

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN
AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III DI
UPTD. PUSKESMAS
SIDEMEN**



SKRIPSI

Oleh:

I GUSTI AYU MANIK JUNIANTARI

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

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN
AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMIL TRIMESTER III DI
UPTD. PUSKESMAS
SIDEMEN**

SKRIPSI

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

Oleh:

**I GUSTI AYU MANIK JUNIANTARI
A1224080**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Manik Juniantari

Nim : A1224080

Program Studi : Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi
Chamomile Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil
Trimester III Di UPTD Puskesmas Sidemen

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar benar 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 tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juni 2025



I Gusti Ayu Manik Juniantari
NIM. A1224080

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN
AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU
HAMILTRIMESTER III DI
UPTD. PUSKESMAS
SIDEMEN**

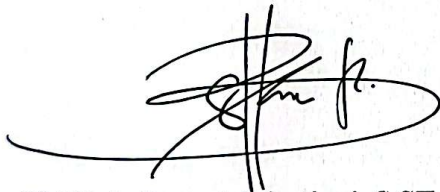
Diajukan Oleh:

**I GUSTI AYU MANIK JUNIANTARI
A1224080**

Badung, 25 Juni 2025

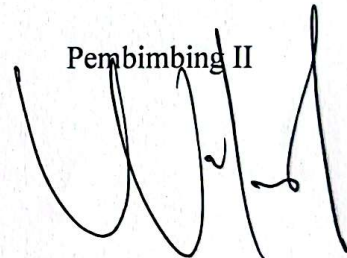
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II

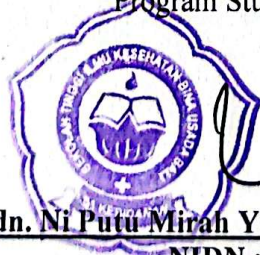


Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 1126098501

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 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

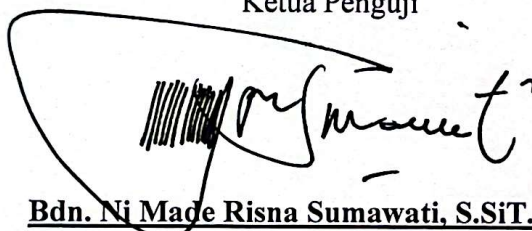
Tanggal : 07 Juli 2025

Diajukan Oleh :

I GUSTI AYU MANIK JUNIANTARI
A1224080

Disahkan Oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Ketua Penguji



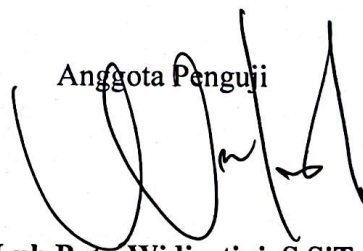
Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes
NIDN : 0809018701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, 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, 2025

I Gusti Ayu Manik Juniantari

Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Sidemen

(xiv + 80 Halaman + 6 Tabel + 13 Gambar + 19 Lampiran)

ABSTRAK

Ibu hamil trimester III sering mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung bawah sehingga dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janinnya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada kehamilan secara non farmakologi yaitu pemberian kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi *chamomile*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi *chamomile* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di UPTD.Puskesmas Sidemen

Metode penelitian ini menggunakan metode *Quasy Experiment* dengan rancangan *nonequivalent control group design*. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel adalah 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan berjumlah 20 orang dan kelompok kontrol berjumlah 20 orang. Kelompok perlakuan diberikan intervensi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi *chamomile*, dan kelompok kontrol diberikan *pamflet* tentang perubahan fisiologis ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk mengukur intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Uji analisis data berpasangan menggunakan uji nonparametrik *Wilcoxon Sign Rank Test* dan uji analisis data tidak berpasangan menggunakan uji nonparametrik *Mann Whitney Test*.

Hasil penelitian $p\text{-value} = 0,011 < \alpha 0,05$ yang artinya kombinasi prenatal gentel yoga dan aromaterapi *chamomile* efektif menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Sidemen. Adapun saran yang diberikan adalah hasil penelitian ini dapat direalisasikan bagi ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah sehingga nyeri yang dirasakan dapat berkurang.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Aromaterapi *Chamomile*, Nyeri Punggung Bawah

Daftar Pustaka : 43 (2016-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, 2025

I Gusti Ayu Manik Juniantari

The Effectiveness of a Combination between Prenatal Yoga and Chamomile Aromatherapy on Lower Back Pain in the Third Trimester Pregnant Women at the UPTD Puskesmas Sidemen

(xiv + 80 Pages + 6 Tables + 13 Figures + 19 appendices)

ABSTRACT

During the third trimester of pregnancy, lower back discomfort is common and can have a detrimental effect on the mother's and the fetus's health. One non-pharmacological method for treating lower back discomfort during pregnancy is to combine chamomile aromatherapy with prenatal yoga. This study aimed to determine the effectiveness of the combination of prenatal yoga and chamomile aromatherapy on lower back pain in the third trimester pregnant women at the UPTD Puskesmas Sidemen.

This study used a nonequivalent control group design and the Quasi Experiment approach. Non-probability sampling with a purposive sampling strategy is the method employed, and the sample size consists of 40 respondents split into two groups: 20 in the treatment group and 20 in the control group. The control group received a leaflet explaining the physiological changes that occur in pregnant women during the third trimester, while the treatment group received a mix of prenatal yoga and chamomile aromatherapy. A Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire was included in the study to gauge the degree of lower back discomfort experienced by expectant mothers. The nonparametric Mann-Whitney was used for unpaired data analysis tests, and the nonparametric Wilcoxon Sign Rank Test was utilized for paired data analysis testing.

According to the study's findings ($p\text{-value} = 0.011 < \alpha 0.05$), third-trimester pregnant women at the UPTD Puskesmas Sidemen experience less lower back discomfort when they combine mild prenatal yoga with chamomile aromatherapy. It is suggested that the findings of this study be applied to third-trimester pregnant women who have lower back pain in order to lessen their discomfort.

Keywords : Prenatal Yoga, Chamomile Aromatherapy, Low Back Pain

Bibliography : 43 (2016-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha -NYA lah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Sidemen”.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada 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. Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan bidan yang telah memberikan masukan, dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I 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 telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. dr. I Made Narka selaku Kepala UPTD. Puskesmas Sidemen yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian.
6. Staf UPTD. Puskesmas Sidemen yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman sejawat dan seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

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

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris	36
C. Kerangka Teori.....	39
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	40

A. Kerangka Konsep	40
B. Hipotesis.....	41
C. Definisi Operasional	41
BAB IV METODE PENELITIAN	43
A. Rancangan Penelitian.....	43
B. Populasi dan Sampel	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	46
D. Etika Penelitian	46
E. Alat Pengumpulan Data	48
F. Prosedur Pengumpulan Data	49
G. Pengolahan Data	52
H. Rencana Analisis Data	55
BAB V HASIL PENELITIAN	57
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	57
B. Analisis Deskriptif	57
C. Analisis Komparatif	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	63
A. Interpretasi Penelitian	63
B. Keterbatasan Penelitian.....	76
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	77
BAB VII PENUTUP.....	79
A. Simpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Numeric Rating Scale (NRS).....	21
Gambar 2.2	Table pose	27
Gambar 2.3	Cat cow pose	28
Gambar 2.4	Anjeneyasana pose	28
Gambar 2.5	Balāsana pose	
Gambar 2.6	Balancing open hips pose.....	29
Gambar 2.7	Adho muka svanasana pose.....	29
Gambar 2.8	Uttanasana	30
Gambar 2.9	Ardha Uttanasana	30
Gambar 2.10	Tadasana.....	31
Gambar 2.11	Kerangka Teori Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III.....	39
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III.....	40
Gambar 4.1	Rancangan Penelitian.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Sidemen.....	42
Tabel 5.1	Karakteristik Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Di UPTD. Puskesmas Sidemen.....	57
Tabel 5.2	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi <i>Chamomile</i> Di UPTD. Puskesmas Sidemen.....	58
Tabel 5.3	Intensitas Nyeri Punggung Bawah Yang Dialami Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Chamomile Di UPTD Puskesmas Sidemen Pada Kelompok Perlakuan.....	59
Tabel 5.4	Analisis Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi <i>Chamomile</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Sidemen.....	60

DAFTAR SINGKATAN

IASP : *International Association for the Study of Pain*

UPTD : Unit Pelaksana Teknis Daerah

NRS : *Numeric Rating Scale*

PEB : *Pre Eklampsia Berat*

KEPK : Komite Etik Penelitian Kesehatan

STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DMPTS : Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

SOP : Standar Operasional Prosedur

SPSS : *Statistical Programme For The Social Sciences*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Surat Permohonan Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 5 Surat *Ethical Approval*

Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian

Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian

Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 9 Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 11 Pengantar Kuesioner

Lampiran 12 Lembar Kuesioner *Numeric Rating Scale* (NRS)

Lampiran 13 Standar Operasional Prosedur (SOP) Prenatal Yoga

Lampiran 14 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Aromaterapi *Chamomile*

Lampiran 15 Tabulasi Data Penelitian

Lampiran 16 Hasil Output SPSS

Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 18 Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 19 Sertifikat Pelatihan Prenatal Yoga

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Djawas, F., Noviana, M., Pahlawi, R., Denny Pratama, A., & Roa-Alcaino, S. (2023). *Back Pain During Pregnancy in Indonesia: Characteristics, Prevalence, and Impact on Quality of Life. BMC Pregnancy and Childbirth, 1–22.* <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3374701/v1>
- Adela Dwi Lestari, D. (2022). *Akupresure Dan Aromaterapi : Metode Tradisional Komplementer Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti. Jurnal Ilmiah Kesehatan.*
- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Mauyah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan D III Kebidanan Jilid II.* In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Amrulloh, M. (2023). *Pengaruh Pembidaian Terhadap Skala Nyeri Pasien Fraktur Di IGD Banjarnegara Dan IGD RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara.* 30902200277, 2–75.
- Anggraeni, P. A. (2023). *Efektivitas Pelvic Tilt Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kediri 1.* 2504, 1–9.
- Antari, P. S. W. (2021). *Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Soft Form A Prenatal Gentle Yoga.*
- Aprilia, Y dan Setyorini, T. . (2017). *Modul Prenatal Gentle Yoga (T. P. G. Yoga (ed.)).* <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.528>
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga.* Gramedia Pustaka Utama.
- Ardiany, L. (2020). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Rumah Sakit Panglima Sebaya.* *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 11410148.*
- Arummega, M. (2023). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Multipara Di Desa Padurenan Kecamatan* *Jurnal Kebidanan.* <http://repository.unissula.ac.id/30441/>
- 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>

- Cahyani, P. D. P., Sriasih, N. G. K., & Darmapatni, M. W. G. (2020). *Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga*. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 73–80. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.252>
- Dewi, A. A. S., Yuniati, M. G., Wayan, N., & Adnyani, S. (2024). *Kombinasi Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavandula angustifolia Untuk Nyeri Punggung pada Kehamilan Combination of Prenatal Yoga and Lavandula angustifolia Aromatherapy for Back Pain in Pregnancy Politeknik Kesehatan Kartini Bali (*) Korespondensi Penulis*. 7(1), 1–7.
- Elina, E., Sugesti, R., & Yolanda, R. A. (2024). *Efektivitas Kelas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III*. *Indonesia Journal of Midwifery Sciences*, 3(2), 415–421. <https://doi.org/10.53801/ijms.v3i2.157>
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4868>
- Kartika, J., Clarasari, N., & Putri, M. (2024). *Pengaruh massage endorphin dan aroma therapy chamomile terhadap kecemasan ibu hamil trimester III*. 18(10), 1202–1210.
- Lovita, B. D. P. N. S. F. H. (2024). *Efektivitas Yoga Poses dalam Menurunkan Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III*. 7, 576–586.
- Made Ary Putri Mahayuni. (2021). *Pengaruh Slow Deep Breathing dan Aromaterapi Chamomile terhadap Kecemasan dan Nyeri Injeksi KB Suntik di PMB Ni Nyoman Kusriani, SST*. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Mardliyana, N. E., & Puspita, I. M. (2023). *Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil*. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Kesehatan Untuk Masyarakat*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.52643/jppkm.v2i1.4276>
- Marveni, N. L., Adhiestiani, N. M. E., & Martiningsih, P. (2022). *Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Dr. Putu Mastiningsih, S. St.,Sh., M. Biomed. Stikes Binas Usadha Bali*, 0231, 86–92.
- Maryam, S. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pijat Endorphin dan Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Nyeri Persalinan Di Puskesmas Karangmalang*. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 104–116.

- Mastiningsih, D. Putu, Agustina, Y. C. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dan Menyusui. In Media.
- Murdiyanti, M. (2024). *Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Mojosongo Boyolali. Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- 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. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Resmi, D., & Tyarini, I. (2020). *Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Rian Tasalim & Laily Widya Astuti. (2021). Terapi Komplementer (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Guepedia.
- Romauli, S. (2019). Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Nuha Medika.
- Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). *Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.676>
- Sabilla, F. F. T. A. N. L. S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan USia Ibu Hamil Terhadap Perilaku Kunjungan Pemeriksaan Triple Eliminasi Di Puskesmas Sumberlawang Sragen. 11(2), 93–101.
- Sari, D. P., Margiyanti, N. J., & Handayani, T. Y. (2022). *Penggunaan Aromaterapi Chamomile (Chamomilla Recucita L) dalam Mengurangi Frekuensi Emesis Gravidarum. Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 149. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.508>
- Sari, M. (2024). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi*

Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Diruang Hemodialisis RSUD Pangkalan Bun. Jurnal Kebperawatan, 15(1), 37–48.

- Sartika, S., Dewi, S., Nasution, I., Napitupulu, M., Program, D., Kebidanan, S., Sarjana, P., Aufa, U., Padangsidempuan, R., Program, D., Ilmu, S., Program, K., Universitas, S., & Royhan, A. (2020). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pargarutan. 5(2), 47–53.*
- Septiana, M. (2020). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil. Cendekia Medika, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4>*
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia, 15(2), 79–91.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D.* Alfabeta.
- Sutanto, A.V. & Fitriana, Y. (2019). *Asuhan Pada Kehamilan.* Pustaka Baru.
- Suwondo, S.B, M. . dan S. (2017). *Buku Ajar Nyeri.* Norvartis Yogyakarta.
- Swarjana, I. K. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* CV Andi Offset.
- Utami, S. D. E. W. A. P. (2021). *Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil Tentan Pemeriksaan Triple Eliminasi Di Puskesmas Gatak. Journal Pengabdian Masyarakat, 3(1), 1–9.*
- Widyastuti, R. (2024). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Penurunan Nyeri dismenorea Pada Remaja Putri di SMP Negeri 3 Pangkalpinang. 6(4), 32–48.*
- Wulandari, S., & Ayu Wantini, N. (2021). *Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(2), 18–27. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.492>*