

**PENGARUH KESERTAAN IBU HAMIL MENGIKUTI YOGA
PRENATAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
PINGGANG DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**



SKRIPSI

NI KETUT NENIK MULYATINI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**PENGARUH KESERTAAN IBU HAMIL MENGIKUTI YOGA
PRENATAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
PINGGANG DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

SKRIPSI

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

Oleh :

NI KETUT NENIK MULYATINI

NIM. A1220034

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
DAN PROFESI BIDAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KESERTAAN IBU HAMIL MENGIKUTI YOGA
PRENATAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
PINGGANG DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

Diajukan Oleh:

**Ni Ketut Nenik Mulyatini
NIM. A1220034**

Badung, 07 Februari 2022


Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



**I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0821098803**

Pembimbing II



**Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 0818118701**

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



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



HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH KESERTAAN IBU HAMIL MENGIKUTI YOGA
PRENATAL TERHADAP INTENSITAS NYERI
PINGGANG DI UPTD PUSKESMAS
ABIANSEMAL II**

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb

NIDN: 0801058701

Penguji I



I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.SiT.,M.Kes

NIDN : 0821098803

Penguji II



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb

NIDN : 0818118701

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan



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

NIDN : 0808068701

SURAT PERNAYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Ketut Nenik Mulyatini

NIM : A1220034

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kesertaan Ibu Hamil Mengikuti Yoga Prenatal Terhadap
Intensitas Nyeri Pinggang di UPTD Puskesmas Abiansemal II

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



Langupura, 25 Februari 2022

Ni Ketut Nenik Mulyatini)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti 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 Kesertaan Ibu Hamil Mengikuti Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang di UPTD Puskesmas Abiansemal II**”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan 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. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes. selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Pande Putu Novi Ekajayanti,S.ST.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada 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 dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 25 Februari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--------------------------------------|------------|
| JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR GAMBAR..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan masalah..... | 4 |
| C. Tujuan..... | 4 |
| 1. Tujuan umum | 4 |
| 2. Tujuan Khusus | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1. Pelayanan Kebidanan | 5 |
| 2. Masyarakat | 5 |
| 3. Institusi Pendidikan..... | 6 |
| 4. Pengembangan Ilmu Kebidanan | 6 |
| E. Keaslian Penelitian | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Kehamilan | 8 |

| | |
|---|----|
| 1. Definisi..... | 8 |
| 2. Pengkategorian Umur Kehamilan | 8 |
| 3. Permasalahan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Pada Tiap Trimester | 9 |
| B. Nyeri Pinggang | 9 |
| 1. Definisi..... | 9 |
| 2. Faktor Yang Mempengaruhi | 11 |
| 3. Diagnosis..... | 13 |
| 4. Pencegahan/Cara Megatasi | 14 |
| 5. Penatalaksanaan | 15 |
| C. Kesertaan | 17 |
| 1. Definisi..... | 17 |
| 2. Indikator Penilaian | 18 |
| D. Yoga Prenatal | 20 |
| 1. Definisi..... | 20 |
| 2. Manfaat Latihan Fisik Yoga..... | 21 |
| 3. Prinsip Kriteria Latihan Fisik Yoga Prenatal | 22 |
| 4. Manfaat Yoga Prenatal..... | 23 |
| 5. Teknik Yoga Prenatal..... | 23 |
| a. Gerakan Yoga Prenatal | 25 |
| b. Gerakan Inti Yoga Prenatal..... | 26 |
| 1). <i>Cat/Cow Pose</i> | 26 |
| 2). <i>Bound Angle Pose</i> | 27 |
| 3). <i>Goddess Pose</i> | 28 |
| 4). <i>Seated Squad</i> | 28 |
| E. Tinjauan Pengaruh Yoga Prenatal Degan Nyeri Pinggang..... | 29 |

| | |
|------------------------|----|
| F. Kerangka teori..... | 31 |
|------------------------|----|

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

OPERASIONAL

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Kerangka Konsep..... | 32 |
| B. Hipotesis..... | 32 |
| C. Definisi Operasional Variabel..... | 33 |

BAB IV METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Desain Sampel..... | 34 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 34 |
| 1. Populasi Penelitian..... | 34 |
| 2. Sampel Penelitian..... | 34 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 35 |
| 1. Tempat Penelitian..... | 35 |
| 2. Waktu Penelitian..... | 35 |
| D. Etika Penelitian..... | 35 |
| 1. <i>Respect For Persons</i> | 35 |
| 2. Prinsip Berbuat Baik (<i>Benefinice</i>)..... | 35 |
| 3. Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>)..... | 36 |
| E. Alat Pengumpulan data..... | 36 |
| F. Prosedur Pengumpulan Data..... | 36 |
| G. Rencana Analisis Data..... | 38 |

BAB V HASIL PENELITIAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Tempat dan waktu penelitian..... | 43 |
| B. Analisa Univariat..... | 44 |
| 1. Karakteristik Responden..... | 44 |

| | |
|---|----|
| 2. Kategori Nyeri Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi | 46 |
| 3. Nilai Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi | 46 |
| C. Analisa Bivariat. | 47 |

BAB VI PEMBAHASAN

| | |
|---|----|
| A. Interpretasi dan diskusi hasil..... | 49 |
| B. Keterbatasan peneliti..... | 54 |
| C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan dan peneleitian | 55 |

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------|----|
| A. Simpulan | 56 |
| B. Saran. | 57 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Teknik <i>Cat/Cow Pose</i> 1 | 26 |
| Gambar 2.2 Teknik <i>Bound Angle Pose</i> 2 | 27 |
| Gambar 2.3 Teknik <i>Goddess Pose</i> 3..... | 28 |
| Gambar 2.4 Teknik <i>Seated Squad</i> 4..... | 31 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep..... | 32 |
| Gambar 4.1 <i>Numeric Pain Rating Scale</i> | 36 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel | 33 |
| Tabel 5.1 Data Karakteristik Umur | 45 |
| Tabel 5.2 Data Karakteristik Paritas..... | 45 |
| Tabel 5.3 Kategori Nyeri Ibu Hamil..... | 46 |
| Tabel 5.4 Nilai Nyeri Pinggang Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Yoga..... | 46 |
| Tabel 5.5 Uji Normalitas data..... | 47 |
| Tabel 5.6 Pengaruh Kesertaan Ibu Hamil Mengikuti Yoga Prenatal Dengan Intensitas Nyeri Pinggang..... | 48 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Surat Pernyataan
- Lampiran 2.** Surat Izin Penelitian Dari
- Lampiran 3.** Balasan Dari
- Lampiran 4.** Rencana Kegiatan Penelitian
- Lampiran 5.** Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6.** Surat Persetujuan menjadi Responden
- Lampiran 7.** SOP Yoga Prenatal
- Lampiran 8.** Kuesioner Intensitas Nyeri Pinggang
- Lampiran 8.** SPSS

DAFTAR SINGKATAN

GARBASARI : Gerakan Badung Sehat Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan

AKI : Angka Kematian Ibu

APBDES : Anggaran Pendaatan Belanja Desa

BOK : Bantuan Operasional Kesehatan

HPHT : Hari Pertama Haid Terakhir

BAK : Buang Air Kecil

LBP : Low Back Pain

PLBP : Pregnancy Related Pelvic Back Pain

PMI : Pregnancy Mobility Index

PE : Preeklamsia

PIH : Pregnancy Induce Hipertension

GDM : Gestasional Diabetes Militus

IUGR : Intrauterin Grouth Retardation

SOP : Standar Operasional Prosedur

NRS : Numeric Pain Rating Scale

VAS : Visual Analog Scale

VRS : Verbal Rating Scale

SPSS : Statistic Produc Service Solution

BPS : Badan Pusat Statistik

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDY SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN

Skripsi, Februari 2022

Ni Ketut Nenek Mulyatini

Pengaruh Kesertaan Ibu Hamil Mengikuti Yoga Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Di UPTD Puskesmas Abiansemal II

xiv + 57 + 10 + 6 gambar + 2 skema + 8 lampiran

ABSTRAK

Nyeri pinggang adalah keluhan umum ibu hamil. Ini umumnya ditandai sebagai ketidaknyamanan aksial atau para sagital di daerah pinggang bawah. Keluhan ini dapat dirasakan menyebar ke bokong, dan paha. Umumnya keluhan dirasakan pada pertengahan hingga akhir kehamilan. Nyeri pinggang dapat dinilai dengan menggunakan tiga skala pengukuran nyeri yaitu VAS (*Visual Analog Scale*), NRS (*Numeric Rating Scale*) dan VRS (*Verbal Rating Scale*) pada pasien nyeri pinggang yang menyebutkan bahwa ketiga skala tersebut menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah mengikuti yoga prenatal.

Penelitian ini menggunakan quasi *eksperimen* dengan design *one group pre* dan *post test*, dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang. Sampel ini terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok eksperimen. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*.

Ada pengaruh intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil sebelum mengikuti yoga prenatal yaitu responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 57,1%, yang mengalami nyeri sedang 42,9%, dengan nilai rata-rata nyeri 3,57, nilai minum 2 dan nilai maksimal 6. Gambaran intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil setelah mengikuti yoga prenatal tidak nyeri 68,8% dan nyeri ringan 31,4%, dengan nilai rata-rata 0,6, nilai minimum 0 dan nilai maksimum 2. Hasil uji statistik dengan Wilcoxon mendapatkan hasil *p value* $0,00 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kesertaan ibu hamil mengikuti yoga prenatal dengan intensitas nyeri pinggang di UPTD Puskesmas Abiansemal II tahun 2022.

Kata kunci: nyeri pinggang, yoga prenatal, intensitas nyeri.

Daftar Pustaka: 24 (2011- 2020).

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

Undergraduate Thesis, February 2022

Ni Ketut Nenek Mulyatini

The Effect of Pregnant Women Participation in Prenatal Yoga with Low Back Pain Intensity at Regional Technical Implementation Unit of Abiansemal II public Health Centre

xiv + 57 + 10 + 6 pictures + 2 schematics + 8 appendixes

ABSTRACT

Back pain is a common complaint of pregnant women. It is generally characterized as axial or parasagittal discomfort in the lower lumbar region. This complaint can be felt spread to the buttocks, and thighs. Generally, complaints are felt in mid to late pregnancy. Low back pain can be assessed using three pain measurement scales, namely VAS (Visual Analog Scale), NRS (Numeric Rating Scale) and VRS (Verbal Rating Scale) felt by low back pain patients which states that the three scales show good validity and reliability. The purpose of this study was to determine the effect of low back pain intensity on pregnant women before and after attending prenatal yoga.

This study used a quasi-experimental design with one group pre and posttest, with a total sample of 35 people of pregnant mother who were experiencing back pain. This sample consisted of one group, namely the experimental group. The data were analyzed using the Wilcoxon test to compare the results of the pretest and posttest.

There was an effect of low back pain intensity on pregnant women before participating in prenatal yoga, namely respondents who experienced mild pain as much as 57.1%, who experienced moderate pain was 42.9%, with an average pain value of 3.57, a minimal value of 2 and a maximum value of 6. The description of the intensity of low back pain in pregnant women after participating in prenatal yoga was painless 68.8% and mild pain 31.4%, with an average value of 0.6, a minimum value of 0 and a maximum value of 2. The results of statistical tests with Wilcoxon obtained the results p value $0.00 < 0.05$ therefore it can be concluded that there was an effect of pregnant women participation in prenatal yoga with low back pain intensity at regional technical implementation unit of Abiansemal II public Health Centre in 2022.

Keywords: low back pain, prenatal yoga, pain intensity.

Bibliography: 24 (2011-2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, I. P. H. (2018). Yoga pranayama dan terapi musik: sebuah kombinasi terapi rehabilitatif holistik pada penderita penyakit paru obstruktif kronis (ppok). *Universitas Udayana*, 1–25.
- Anngasari dan Mardiyanti, 2021. Pengaruh Antara Keteraturan Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Midwefery Journal*. Vol 6. NO.1
- Babbar, S., Hill, J. B., Williams, K. B., Pinon, M., Chauhan, S. P., & Maulik, D. (2016). Acute fetal behavioral Response to prenatal Yoga: A single, blinded, randomized controlled trial (TRY yoga) Presented in oral format at the 82nd annual meeting of the Central Association of Obstetricians and Gynecologists, Charleston, SC, Oct. 21-24, 2015. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 214(3), 399.e1-399.e8. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2015.12.032>
- Babbar, S., Parks-Savage, A. C., & Chauhan, S. P. (2012). Yoga during pregnancy: A review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464. <https://doi.org/10.1055/s-0032-1304828>
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., de Lira Terceiro, C. A., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), 266–270. <https://doi.org/10.1016/j.bjan.2016.03.002>
- Charpentier, K., Leboucher, J., Lawani, M., Toumi, H., Dumas, G. A., & Pinti, A. (2012). Back pain during pregnancy and living conditions - a comparison between Beninese and Canadian women. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 55(3), 148–159. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2012.02.003>
- Cramer, H., Frawley, J., Steel, A., Hall, H., Adams, J., Broom, A., & Sibbritt, D. (2015). Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*, 5(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008641>
- Dewi, S. S. S., Nasution, I., & Napitupulu, M. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53.
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Gavin, N. R., Kogutt, B. K., Fletcher, W., & Szymanski, L. M. (2020). Fetal and maternal responses to yoga in the third trimester. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 33(15), 2623–2627. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1555815>
- Jiang, Q., Wu, Z., Zhou, L., Dunlop, J., & Chen, P. (2015). Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status. *American Journal of Perinatology*, 32(6), 503–514. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1396701>
- Latifah L., Cholashotul, Hikmah dan Eliyawati. 2021. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal CIASTECH*. Vol.4 No. 2
- Kluge, J., Hall, D., Louw, Q., Theron, G., & Grové, D. (2011). Specific exercises to treat pregnancy-related low back pain in a South African population. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 113(3), 187–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2010.10.030>
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III. In *Surya* (Vol. 07, Issue 02).
- Mitchell, J., Field, T., Diego, M., Bendell, D., Newton, R., & Pelaez, M. (2012). Yoga Reduces Prenatal Depression Symptoms. *Psychology*, 03(09), 782–786. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.329118>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V., Gray, C., Jaramillo, A., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L., Stirling, D., & Zehr, L. (2018). No. 367-2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 40(11), 1528–1537. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.07.001>
- Notoatmojo, 2012. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Pennick, V., & Liddle, S. D. (2013). Interventions for preventing and treating pelvic and back pain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(8). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001139.pub3>
- Purnamayanti, D., & Utarini, E. (2018). *JURNAL Midwifery Update (MU)* <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>. 8511, 87–95.
- Sari, A. A., & Puspitasari, D. (2016). Hubungan Senam Yoga Dengan Fisik Dan Psikologis Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Kelas Antepartum Gentle Yoga Kesiapan Yogyakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 207–211. <https://doi.org/10.37341/interest.v5i2.56>

Rahmawati 2019. (n.d.). *Gerakan yoga prenatal*.

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, BPSDMK, Kementerian Kesehatan RI.

Wang, S. M., DeZinno, P., Fermo, L., William, K., Caldwell-Andrews, A. A., Bravemen, F., & Kain, Z. N. (2005). Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: A cross-sectional survey. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *11*(3), 459–464. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.459>

Youngwanichsetha, S., Phumdoung, S., dan Ingkathawornwong, T. (2014). The effects of mindfulness eating and yoga exercise on blood sugar levels of pregnant women with gestational diabetes mellitus. *Applied Nursing Research*, *27*(4), 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2014.02.002>