

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB NYOMAN
MADRIANI A.Md.Keb DESA
PANCASARI**

SKRIPSI



Oleh:

KADEK VIONA ALVIONITA

A1221054

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN (S1)
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA BALI
2023**

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB NYOMAN
MADRIANI, A.M.Keb**

SKRIPSI

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

Oleh:

**KADEK VIONA ALVIONITA
A1221054**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB NYOMAN
MADRIANI, A.M.Keb

Diajukan Oleh:

Kadek Viona Alvionita

A1221054

Badung, 26 Januari 2023

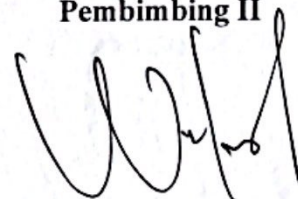
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Pembimbing II

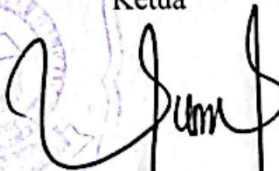



Dr. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua

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

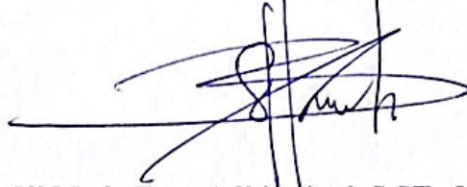
HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB Nyoman
Madriani, A.M.Keb**

Badung, 08 Februari 2023

Telah Disahkan Oleh Tim Penguji yang Terdiri dari:

Ketua Penguji



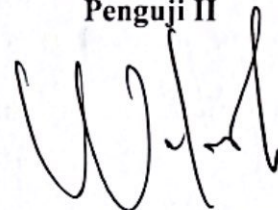
Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Penguji I



Bdn. Pande Putu Indah Purnamavanthi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0825068901

Penguji II



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

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kadek Viona Alvionita

NIM : A1221054

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Desa Pancasari

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 akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 26 Januari 2023



(Kadek Viona Alvionita)

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

Skripsi

Kadek Viona Alvionita

Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Desa Pancasari

xvii + 60 + 9 tabel + 2 bagan + 4 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah *costa* dan di atas bagian *inferior gluteal*. Nyeri punggung sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan *minor* dalam kehamilan. Nyeri punggung dapat dikurangi dengan pengobatan nonfarmakolgi seperti ditraksi, relaksasi, pemijatan/*massage*, *hypnosis*, senam hamil, dan penerepanan latihan olahraga ringan seperti *Prenatal Gentle Yoga*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Desa Pancasari

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yaitu *pre-eksperimen* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 30 responden. Instrument menggunakan kuesioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil analisis pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Desa Pancasari menunjukkan nilai Z hitung adalah -3.606 (Z hitung $> 1,92$) dengan nilai $p < 0,000$ (p -value $< 0,05$) yang berarti ada pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Desa Pancasari.

Kata kunci : *Prenatal Gentle Yoga*, Nyeri Punggung Ibu Hamil, Ibu Hamil Trimester III
Daftar Pustaka : 30 (2011-2022)

HEALTH INSTITUTION BINA USADA BALI BACHELOR DEGRE AND PROFESSIONAL OF MIDWIFERY PROGRAM

Thesis

Kadek Viona Alvionita

*The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Reducing Back Pain in III Trimester
Pregnant Women at PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Pancasari Village*

xvii + 60 + 9 tables + 2 chart + 4 images + 9 appendices

ABSTRACT

Back pain is discomfort that occurs below the costa and above the inferior part of the gluteal. Back pain is so common in pregnancy that it is described as one of the minor disorders in pregnancy. Back pain can be reduced by nonpharmacological treatments such as distraction, relaxation, massage, hypnosis, pregnancy gymnastics, and the suppression of light exercise exercises such as Prenatal Gentle Yoga. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal gentle yoga on reducing back pain in pregnant women in the III trimester at PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Pancasari Village

This research is a type of quantitative research, namely preexperimentation with a one-group pretest-posttest design. Samples were taken using purposive sampling techniques with a total sample of 30 respondents. The instrument uses a Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test.

The results of the analysis of the effect of prenatal gentle yoga on reducing back pain in pregnant women in the III trimester at PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Pancasari Village showed that the Z count value was $-3,606$ ($Z \text{ count} > 1.92$) with a p value of 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$) which means there is the effect of prenatal gentle yoga on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb Pancasari Village.

Keywords : ***Prenatal Gentle Yoga, Pregnant Women's Back Pain, III Trimester Pregnant Women***

Bibliography : ***30 (2011-2022)***

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, yang berjudul “Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III Di PMB Nyoman Madriani, A.Md.Keb”.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan baik berupamoral maupun material dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan rendah hati dan tulus mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas izindan motivasinya
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Kaprodi S1 Kebidanan atas izin dan motivasinya.
3. Nyoman Madriani,A.Md.Keb selaku Penanggung Jawab Praktek Mandiri Bidan atas izin yang diberikan.
4. Bdn. Putu Pande Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Luh Putu Widiastuti, S.SiT., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan yang telah banyak memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

7. Semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dalam penelitian ini.
8. Keluarga besar yang tak henti-hentinya memanjatkan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta memberikan semangat dan motivasi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas semua bantuan yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan maupun kesalahan dalam penyusunan skripsi ini yang perlu disempurnakan, untuk itu penyusun bersedia menerima saran dan masukan yang membangun demi kebaikan penyempurnaan laporan. Tak lupa penulis juga meminta maaf atas segala kekurangan dari penulisan skripsi.

Harapan penulis semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Badung, 26 Januari 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	7
1. Pengertian Kehamilan	7
2. Perubahan Anatomi dan Fisiologi Kehamilan	7
3. Ketidaknyamanan Kehamilan	12

B. Nyeri Punggung Trimester III.....	14
1. Pengertian Nyeri Punggung Trimester III.....	14
2. Faktor yang Mempengaruhi	15
3. Pengukuran Intensitas Nyeri	17
4. Penatalaksanaan Nyeri	19
C. Konsep <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	21
1. Pengertian Yoga	21
2. Tujuan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	21
3. Manfaat Yoga.....	22
4. Kontradiksi Prenatal Yoga	22
5. Prosedur Prenatal Yoga.....	22
6. Syarat Prenatal Yoga.....	23
7. Bahan dan Alat.....	23
8. Gerakan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	23
D. Kanjian Empiris	25
E. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP HIPOTESIS	
DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	29
A. Kerangka Konsep Penelitian	29
B. Hipotesos.....	30
C. Variabel dan Definisi Operasional	30
1. Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Rancangan Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	34
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	34
C. Tempat Penelitian.....	35
D. Waktu Penelitian	35

E. Etika Penelitian	36
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis.....	36
2. Nilai Ilmiah	36
3. Pemerataan Beban dan Manfaat.....	37
4. Potensi Risiko dan Manfaat	37
5. Bujukan, Keuntungan Finansial dan Biaya Pengganti.....	37
6. Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan.....	38
7. Persetujuan Setelah Penjelasan	38
F. Alat Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian.....	38
G. Prosedur Penelitian.....	39
1. Prosedur Administrasi.....	39
2. Prosedur Teknis.....	40
3. Tahap Akhir	41
H. Pengolahan Data.....	42
1. <i>Editing</i>	42
2. <i>Coding</i>	42
3. <i>Processing</i>	42
4. <i>Cleaning</i>	42
I. Rencana Analisa Data	43
1. Analisis Deskriptif	43
2. Uji Normalitas.....	43
3. Analisa Interfensial	43
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Waktu dan Tempat Penelitian	45
B. Analisis Deskriptif	45
1. Gambaran Karakteristik Responden	46
2. Analisis Skala Nyeri Ibu Hamil Sebelum Diberikan <i>Prenatal Gentle Care Yoga</i>	47
3. Analisis Skala Nyeri Ibu Hamil Setelah Diberikan <i>Prenatal Gentle Care Yoga</i>	48

C. Uji Normalitas	48
D. Analisis Inferensial.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Interpretasi Penelitian.....	50
1. Gambaran Karakteristik Responden	50
2. Skala Nyeri pada Ibu Hamil Sebelum Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	53
3. Skala Nyeri pada Ibu Hamil Setelah Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i>	54
4. Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari.....	56
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi Terhadap Pendidikan dan Penelitian.....	58
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	59
A. SIMPULAN	59
B. SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Slaka Nyeri Numerik	19
Gambar 2.2 Gerakan Sukhasana.....	23
Gambar 2.3 Gerakan Cat Caw Pose	24
Gambar 2.4 Gerakan Child Phose	24

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional Variabel Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III	32
Table 4.1 Model Rancangan Penelitian.....	33
Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	46
Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	46
Table 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	47
Table 5.4 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Sebelum Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i> pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	47
Table 5.5 Distribusi Frekuensi Skala Nyeri Setelah Diberikan <i>Prenatal Gentle Yoga</i> pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	48
Table 5.6 Uji Normalitas Pengaruh Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	48
Table 5.7 Analisis Wilcoxon Sign Rank Test Pengaruh Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nyoman Madriani A.Md.Keb Desa Pancasari	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	28
Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Prenatal Gentle Yoga</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Nyoman Madriani Pancasari.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 2** Sertifikat *Prenatal Gentle Yoga*
- Lampiran 3** Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 4** Lembar Persetujuan Sebagai Responden
- Lampiran 5** Kuesioner *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 6** SOP *Prenatal Gentle Yoga*
- Lampiran 7** Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 8** Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9** Jadwal

DAFTAR SINGKATAN

STIKES (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan)
PMB (Praktik Mandiri Bidan)
SD (Sekolah Dasar)
SMP (Sekolah Menengah Pertama)
SMA (Sekolah Menengah Atas)
SMK (Sekolah Menengah Kejuruan)
ANC (*Antenatal Care*)
TM (Trimester)
ASI (Air Susu Ibu)
HCG (*Hormone Corionic Gonadotropic*)
NRS (*Numerical Rating Scale*)
SOP (*Standard Operating Procedure*)
SPSS (*Statistical Program for Social Science*)
UK (Usia Kehamilan)
KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan)
PSP (Persetujuan Setelah Penjelasan)
IC (*Informed Consent*)
IRT (Ibu Rumah Tangga)

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A., & Irawati, L. (2014). *Diary Ibu Hamil*. PT Kawan Pustaka.
- 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>
- Depkes RI. (2020). *Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Dewi, A. A. S., & Febriyanti, N. M. A. (2022). Reduksi Nyeri Punggung Bawah dengan Prenatal Gentle Yoga pada Kehamilan Trimester III di Gianyar Bali Tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), 10–16. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i1.1957>
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*.
- Dinkes. (2020). *dinas kesehatan kabupaten buleleng*.
- Fitriani, L. (2019). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rina Dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2).
- 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*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Vol. 1, Issue 1). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hatini, E. E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka media.
- Indrayani, Mukhoiratin, Lestari, M., & Niu, F. (2020). *Komplikasi Kehamilan dan Penatalaksanaanya* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- KEPKBinusa. (2019). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan.
- Kurniati, D., Suciawati, A., & Aulia, D. (2019). Hubungan Efektifitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan*, 40(57), 6631–6646.
- Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Wineka media.
- Lendra, M. N. A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Journal of Midwifery Information (JoMI), 1(2), 91–95.

- Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 180–187.
- Manarung, R., Cristina, M., & Manarung, N. (2017). *Asuhan Keperawatan Sistem Endokrin* (1st ed.). Budi utama.
- Mandriwati, G. ayu, Ariani, N. wayan, Harini, R. T., Darmapatni, M. W. G., & Javani, S. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi* (ketiga). Buku Kedokteran EGC.
- Mualimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>
- Notoadmojo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Saifuddin Abddul Bari (ed.); IV). PT Bina Pustaka PrawiroHardjo.
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada ibu Hamil Trimester III. *Kesehatan*, 86. <https://doi.org/10.26630/JK.V9i.763>
- Rasjidi, I. (2014). *Panduan Kehamilan Muslimah*. Noura Books PT mzan Publika.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Rustiningsih, T., Asih, F. R., & Solihin, S. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malakki*, 3(2), 66. <https://doi.org/10.33490/b.v3i2.676>
- Sukma, D. R., & Sari, R. D. P. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR . H Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority*, 9(2), 1–5.
- susiana litalatifah lailatul, hikmah raidatul. (2020). *Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III*.
- 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. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Aprilia, A., & Irawati, L. (2014). *Diary Ibu Hamil*. PT Kawan Pustaka.
- 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>

Depkes RI. (2020). *Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.

Dewi, A. A. S., & Febriyanti, N. M. A. (2022). Reduksi Nyeri Punggung Bawah dengan Prenatal Gentle Yoga pada Kehamilan Trimester III di Gianyar Bali Tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), 10–16. <https://doi.org/10.52643/jbik.v12i1.1957>

Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). *Asuhan Kehamilan Untuk Kebidanan*.

Dinkes. (2020). *dinas kesehatan kabupaten buleleng*.

Fitriani, L. (2019). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Girsang, R. Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rina Dan PMB Ida Kota Depok. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2).

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*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>

Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Vol. 1, Issue 1). Penerbit Pustaka Ilmu.

Hatini, E. E. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Wineka media.

Indrayani, Mukhoiritin, Lestari, M., & Niu, F. (2020). *Komplikasi Kehamilan dan Penatalaksanaanya* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.

KEPKBinusa. (2019). *Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan*. Komisi Etik Penelitian Kesehatan.

Kurniati, D., Suciawati, A., & Aulia, D. (2019). Hubungan Efektifitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi Dengan Pengurangan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Dan Budaya, Edisi Khusus Fakultas Ilmu Kesehatan*, 40(57), 6631–6646.

Legawati. (2018). *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Wineka media.

Lendra, M. N. A., Tajmiati, A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2), 91–95.

Lucin, Y., & Resmaniasih, K. (2022). Prenatal Gentle Yoga Lebih Efektif Dari Kompres Hangat Terhadap Pengalihan Persepsi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Kota Palangka Raya. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(1), 180–187.

- Manarung, R., Cristina, M., & Manarung, N. (2017). *Asuhan Keperawatan Sistem Endokrin* (1st ed.). Budi utama.
- Mandriwati, G. ayu, Ariani, N. wayan, Harini, R. T., Darmapatni, M. W. G., & Javani, S. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi* (ketiga). Buku Kedokteran EGC.
- Mualimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>
- Notoadmojo, S. (2014). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan* (Saifuddin Abddul Bari (ed.); IV). PT Bina Pustaka PrawiroHardjo.
- Rafika. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada ibu Hamil Trimester III. *Kesehatan*, 86. <https://doi.org/10.26630/JK.V9i.763>
- Rasjidi, I. (2014). *Panduan Kehamilan Muslimah*. Noura Books PT mzan Publika.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- 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>
- Sukma, D. R., & Sari, R. D. P. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR . H Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Majority*, 9(2), 1–5.
- susiana litalatifah lailatul, hikmah raidatul. (2020). *Pengaruh senam yoga terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III*.
- 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. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>