

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP  
TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
FILOSOFI LOTUS YOGA**



**SKRIPSI**

**Oleh:  
LUH LONI CAHYANI**

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

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP  
TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
FILOSOFI LOTUS YOGA**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**LUH LONI CAHYANI  
A1225066**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Loni Cahyani  
NIM : A1225066  
Jurusan : Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Filosofi Lotus Yoga

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

Badung, 31 Juli 2026



Luh Loni Cahyani

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP  
TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
FILOSOFI LOTUS YOGA**

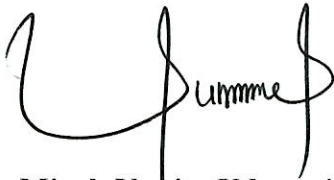
**Diajukan Oleh :**

**LUH LONI CAHYANI  
A1225066**

**Badung, 31 Juli 2026**

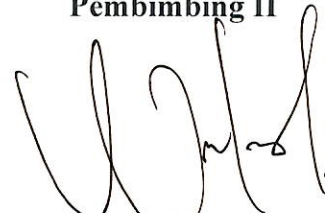
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yuhita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0808068701**

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yuhita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN. 0808068701**

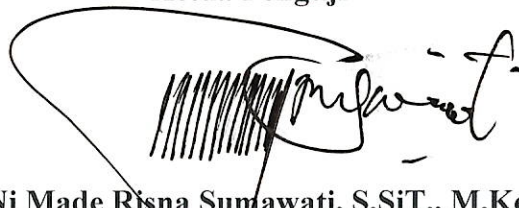
## HALAMAN PENGESAHAN

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

**Tanggal: 7 Agustus 2026**

**Yang terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



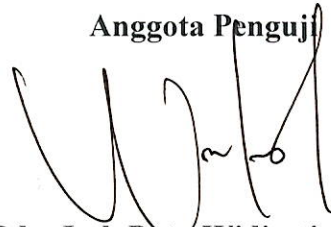
**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes**  
**NIDN. 0809018701**

**Sekretaris Penguji**



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

**Anggota Penguji**



**Prof. 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 DAN PROFESI BIDAN**

**Skripsi, Juli 2026**

Luh Loni Cahyani

**Pengaruh Yoga Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil  
Trimester III Di Filosofi Lotus Yoga**

xv + 62 halaman + 5 tabel + 12 gambar + 16 lampiran

**ABSTRAK**

Perubahan fisiologis selama kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, terutama pada trimester III, salah satunya adalah nyeri punggung. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah yoga hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Filosofi Lotus Yoga.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di Filosofi Lotus Yoga pada bulan Juni–Juli 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode purposive sampling, sehingga diperoleh 30 responden. Tingkat nyeri punggung diukur menggunakan instrumen Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi yoga hamil diberikan dengan durasi 60 menit selama 2x dalam seminggu. Analisis data menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat nyeri punggung sebelum intervensi sebesar 3,63 (nyeri sedang) dan menurun menjadi 2,37 (nyeri ringan) setelah pemberian yoga hamil. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Filosofi Lotus Yoga.

**Kata kunci:** Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Yoga Hamil

**Daftar pustaka:** 36 (2021-2026)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL  
PROGRAM**

***Undergraduate Thesis, July 2026***

Luh Loni Cahyani

***The Effect of Prenatal Yoga on The Levels Of Back Pain Among Third Trimester Pregnant Women at Filosofi Lotus Yoga***

*xv + 62 pages + 5 tables + 12 figures + 16 appendices*

**ABSTRACT**

*Physiological changes during pregnancy can cause various discomforts, particularly during the third trimester; one such discomfort is back pain. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can be used to alleviate this issue. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on back pain levels among third-trimester pregnant women at Filosofi Lotus Yoga.*

*The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. It was conducted at Filosofi Lotus Yoga between June and July 2026. A non-probability purposive sampling technique was used, resulting in a sample of 30 respondents. Back pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The prenatal yoga intervention consisted of 60-minute sessions held twice weekly. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.*

*The results showed that the mean back pain level was 3.63 (moderate pain) prior to the intervention and decreased to 2.37 (mild pain) following the prenatal yoga sessions. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), leading to the conclusion that prenatal yoga has a significant effect on back pain levels among third-trimester pregnant women at Filosofi Lotus Yoga.*

***Keywords:*** *Third Trimester pregnant women, Back Pain, Prenatal Yoga*

***References:*** *36 (2021–2026)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Yoga Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Filosofi Lotus Yoga” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku ketua program sarjana kebidanan STIKES Bina Usada Bali dan pembimbing I yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.
3. Prof. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Bdn. Ni Made Ayu Ratna Ningsih, S.Keb, selaku pemilik Filosofi Lotus Yoga Denpasar yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
6. Keluarga dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun material kepada saya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2026

Peneliti



Luh Loni Cahyani

## 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 .....                         | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                        | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                      | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                    | 1    |
| A. Latar Belakang .....                    | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                   | 3    |
| C. Tujuan Penelitian .....                 | 4    |
| 1. Tujuan Umum .....                       | 4    |
| 2. Tujuan Khusus .....                     | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                | 4    |
| 1. Manfaat Teoritis .....                  | 4    |
| 2. Manfaat Praktis .....                   | 4    |
| E. Keaslian Penelitian .....               | 5    |

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                                        | 7  |
| A. Kajian Teoritis .....                                                             | 7  |
| 1. Konsep Kehamilan .....                                                            | 7  |
| 2. Kehamilan Trimester III .....                                                     | 8  |
| 3. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil .....                                               | 12 |
| 4. Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil .....                               | 16 |
| 5. Yoga Hamil .....                                                                  | 18 |
| 6. Pengaruh Yoga Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu<br>Hamil Trimester III ..... | 27 |
| B. Kajian Empiris .....                                                              | 28 |
| C. Kerangka Teori .....                                                              | 30 |
| BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESA DAN DEFINISI<br>OPERASIONAL VARIABEL.....          | 32 |
| A. Kerangka Konsep .....                                                             | 32 |
| B. Hipotesis .....                                                                   | 32 |
| C. Definisi Operasional Variabel .....                                               | 33 |
| BAB IV METODE PENELITIAN .....                                                       | 34 |
| A. Rancangan Penelitian .....                                                        | 34 |
| B. Populasi dan Sampel .....                                                         | 34 |
| 1. Populasi .....                                                                    | 34 |
| 2. Sampel .....                                                                      | 35 |
| C. Tempat Penelitian .....                                                           | 37 |
| D. Waktu Penelitian .....                                                            | 37 |

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| E. Etika Penelitian .....                                                                                   | 37 |
| F. Alat Pengumpulan Data .....                                                                              | 40 |
| 1. Instrumen Penelitian .....                                                                               | 40 |
| 2. Validitas dan Reabilitas .....                                                                           | 41 |
| G. Prosedur Pengumpulan Data .....                                                                          | 42 |
| 1. Prosedur Administrasi .....                                                                              | 42 |
| 2. Prosedur Teknis .....                                                                                    | 43 |
| H. Pengolaan Data .....                                                                                     | 45 |
| I. Analisis Data .....                                                                                      | 46 |
| 1. Analisis Deskriptif .....                                                                                | 46 |
| 2. Analisis Komparatif .....                                                                                | 46 |
| BAB V HASIL PENELITIAN .....                                                                                | 48 |
| A. Gambaran Lokasi Penelitian .....                                                                         | 48 |
| B. Analisis Deskriptif .....                                                                                | 49 |
| C. Analisis Komparatif .....                                                                                | 50 |
| BAB VI PEMBAHASAN .....                                                                                     | 52 |
| A. Intepretasi Penelitian .....                                                                             | 52 |
| 1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Filosofi Lotus Yoga ....                                        | 52 |
| 2. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan<br>Yoga Hamil di Filosofi Lotus Yoga ..... | 54 |
| 3. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah dilakukan<br>Yoga Hamil di Filosofi Lotus Yoga ..... | 56 |

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil    |    |
| Trimester III di Filosofi Lotus Yoga .....                       | 57 |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                 | 60 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian ..... | 61 |
| BAB VII PENUTUP .....                                            | 63 |
| A. Simpulan .....                                                | 63 |
| B. Saran .....                                                   | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA                                                   |    |
| LAMPIRAN                                                         |    |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                                          |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 | Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) .....                                                                                                      | 15 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Variabel .....                                                                                                                      | 33 |
| Tabel 4.1 | Jadwal Rekrutmen Responden dan Pelaksanaan Intervensi.....                                                                                               | 44 |
| Tabel 5.1 | Karakteristik Responden di Ibu Hamil Trimester III di Filosofi<br>Lotus Yoga .....                                                                       | 49 |
| Tabel 5.2 | Hasil Analisis Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan<br>Sesudah Perlakuan Yoga Hamil pada Ibu Hamil Trimester III di<br>Filosofi Lotus Yoga ..... | 50 |

## DAFTAR GAMBAR

|             |                                            |    |
|-------------|--------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1  | <i>Centering</i> dan Kesadaran Napas ..... | 22 |
| Gambar 2.2  | <i>Deep Belly Breathing</i> .....          | 22 |
| Gambar 2.3  | <i>Cat–Cow Pose</i> .....                  | 23 |
| Gambar 2.4  | <i>Pelvic Rocking</i> .....                | 23 |
| Gambar 2.5  | <i>Butterfly Pose</i> .....                | 24 |
| Gambar 2.6  | <i>Squatting Pose</i> .....                | 24 |
| Gambar 2.7  | <i>Child’s Pose</i> Modifikasi .....       | 25 |
| Gambar 2.8  | <i>Side Lying Relaxation</i> .....         | 25 |
| Gambar 2.9  | Relaksasi dan Afirmasi Positif .....       | 26 |
| Gambar 2.10 | Kerangka Teori .....                       | 30 |
| Gambar 3.1  | Kerangka Konsep .....                      | 32 |
| Gambar 4.1  | Model Rancangan Penelitian .....           | 34 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1  | Surat Ijin Studi Pendahuluan         |
| Lampiran 2  | Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan |
| Lampiran 3  | Surat Keterangan Lolos Etik          |
| Lampiran 4  | Surat Ijin Penelitian                |
| Lampiran 5  | Surat Balasan Ijin Penelitian        |
| Lampiran 6  | Jadwal Kegiatan Penelitian           |
| Lampiran 7  | Surat Pengantar Kuesioner            |
| Lampiran 8  | Permohonan Menjadi Responden         |
| Lampiran 9  | Surat Persetujuan Menjadi Responden  |
| Lampiran 10 | Kuesioner Nyeri (NRS)                |
| Lampiran 11 | Lembar Checklist Prosedur Yoga       |
| Lampiran 12 | Master Tabel                         |
| Lampiran 13 | Hasil Analisis Statistik             |
| Lampiran 14 | Lembar Bimbingan                     |
| Lampiran 15 | Sertifikat Instruktur Yoga Hamil     |
| Lampiran 16 | Dokumentasi                          |

## DAFTAR PUSTAKA

- ACOG. (2022). *Physical Activity And Exercise During Pregnancy And The Postpartum Period*.
- ACOG. (2023). *Back Pain During Pregnancy*.
- Ali, A. A. S. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di TPMB Bidan Acih Suarsih Kecamatan Cikupa Kabupaten Tangerang. *JMM (Journal of Midwifery Madani)*, 2(2), 62–70. <https://jurnal.uyum.ac.id/index.php/JMM/article/view/693/313>
- Aprillia, Y. (2023). *Gentle Birth: Persalinan Nyaman, Aman, Dan Minim Trauma*. Gramedia.
- Armayanti, L. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122.
- Babbar, S. (2021). Prenatal yoga: A Safe and Effective Way to Improve Pregnancy Outcomes. *Obstetrics and Gynecology Clinics*, 43(3), 561–570.
- Bitara, I. N. W. (2023). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 2(1), 217–224. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/382/218>
- BKKBN. (2024). *Layanan Data Keluarga BKKBN*. Sistem Informasi Keluarga Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional.
- Black, J & Hawks, J. (2022). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Salemba Emman Partia.
- Cunningham, F. G. (2021). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill.
- Curtis, K. (2021). Systematic Review of Yoga for Pregnant Women: Current Status and Future Directions. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1(12).
- Elkhapi, N. (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.
- Fatimah, T. N. S. N. (2022). Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Massage Effleurage. *VISI KES*, 20(2), 627–633. <https://publikasi.dinus.ac.id>

- Field, T. (2020). Prenatal Yoga Research Review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39(10).
- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Hamdayani, D. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 4(5), 215–221. <https://ejurnal.ipohrr.com/index.php/mchc/article/download/900/1227/7135>
- Holden, S. C. (2024). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 25(6), 644–651.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Lawrence, A. (2023). Maternal Positions And Mobility During Labor. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10(1).
- Melati, A. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://journal.ibrahimy.ac.id>
- Nursalam. (2022). *Menejemen Keperawatan: Aplikasi dan Praktik Keperawatan Profesional* (Edisi 6). Salemba Medika.
- Panesa, D. (2026). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kedondong Kabupaten Pesawaran. *Klinik: Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(2), 128–141. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i2.6378>
- Putri, A. C. (2024). Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 705–710. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/2263/1709>
- Rahayu, N. A. P. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingka Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2 (3)(2654–9352), 139–146. <https://jurnal.poltekspalu.ac.id>
- Rakhshani, A. (2025). The Effects Of Yoga In Prevention Of Pregnancy Complications. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(9), 593–599.

- Salari, N. (2023). Global Prevalence of Low Back Pain During Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(120).
- Simkin, P. (2024). Update On Nonpharmacologic Approaches To Relieve Labor Pain And Prevent Suffering. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(6), 489–504.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th ed.). EGC.
- Sugiono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Alfabeta CV (ed.)).
- Varney, H. (2023). *Varney's Midwifery* (7th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Vleeming, A. (2023). European Guidelines For The Diagnosis And Treatment Of Pelvic Girdle Pain. *European Spine Journal*, 17(6), 794–819.
- WHO. (2022). *WHO Recommendations On Antenatal Care For A Positive Pregnancy Experience*.