayanti, N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2020). perubahan psikologis pada Ibu hamil. *The Lancet*, 39(1004), 321. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)76616-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)76616-6)

- Safriani, I. (2017). pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Setyoputri, Nisa', Z., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134–140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Siahaan, P. G. (2017). Pijat Endorpin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth (12th ed.). EGC.
- Suarti, N. N., Widiastini, L. P., & Sumawati, R. N. M. (2024). pengaruh yoga prenatal terhadap tingkat stres ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan di PMB Ni Nyoman Suarti, A.Md.Keb. *Caring*, 8, 21–28.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*, 1, 22–34.
- Tanjung, Rejeki, Sri, Fitriani, & Yuni. (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. <https://doi.org/10.26751/ijb.v3i2.756>
- Trisnawati, H., Anita, M. N., & Silaban, E. S. (2023). Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 47–55.
- Wahyunita, F. dan S. (2021). *Gerakan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Saat Kehamilan*. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Wulandari, Ayu, D., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, Sri, Wantini, & Ayu, N. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.