

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD
PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR**



SKRIPSI

**Oleh:
NI PUTU ANGGI KUSUMAYANI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD
PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI PUTU ANGGI KUSUMAYANI
NIM. A1225085**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Anggi Kusumayani

NIM : A1225085

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas II
Denpasar Timur

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku 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, 1 Juni 2026



(Ni Putu Anggi Kusumayani)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS II DENPASAR TIMUR

Diajukan Oleh:

NI PUTU ANGGI KUSUMAYANI
NIM. A1225085

Badung, 30 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., M. Keb
NIDN: 0808068701

Pembimbing II



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



Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., 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 Agustus 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes

NIDN: 1126098501

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., M. Keb

NIDN: 0808068701

Anggota Penguji



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

NIDN: 0809018701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, SST., M. Keb

NIDN: 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juni 2026

Ni Putu Anggi Kusumayani

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil
Trimester III di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur

(xiv+ 62) halaman + 9 tabel + 15 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses alami secara fisiologis yang disertai dengan beberapa perubahan, salah satunya pada sistem muskuloskeletal yang dapat menimbulkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Nyeri punggung yang tidak ditangani dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, kenyamanan ibu hamil, serta persalinan lama karena memengaruhi hormon oksitosin. Salah satu penanganan nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung adalah prenatal yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 33 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign-Rank*.

Hasil penelitian diketahui uji *Wilcoxon Sign-Rank* dengan nilai *p-value* <0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil trimester III dapat menerapkan prenatal yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III
Daftar Pustaka : 45 (2019-2026)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, Juni 2026

Ni Putu Anggi Kusumayani

The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain Among Third-Trimester Pregnant Women at UPTD Puskesmas II Denpasar Timur

(xiv+ 62) pages+ 9 tables+ 15 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural physiological process accompanied by various bodily changes particularly within the musculoskeletal system that may cause back pain in third-trimester pregnant women. Untreated back pain can interfere with daily activities, sleep quality, maternal comfort, and may contribute to prolonged labor by affecting oxytocin hormone secretion. One of the non-pharmacological interventions to reduce back pain is prenatal yoga. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas II Denpasar Timur.

This study employed a pre-experimental design with a one group pretest–posttest design. The sampling technique used was purposive sampling, involving 33 respondents. Data were collected using the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results showed a p -value <0.001 , indicating that prenatal yoga had a significant effect on reducing back pain in third-trimester pregnant women at UPTD Puskesmas II Denpasar Timur. Based on these findings, third-trimester pregnant women are encouraged to practice prenatal yoga as a non-pharmacological intervention to reduce back pain.

Keywords : Prenatal Yoga, Back Pain, Third-Trimester Pregnant Women

Bibliography : 45 (2019–2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas II Denpasar Timur”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya dibersamai dengan bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan dukungan kepada penulis.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M. Kes selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu membimbing penulis.
4. Kepala UPTD Puskesmas II Denpasar Timur dan bidan puskesmas yang telah memberikan kesempatan dan membantu penulis untuk bisa melakukan penelitian.

5. Diri sendiri yang tumbuh dan bertahan untuk melewati proses dari perjalanan ini. Terima kasih untuk jiwa dan raga yang selalu kuat ditengah kesibukan lainnya. Terima kasih telah mengisi gelas kosong untuk tumbuh dan berproses menuju kisah manis lainnya.
6. Keluarga tersayang yang menjadi pemicu semangat, sumber dari segala kekuatan, ide, dan inspirasi yang senantiasa memberikan doa dan cinta kasihnya.
7. Sahabat, teman-teman, dan semua insan yang selalu membersamai, memberikan ruang, dukungan, dan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan inspirasi bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Badung, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Kehamilan Trimester III.....	7
2. Konsep Nyeri Punggung	9
3. Konsep Prenatal Yoga	18
B. Kajian Empiris	31
C. Kerangka Teori.....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN	
DEFINISI OPERASIONAL.....	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Hipotesis.....	34
C. Definisi Operasional.....	35

BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	38
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	40
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
H. Pengolahan Data.....	43
I. Teknik Analisis Data	45
BAB V HASIL PENELITIAN.....	46
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Analisis Univariat.....	47
C. Analisis Bivariat.....	51
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	59
BAB VII PENUTUP.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur.....	47
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	48
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	48
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas.....	49
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas	49
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Intervensi Prenatal Yoga ...	50
Tabel 5. 7 Distribusi Frekuensi Responden Setelah Intervensi Prenatal Yoga.....	50
Tabel 5. 8 Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Rank</i> Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kolumna Vertebralis.....	11
Gambar 2.2 Lekukan Segmen Lumbal.....	13
Gambar 2.3 NRS (<i>Numericl Rating Scale</i>)	17
Gambar 2.4 <i>Centering</i> dan Pranayama	22
Gambar 2.5 <i>Warming Up</i>	25
Gambar 2.6 Gerakan Inti.....	28
Gambar 2.7 Pendinginan.....	29
Gambar 2.8 Relaksasi.....	29
Gambar 2.9 Kerangka Teori	32
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	33
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Kajian Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6. Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Lembar Kuesioner
- Lampiran 11. SOP Prenatal Yoga
- Lampiran 12. Dokumentasi
- Lampiran 13. Hasil Analisis Data
- Lampiran 14. Sertifikat Instruktur
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

COM	: <i>Center Of Mass</i>
FPS	: <i>Face Pain Scale</i>
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KPD	: Ketuban Pecah Dini
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PE	: Pre Eklamsia
PEB	: Pre Eklamsia Berat
PX	: <i>Procesus Xifoideus</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SOP	: Standar Operasional Prosedur
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, V., Erviany, N., Palin, N., Sri, A., & Handayani, H. (2025). *Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa*. Jurnal Kesehatan dan Kedokteran, 2(1), 117–126.
- Amalia, R., Hapsari, W., & Winarso. (2025). *Atasi Nyeri Punggung Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga*. Jawa Tengah: CV. Eureka Media Aksara.
- Andayani, S., & Purnomo, D. (2025). *Prenatal Yoga dan Hipnoterapi Sebagai Metode Terintegrasi Untuk Manajemen Nyeri Punggung Pada Kehamilan*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ardina, T., Triwiyanti, & Maghfira, R. (2019). *Statistika Induktif*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Ariyanti, T., & Islami. (2019). *Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 10(1), 49–56.
- Armini, N. W., Marhaeni, G. A., & Sriasih, N. G. K. (2020). *Buku Ajar Manajemen Laktasi Bagi Tenaga Kesehatan Dan Umum*. Yogyakarta: Nuta Media Jogja.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30.
- Dewi, A., Frafitasari, D., & Andini, D. (2024). *Efektifitas Prenatal Gentle Yoga Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 2(4), 199–209.
- Dewi, K. K. (2024). *Pengaruh Herbal Therapy Compress Ball Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di PMB*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 1(1), 86–92.
- Dewi, L., Dewianti, M., Chania, P., & Yuniati, M. (2025). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing, 9(1), 50–57.
- Dwitya, K., & Adnyani, W. (2021). *Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil*. Jurnal Yoga dan Kesehatan, 4(1), 35–48.
- Fitriani, A., Hendriana, A., Rofiah, S., & Chairiyah, R. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group.

- Gustina, E., Atsnia, & Afidah, H. (2025). *Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Poli Obgyn Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan*. Jurnal Riset Imliah, 2(8), 3782–3789.
- Gustina, & Nurbaiti. (2020). *Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 9(2), 240–245
- Indrayani, K. N., Widhi, M., Darmapatni., & G., Ariyani. (2025). *Perbedaan Skala Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Teknik Rebozo Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Berita Kesehatan, 18(2), 134–144.
- Kasmawatini. (2023). *Hubungan Pengetahuan Tentang Tanda Bahaya Dalam Kehamilan Dengan Keteraturan Antenatal Care Di Puskesmas Batua Kecamatan Manggala Kota Makassar*. General Health and Pharmaceutical Sciences Research, 1(2), 1-10.
- Katherine, K., Shapiro, L. J., Lieberman, D. E., Whitcome, K. K., Shapiro, L. J., & Lieberman, D. E. (2019). *Fetal Load and the Evolution of Lumbar Lordosis in Bipedal Hominins*. Harvard Library, 1075–1080
- Kemenkes RI. (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak 2024*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemeskes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lovely, E., Situmeang, C., Saputra, B. A., Rouilly, C., & Sinaga, A. (2023). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Universitas*. Jurnal Pustaka Keperawatan, 2(1), 33–39.
- Munir, M., Kurnia, D., Sari, P., Utami, A. P., & Sholikhatin, I. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal, 6(2), 163–171.
- Netter, F. H. (2019). *Atlas of Human Anatomy*. Elsevier.
- Ningsih, F., Trihartiningsih, E., & Tambuhan, L. (2026). *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Gentle Yoga Di Praktik Mandiri Bidan A (PMB A) Kota Palangka Raya*. Journal of Health and Medical Science, 2(1), 29–35.
- Nurhayati, B., Simanjuntak, F., & Karo, M. (2019). *Reduksi Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii Melalui Senam Yoga*. Binawan Student Journal (BSJ), 1(3), 167–171.
- Nurjanah, S. Anggi, G. (2025). *Penerapan Effleurage Massage Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Asuhan Keperawatan Ibuhamil Primigravida Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Tati Karwati A.Md.Keb*. Jurnal Kesehatan An-Nuur, 2(1), 11–16.

- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P., Ugochukwu, O., Umeora, J., & Okafor, L. C. (2021). *Prevalence And Risk Factors For Low Back Pain During Pregnancy Among Women In Abakaliki*. Medical Journal, 39(70), 2–11.
- Panesa, D., Ayu, J. D., Wulandari, E. T., & Sanjaya, R. (2026). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran*. Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan, 5(2), 128–141.
- Pinzon, R. T. (2019). *Pengkajian Nyeri*. Yogyakarta: Betha Grafika.
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III*. Midwifery Journal of Galuh University, 1(1), 9–15.
- Puspitasari, D., & Saripah, A. (2020). *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Bd Lilis Suryati, S.St Cisarua Bogor*. Zona Kebidanan, 10(3), 59–67.
- Putri, C., Sunarsih, & Erviansari, N. (2025). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Midwifery Journal, 5(1), 32–40.
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. Physiotherapy Health Science, 3(1), 18–21.
- Rustiningsih, T., Asih, F., & Solihin. (2022). *Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Malakbi, 3(2), 66–71.
- Sari, M., Mahara, K., & Lestari, R. (2024). *Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil*. Getsempena Health Science Journal, 3(2), 86–91.
- Septiani, E. (2020). *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Bidan Mandiri*. Lentera Perawat, 1(1), 37–42.
- Shofia, D., Setyanti, R., Nudesti, N. P., & Saraswati, E. V. (2025). *Buku Saku Prenatal Yoga*. Jawa Tengah: BUP Press.
- Simanjuntak, M. K. (2022). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Journal of Advanced Nursing and Health Sciences, 3(2), 19–24.
- Sumarni, S., Happinasari, O., & Anisa, A. N. (2025). *Korelasi Faktor Maternal (Usia , IMT , Gravida) dan Aktifitas Fisik terhadap Nyeri Punggung Selama Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Restu Bunda Gombong Kebumen*. Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 3(4), 25–39.
- Susanti. (2024). *Yoga Prenatal Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M), 5(3), 647–655.

- Udayani, M. Y., Sumawati, R., Andiestiani, E., & Wulandari, A. (2024). *Pengaruh Childpose (Balasana) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas*. Jurnal Kebidanan Malakbi, 5(2), 95–104.
- 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), 9–13.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). *Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kebidanan Indonesia, 12(1), 54–67.
- Yunita, R., Novryanthi, D., & Danismaya, I. (2026). *Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gegerbitung*. Malahayati Nursing Journal, 8(2), 248–258.