

**PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI  
PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI AYU LESTARI *MOMS AND BABY CARE*  
WILAYAH DENPASAR  
SELATAN**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**NI MADE JUNIATI**

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

**PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI  
PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI AYU LESTARI *MOMS AND BABY CARE*  
WILAYAH DENPASAR  
SELATAN**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**NIMADE JUNIATI  
NIM. A1223004**

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

## **SURAT PERNYATAAN BEBAS *PLAGIARISME***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Made Juniati  
Nim : A1223004  
Program Studi : Sarjana Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di Ayu Lestari *Moms and Baby Care* Wilayah Denpasar Selatan.

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

Badung, 10 Januari 2025



Ni Made Juniati  
Nim. A1223004

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH YOGA PRENATAL TERHADAP NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI AYU LESTARI MOMS AND BABY CARE WILAYAH DENPASAR SELATAN

Diajukan oleh :

NI MADE JUNIATI  
NIM. A1223004

Badung, 21 Februari 2025


Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb  
NIDN. 0815019101

Pembimbing II

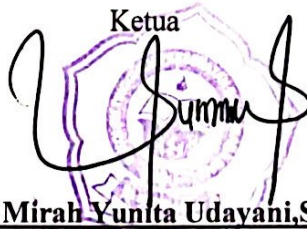


Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes  
NIDN. 1126098501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

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

**Tanggal : 28 Februari 2025**

**Diajukan Oleh:**

**NI MADE JUNIATI  
NIM. A1223004**

**Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:**

Ketua Penguji

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

Sekretaris Penguji

**Bdn. Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST.,M.Keb**  
**NIDN. 0815019101**

Anggota Penguji

**Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes**  
**NIDN. 1126098501**

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, Januari 2025

Ni Made Juniati

**Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di Ayu Lestari Moms and Baby Care Wilayah Denpasar Selatan.**

(xiv halaman+ 63 halaman + 6 Tabel + 10 Gambar + 14 Lampiran)

### ABSTRAK

Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III. Nyeri pinggang terjadi karena perubahan fisik dan hormonal seiring bertambahnya usia kehamilan, uterus yang membesar dan terjadi penurunan elastisitas serta fleksibilitas pada otot punggung sehingga mengakibatkan nyeri. Adapun upaya untuk mengatasi nyeri pinggang tersebut salah satunya dengan yoga prenatal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Ayu Lestari *Moms and Baby Care* Wilayah Denpasar Selatan. Metode penelitian ini kuantitatif dengan design menggunakan *pra-ekspriment one grup pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang ibu hamil trimester III berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* yaitu  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulannya: ada pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*. Diharapkan bagi ibu hamil supaya mengikuti pelaksanaan kelas yoga prenatal pada fasilitator prenatal yoga yang sudah melakukan pelatihan dan mendapatkan sertifikat supaya bisa menerapkan yoga prenatal yang bermanfaat untuk mengurangi keluhan ibu selama masa kehamilan termasuk nyeri pinggang.

**Kata Kunci : Kehamilan, Nyeri Pinggang, Yoga Prenatal.  
Daftar Pustaka : 51 (2016-2024).**

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

**Undergraduate Thesis, January 2025**

**Ni Made Juniati**

**The Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in the Third Trimester Pregnant Women at Ayu Lestari Moms and Baby Care, South Denpasar.**

**(xiv pages + 63 pages + 6 tables + 10 figures + 14 appendices)**

**ABSTRACT**

Low back pain is one of the discomforts that occurs in the third trimester of pregnancy. Back pain is brought on by hormonal and physical changes during pregnancy. As the uterus grows, the back muscles become less flexible and elastic, which causes pain. Prenatal yoga is one method for overcoming low back discomfort. The purpose of this study was to ascertain how prenatal yoga affected third-trimester pregnant women's low back pain at Ayu Lestari Moms and Baby Care, South Denpasar. This research method was quantitative with a design using a pre-experiment one group pretest-posttest design. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 36 third-trimester pregnant women based on inclusion and exclusion criteria. The p value, according to the Wilcoxon Signed Rank Test results, was  $0.000 < 0.05$ . In conclusion, prenatal yoga at Ayu Lestari Moms and Baby Care had an impact on low back pain in pregnant women in their third trimester. In order to utilize prenatal yoga, which helps lower maternal complaints during pregnancy, including low back pain, it is intended that pregnant women will enroll in sessions taught by certified and trained prenatal yoga facilitators.

**Keywords : Back Pain, Pregnancy, Prenatal Yoga,**  
**Bibliography : 51 (2016-2024)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III di Ayu Lestari *Moms and Baby Care* Wilayah Denpasar Selatan”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.

Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M, selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb, selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep.,M.Kes selaku penguji utama yang telah memberi masukan dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.
6. Putu Ayu Wulan Iswari, S.ST yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Ayu Lestari *Moms and Baby Care*.
7. Kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu
8. Teman-teman mahasiswa jurusan S1 Kebidanan angkatan 2023 atas segala dukungan, saran serta masukannya.
9. Seluruh pihak yang membantu dalam penelitian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi. Semoga skripsi dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 15 Oktober 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS <i>PLAGIARISME</i></b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b><i>ABSTRACT</i></b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penulisan .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penulisan .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teori .....	7
B. Kajian Empiris .....	29
C. Kerangka Teori .....	32
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	33
A. Kerangka Konsep .....	33
B. Hipotesis .....	34
C. Definisi Operasional .....	34

<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Populasi dan Sampel .....	36
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitin .....	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data .....	41
1. Instrumen penelitian .....	41
2. Validitas dan Reabilitas .....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	42
1. Prodesdur Administrasi .....	42
2. Prosedur Teknis .....	43
H. Pengolahan Data.....	44
I. Analisis Data.....	46
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	48
B. Analisis Univariat .....	48
C. Analisis Bivariat .....	51
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	52
B. Keterbatasan Penelitian .....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	60
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan.....	62
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian .....	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	49
Tabel 5.2 Tingkat Nyeri Pinggang Sebelum Diberikan Yoga Prenatal .....	50
Tabel 5.3 Tingkat Nyeri Pinggang Sesudah Diberikan Yoga Prenatal .....	50
Tabel 5.4. Analisis Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III .....	51

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri NRS .....	18
Gambar 2.2. <i>Centering</i> .....	22
Gambar 2.3. Pernafasan (pranayama) .....	23
Gambar 2.4. <i>Mountain pose</i> (tadasana).....	24
Gambar 2.5. <i>Tree Pose</i> (Vrksasana) .....	24
Gambar 2.6. <i>Cat cow pose</i> (bitilasana marjarisana).....	25
Gambar 2.7. Peregangan .....	25
Gambar 2.8 Kerangka Teori .....	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	33
Gambar 4.1 Skala <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitin
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 EA
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7 Pengantar Kusisioner
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)
- Lampiran 10 SOP
- Lampiran 11 Sertifikat Instruktur Yoga
- Lampiran 12 Hasil Output SPSS
- Lampiran 13 Dikumentasi
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

## DAFTAR SINGKATAN

- BAK : Buang Air Kecil
- IMT : Indeks Masa Tubuh
- KEPK : Komisi Etik Penelitian Kesehatan
- MSH : *Melanosit Stimulating Hormon*
- NRS : *Numerical Rating Scales*
- SOP : Standar Operasional Prosedur
- TM III: Trimester Ketiga
- PSP : Persetujuan Setelah Penjelasan
- PEB : Preeklampsia Berat
- WHO : *World Health Organization*

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, R., Noviani, D., Yulianti, I., & Ilmu Kesehatan, F. (2021). *Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Dengan Prenatal Gentle Yoga dan Relaksasi di Kelurahan Gunung Lingkas Tarakan*. 5(1).
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Adnyani dan Kadek, D. W. (2021). "Prenatal Yoga untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil." *Jurnal Yoga dan Kesehatan* 4(1):35. doi: 10.25078/jyk.v4i1.2067.
- Agustin, D. N. A., & Rihardhini, T. (2023). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester Iii di Puskesmas Modung Bangkalan*. SNHRP, 5, 2531-2537.
- Anggasari, Y., & Ika Mardiyanti. (2021). *Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Midwifery Journal*, 6(1), 34–38.
- Apsari, N. L. D., Juni Antari, N. K. A., Juhanna, I. V., & Adiatmika, I. P. G. (2021). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Mengikuti Prenatal Yoga Dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga Yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga Di Kabupaten Gianyar*. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 116.
- Christopher, L., Gessal, J., Sengkey, L., dan Ratulangi, S. (2019). "Pengaruh Latihan Yoga terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah dan Kemampuan Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik." *Jurnal Biomedik* 11(3):173–81.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Andi.
- Diana, W. (2019). *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPM Lulu Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences)*, 12(2), 62–70.
- Febriyani, T. (2021). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III: Nyeri Punggung*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Fatmasari, N., Ardila, Jannah, S. N., Anggraenii, A., Sapitri, W., Fitriyani, W., & Windayanti, H. (2023). *Literature Review Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III*. Universitas Ngudi Waluyo, 2(2), 942–955.

- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., dan Stuge, B. (2017). *The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: a Multinational Study*. *Journal of women's health*, 27(4), 510-517.
- Hidayat, A.A.A. (2018). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Handayani, D. A., Mulyani, S., dan Nurlinawati. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1, No.1.
- Ibrahim, J. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.
- Indaryani, I., Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). *Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.324>.
- Jannah, N. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Andi yogyakarta.
- Kemendes RI. (2019). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Kemendes RI.
- Leandra, M. N. A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. 1(2), 91–95.
- Maryati, S., & Yanti, D. (2024). *Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang pada Ibu Trimester III Kehamilan dengan Terapi Non Farmakologi*. *Jurnal Osadhawedyah*, 2(1), 28-38.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2016). *Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Surya*, 7(2), 26- 34.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., & 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(March), 71–76.
- Muria, N. K. A. T. (2017). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di BPM Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017*, *Jurnal Keperawatan*, 1(1), pp. 1–15.
- Ningrum, E. W., & Cahyaningrum, E. D. (2018). *Status Gizi Pra Hamil Berpengaruh Terhadap Berat dan Panjang Badan Bayi*

*Lahir. Medisains*, 16(2), 89-94.

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Octavia, avinta mega, & Ruliati. (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang*. *Jurnal Kebidanan* Volume 9 No 2 September 2019, 9(2), 122–131.

Padeng, E. P., Banul, M. S., Lokangleu, M. J., Trisnawati, R. E., Manggul, M. S., Halu, S. A. N. & Eprila, E. (2022). *Asuhan Kebidanan*.

Pudji, S., & Ina, H. (2018). *Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga*. *Midwife Journal*, 5(1), 33-39.

Pertiwi, N. M., Karuniadi, I. G. M., Mastiningsih, P., & Udayani, N. P. M. Y. (2023). *Pengaruh Gymball Exercise Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Ubud II*. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 9-16.

Potter & Pery. 2010. *Fundamental Keperawatan (edisi 7 volume 2)*. Jakarta. Salemba.

Resmi, D. C., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2017). *Effect of Yoga and Acupressure on Pain and Functional Capability of Lower Back in Pregnant Mothers During the Third Trimester of Pregnancy*. *Belitung Nursing Journal*, 3(6), 722-728.

Roza, R., Mulyadi, B., Nurdin, Y., Mahathir, M. (2019). *Pengaruh Nyeri Pinggang Bawah Oleh Anggota Keluarga Terhadap Tingkat Nyeri Di Kota Jambi*.

Situmorang, R. (2021). *Asuhan kebidanan Pada Kehamilan*. Tuban: Jawa Timur: CV. Pustaka EL Queena.

Situmorang, H. S., Situmorang, R. B., & Hilinti, Y. (2023). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Bantal Tahun 2023*. *Jurnal Kebidanan & Maternitas*, 1, 104–109

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

- Syalfina, A. D., Sari, P. & Dian, I. (2022). Studi Kasus: *Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>.
- Suananda, Y. (2018). *Prenatal dan Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas.
- Sullivan, MD & Ballantyne, J. (2018). *Is There a Duty to Relieve Pain*.
- Syintana, A., Simanjuntak, V. H. M., Sinaga, R., & Markus Doddy Simanjuntak, D. C. Y. (2023). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S . Keb Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023*. *Student Research Journal*, 1(6), 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/srjyappi.v1i6.741>
- Syntana, A. (2023). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bidan Aida Nospita S. Keb Kecamatan LabuhanDeli Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023*. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 1(4), 195–199.
- Setiyarini, A. D., & Rahmawati, E. (2023). *Pengaruh Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. 4(1), 97–99. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3161>
- Tyastuti, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsi, H. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Modul Kebidanan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Tritjahjo (2019). *Ragam Dan Prosedur Penelitian Tindakan*. Salatiga : Satya Wacana University Press, ISBN 978-602-5881-54-1. hlm 31-32.
- Taksirah & Silfiana, E. (2017). *Penerapan Teknik Mekanika*. *Maternal And Neonatal Health Journal*.1(1):4-9.
- Yulaikhah, L. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53).
- Yuli, R. (2017). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas*. Jakarta.
- Yuliani, D. R, Elfirayani, S & Anjar, A. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Yulanda, R., Annisaa, S., & Rofika, A. (2023). *Pengaruh Prenatal Yoga Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Merapi I*. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 1(2), 94–97.

Widatiningsih & Dewi. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta : Trans Medika.

Wulandari, D. A., 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>