

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI GRATIA
HYPNOBIRTHING PALANGKA RAYA**



SKRIPSI

Oleh :

ANGELINA YUNITA CINDE

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

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI
PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI GRATIA
HYPNOBIRTHING PALANGKA RAYA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

ANGELINA YUNITA CINDE

NIM: A1225069

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH (*LOW BACK PAIN*) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI GRATIA HYPNOBIRTHING PALANGKA RAYA

Diajukan Oleh:

ANGELINA YUNITA CINDE

NIM: A1225069

Badung, 5 Agustus 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Bd. Ni Putu Yunita Sri/Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN: 0801019503

Pembimbing II

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

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua,



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

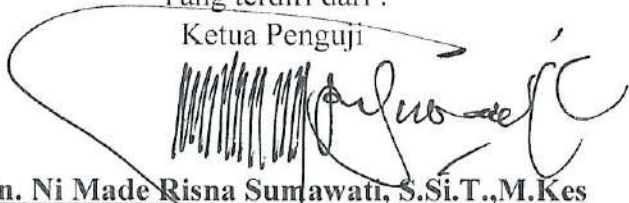
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 14 Agustus 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji


Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.Si.T., M.Kes

NIDN: 0809018701

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Sekretaris Penguji


Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb

NIDN: 0801019503

Anggota Penguji


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

NIDN: 0808068701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua


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

NIDN. 0808068701



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angelina Yunita Cinde
NIM : A1225069
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah
(*Low Back Pain*) Pada Ibu Hamil Trimester III Di Gratia
Hypnobirthing Palangka Raya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil 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, 25 Juli 2026



Angelina Yunita Cinde

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Angelina Yunita Cinde

The Effect of Prenatal Yoga on Low Back Pain among Third-Trimester Pregnant Women at Gratia Hypnobirthing, Palangka Raya

xviii + 86 Pages + 9 Tables + 9 Figures + 9 Appendices

ABSTRACT

Low back pain is one of the most common musculoskeletal complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological changes during pregnancy. If left untreated, low back pain can interfere with daily activities, sleep quality, and the overall quality of life of pregnant women. One non-pharmacological approach that can be used to reduce low back pain is prenatal yoga.

This study aimed to analyze the effect of prenatal yoga on the intensity of low back pain among third-trimester pregnant women at Gratia Hypnobirthing, Palangka Raya. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. Participants were selected using a total sampling technique, with a sample of 30 third-trimester pregnant women. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results showed that before receiving prenatal yoga, most respondents experienced moderate pain, accounting for 14 respondents (46.7%). After receiving prenatal yoga, most respondents experienced mild pain, accounting for 19 respondents (63.3%), while 8 respondents (26.7%) reported no pain. Bivariate analysis showed that the mean pain score decreased from 4.13 at pretest to 1.57 at posttest. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of prenatal yoga on reducing low back pain intensity among third-trimester pregnant women at Gratia Hypnobirthing, Palangka Raya.

Keywords: prenatal yoga, low back pain, pregnant women

References: (2017–2026)

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

Skripsi, Juli 2026

Angelina Yunita Cinde

xviii+ 86 halaman + 9 tabel + 9 gambar + 9 lampiran

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Ibu Hamil
Trimester III di Gratia Hypnobirthing Palangka Raya

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Apabila tidak ditangani, nyeri punggung bawah dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah prenatal yoga.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Gratia Hypnobirthing Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil trimester III. Pengukuran tingkat nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 14 responden (46,7%), sedangkan setelah diberikan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 19 responden (63,3%) dan 8 responden (26,7%) sudah tidak mengalami nyeri. Hasil analisis bivariat menunjukkan rata-rata skor nyeri menurun dari 4,13 pada saat pretest menjadi 1,57 pada saat *posttest*, dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Gratia Hypnobirthing Palangka Raya.

Kata Kunci : prenatal yoga, nyeri punggung bawah, ibu hamil
Daftar Pustaka : (2017 – 2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Kasih dan KaruniaNya, skripsi yang berjudul "**Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada Ibu Hamil Trimester III di Gratia Hypnobirthing Palangka Raya**" ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM, selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah atas kesempatan dan kebijakan yang diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan seluruh proses pendidikan di kampus ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb, selaku Kaprodi Sarjana Kebidanan sekaligus Dosen Pembimbing II yang juga telah banyak memberikan koreksi, saran, dan motivasi demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.Si.T.,M.Kes, selaku Penguji Utama yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan kritik, saran, serta masukan yang sangat membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.

4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb, selaku Dosen Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, masukan, dan arahan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Gratia Sofia Novena, S.Tr.Keb, selaku pemilik Studio Hypnobirthing Palangka Raya yang telah memberikan izin, dukungan data, dan kesempatan kepada penulis untuk merencanakan penelitian ini.
6. Suami, anak-anak, serta keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, maupun material, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam penerapan pelayanan komplementer prenatal yoga.

Badung, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Bagi Pelayanan Kebidanan	7
2. Bagi Masyarakat	7
3. Bagi Institusi Pendidikan	7
4. Bagi Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	8

E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teoritis	10
1. Konsep Dasar Kehamilan	10
2. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	12
3. Konsep Nyeri Punggung Bawah (<i>Low Back Pain</i>).....	15
4. Konsep Prenatal Yoga.....	22
B. Kajian Empiris	38
C. Kerangka Teori	41
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	43
A. Kerangka Konsep	43
B. Hipotesis	44
C. Definisi Operasional	44
BAB IV METODE PENELITIAN	46
A. Rancangan Penelitian	46
1. Bagan Rancangan Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel.....	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	47
C. Tempat Penelitian	50
D. Waktu Penelitian.....	50
E. Etika Penelitian.....	50

F. Alat Pengumpulan Data.....	53
1. Instrumen Penelitian	53
2. Validitas dan Reliabilitas	54
G. Prosedur Pengumpulan Data	55
1. Prosedur Administrasi.....	55
2. Prosedur Teknis	56
H. Pengolahan Data	59
1. <i>Editing</i>	59
2. <i>Coding</i>	59
3. <i>Entry Data</i>	60
4. <i>Cleaning Data</i>	60
5. <i>Tabulasi Data</i>	61
I. Analisis Data.....	61
1. Analisis Deskriptif (Univariat)	61
2. Analisis Inferensial (Bivariat).....	62
BAB V HASIL PENELITIAN.....	64
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
B. Hasil Penelitian.....	66
C. Analisis Univariat	68
D. Analisis Bivariat	70
BAB VI PEMBAHASAN.....	72
A. Interpretasi Penelitian	72
B. Keterbatasan Penelitian	81

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	82
BAB VII PENUTUP	84
A. Simpulan.....	84
B. Saran	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	54
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	66
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Sebelum Intervensi Prenatal Yoga....	68
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Sesudah Intervensi Prenatal Yoga	69
Tabel 5.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	70
Tabel 5.5 Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Skala Nyeri Punggung Bawah	70

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	43
Bagan 4.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Centering dan Pranayama</i>	31
Gambar 2.2 <i>Cat Cow Pose</i>	32
Gambar 2.3 <i>Adho Mukha Svanasana</i>	33
Gambar 2.4 <i>Low Lunge</i>	34
Gambar 2.5 <i>Utthita Trikonasana</i>	35
Gambar 2.6 <i>Upavistha Konasana</i>	36
Gambar 2.7 <i>Side Lunge</i>	37
Gambar 2.8 <i>Side Lunge</i>	37
Gambar 2.9 Kerangka Teori.....	42

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. Keterangan Hasil Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 8. Sertifikat Pelatihan Instruktur Yoga
- Lampiran 9. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 12. Analisis Data
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

BBLR	: Berat Badan Lahir Rendah
KPD	: Ketuban Pecah Dini
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
<i>LBP</i>	: <i>Low Back Pain</i>
NBP	: Nyeri Punggung Bawah
<i>NRS</i>	: Numeric Rating Scale
NSAID	: <i>Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PJT	: Pertumbuhan Janin Terhambat
TM	: Trimester
SSPS	: <i>Statistical Package for the Social Science</i>
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WBFS	: <i>Wong-Baker Faces Scale</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyani, F., Wada, Z., & Ranti, R. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jma*, 2(6), 503–511.
- Ali, P. A. S., Haeriyah, S., & Winarni, L. M. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil di PMB Bidan Acih. *Journal Of Midwifery*, 2(2), 62–70.
- Amin, D. R. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 07(01), 6–13.
- 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.
- Bambang Amelia Fajriati Urbaningrum, S. T. K. B., dr. Akhmad Yogi Pramatirta, S. O. G. S. K. F. M. K. M. M., & Dr. Puspa Sari, S. S. T. M. K. (2025). *Yoga untuk Ibu Hamil: Praktik Meningkatkan Wellnes dan Kualitas Hidup*. Kaizen Media Publishing.
- 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>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Dathe, K., Frank, J., Padberg, S., Hultzsich, S., Beck, E., & Schaefer, C. (2022). Fetal adverse effects following NSAID or metamizole exposure in the 2nd and 3rd trimester: an evaluation of the German Embryotox cohort. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12884-022->

- Dewi, I., Khotimah, H., Nasution, R., Zulpan, Hariyati, T., & Rusli, A. (2023). Teori populasi dan pengambilan sampel. *Jurnal Literasiologi*, 14(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.47783/literasiologi.v9i4> Literasi
- Dina Dewi Anggraini, Ninik Azizah, Mukhoirotin Abbas Mahmud, Suryani, Sumaifa, E. A., & Hamimatus Zainiyah, Septa Dwi Insani, Y. A. (2023). *Adaptasi antonomi dan fisiologi dalam kehamilan* (Matias Julyus Fika Sirait (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Dr. Dwi Prihatin Era, S. K. M. K. S. M. B., Sulastri, S. K. M. K., Angela Librianty Thome, S. K. N. M. K., Aisyah Nur Azizah, S. T. K. M. T. K., & Ns. Aam Sumadi, S. K. M. K. F. (2025). *Buku Referensi Manajemen Nyeri Pascabedah. Optimal Untuk Negeri*.
- Dr. Hanik Badriyah Hidayati, S. N. (2022). *Nyeri Punggung Bawah*. Airlangga University Press.
- Dr. Sestu Retno Dwi Andayani, S. K. M. K., Rodiyah, S. K. N. M. K., & Dewi Ratih Purnomo, S. K. (2025). *Prenatal Yoga Dan Hipnoterapi Sebagai Metode Terintegrasi Untuk Manajemen Nyeri Punggung Pada Kehamilan*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2021). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*. Syiah Kuala University Press.
- Fitriyani, D., & Hanriyani, F. (2025). *Buku Ajar Pelayanan Komplementer dalam Asuhan Kebidanan*.
- Frafitasari, D. Y., Dewi, A. R., & Sari, P. M. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 52–55. <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3129>
- Ggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar* (Mk. Eka Diah Kartiningrum, SKM. (ed.)). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri

Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering. International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134.

Ibrahim, S., & Hardjo, M. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.

Ilawati, S., Susanti, N., Hasibua, N. F., & Pakpahan, A. L. (2025). Hubungan antara Olahraga Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 96–106.

Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Deepublish.

Leni Tri Wahyuni, S. K. M. B., Ernita Prima Noviyani, S. S. T. B. M. K., Ns. Fitriani Agustina, S. K. M. S., Susilawati, S. S. T. M. K., & Maryam, S. S. T. M. (2024). *Konsep dan Kehamilan Sehat dengan Pendekatan Komplementer*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Lestari, E. S., & Ns. Dwi Wulandari, S. K. M. A. N. (2026). *Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester III dengan Dukungan Manajemen Kesehatan Keluarga*.

Manyozo, S. D., Nesto, T., & Muula, A. S. (2022). 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.

Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021 Implementation. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(September), 302–307.

Ningsih, H. S., Yulianti, L., Fitri, L., & Fauziah, N. A. (2026). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Abdi Medika*, 18(September), 98–103.
<https://doi.org/10.35960/vm.v18i2.1080>

- Ningsih, R. S., Harahap, R. F., Saragih, E. F. M., Siregar, R. F., Kaban, F. B., Sinaga, E. S., & Aminah. (2024). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(1), 149–157.
- Novianti. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(5423), 14–30.
- 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 Karya Kesehatan*, 5(Mei), 128–141.
- Pangesti, Bc. B., Agussafutri, W. D., & Anggrawatiawah, Y. (2024). Pengaruh Physical Activity Ibu Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 19–30.
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physioteraphy Health Science*, 3(Juni), 18–21.
- Redowati, T. E., & Rahmawati, S. (2024). Ketidaknyamanan Nyeri Perut bagian Bawah pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 8(2), 88–95.
- Ridawati, I. D., Feri, J., & Basdafa, A. P. T. (2024). Penerapan Prenatal Yoga Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Akut pada Ibu Hamil Trimester III Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Palembang. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 4(November), 89–95.
- Rofita, D., Halimatusyaadiah, S., Nengah, N., & Murni, A. (2025). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnancy. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(3), 163–170. <https://doi.org/10.14710/jpki.20.2.163-170>
- Rukmasari, E. A., Agustin, G., Elfani, K. C., Rahmawati, N. R., & Soebekti, D. D. I. S. (2023). Non-Pharmacological Interventions To Reduce Back Pain in

Pregnant Women: A Literature Review. *International Journal of Science and Society*, 5(3), 288–299. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v5i3.746>

Sari, R. G., Ramadan, O., & Dery, C. (2026). Gambaran Kehamilan Berisiko Berdasarkan Usia Ibu : Literature Riview. *Jurnal Imu Kesehatan Umum*, 4(April), 76–84.

Sri Handayani, S.SiT., M.Kes., M.Keb. Umi Nur Fajri., S.SiT., M.Tr.Keb Tanti Fitriyani, S.SiT., M.Kes Nevia Zulfatunnisa', SSiT., M. K. (2025). Asuhan Kebidanan Kehamilan. In M. K. Sri Handayani, S.SiT.,M.Kes. (Ed.), *Tahta Media Group*. Tahta Media Group.

Sri ilawati, S. S. T. M. K., Novi Susanti, S. S. T. M. K., & Namiroh Falah Hasibuan, S. T. K. M. K. M. (2025). *Buku Monograf Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Optimal Untuk Negeri.

Sri Vidya B, Shashikumar, & At., M. el. (2017). Study of analgesics usage in third trimester of pregnancy and its ill effects on pregnancy course and outcome. *International Journal of Basic & Clinical Pharmacology*, 6(9), 2282–2288. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20173760>

Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 18, 145–151.

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(November), 25–39.

Syalfina, A. D. (2022). Case Study : Pregnant Women With Back Pain Agustin Dwi Syalfina1. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*.

Trisiani, D., & Susilawati, L. (2025). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik M Kabupaten Karawang. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 5(8), 3316–3322.

- Ulya, F. H., Sari, N., & Rusiyanti. (2025). Pengaruh Kombinasi Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, *XVII*(02), 169–179.
- Wahyuni, S., Niar, & Maskia. (2022). Artikel riset studi kasus asuhan kebidanan ibu hamil primigravida dengan nyeri punggung di wilayah kerja puskesmas anreapi. *Jurnal Berita Kesehatan*, *XV*(1), 1–6.
- Wulaningsih, I. (2025). *Manajemen Kecemasan Antepartum dengan Prenatal Yoga*. Deepublish.
- Yossi Fitria Damayanti, S. S. K. M. M. K. M., Decy Erni Nasution, M. K., Bella Riska Ayu, S. T. K. M. K., H, D. P. A. S. S. T. M. P., Bdn. Kusumastuti, S. S. T. M. K., Martika, I. G. A. N. D., Dyah Kartika Sari., S. S. T. M. K. M., Sinarsari, N. M., Ela Nurfitriyani, S. T. K., Nurul Azmi Aprianti, S. S. T. M. P., & Others. (2025). *Asuhan Bidan Komplementer*. Mega Press Nusantara.