

ARTIKEL PENELITIAN

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL

Dian Zuiatna^{1*}, Afrahul Padilah Siregar², Juliana Pulungan³, Yuka Oktafirnanda⁴

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

*dianzuiatna@helvetia.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis yang dapat menyebabkan banyak perubahan baik fisik maupun psikologis seorang wanita. Salah satu perubahan tersebut adalah penambahan berat badan, sehingga tumpuan badan dan gravitasi tubuh berpusat pada lumbal tulang belakang. Kondisi ini menyebabkan masalah nyeri punggung. Salah satu alternatif yang digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah prenatal yoga. Berdasarkan survei di Klinik Bidan Wanti ditemukan 5 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, diantaranya 3 ibu hamil merasakan nyeri di malam hari dan 2 ibu hamil di siang hari. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Quasy kspexperiment* menggunakan rancangan *One Group Pre and Posttest Design*. Populasi terdiri dari 20 ibu hamil, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 15 responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Prenatal yoga dilakukan 4 kali selama 2 minggu. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *Paired T-Test*. **Hasil:** Hasil penelitian dengan uji *Paired T-Test* dengan P-value $0,000 < \alpha 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Ibu Hamil

The Effect Of Prenatal Yoga On Reducing Back Pain In Pregnant Women At The Midwife Clinic In Medan

Abstract

Introduction: Pregnancy is a physiological condition that can cause many changes both physically and psychologically in a woman. One of these changes is weight gain, so that the body's support and gravity are centered on the lumbar spine. This condition causes back pain problems. One alternative used to reduce back pain in pregnant women is prenatal yoga. Based on a survey at the Wanti Midwife Clinic, it was found that 5 pregnant women experienced back pain, including 3 pregnant women felt pain at night and 2 pregnant women during the day. **Objective:** to determine the effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women at the Wanti Midwife Clinic, Medan. **Method:** This research design uses a quantitative method with a *Quasy experiment* using a *One Group Pre and Posttest Design*. The population consisted of 20 pregnant women, with a purposive sampling technique of 15 respondents based on inclusion and exclusion criteria. Prenatal yoga was

carried out 4 times for 2 weeks. Data analysis in this study used the Paired T-Test test. **Results:** The results of the study using the Paired T-Test with a P-value of $0.000 < \alpha 0.05$ showed that there was an effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women at the Wanti Midwife Clinic in Medan. **Conclusion:** There was an effect of prenatal yoga on reducing back pain in pregnant women. **Keywords:** Back Pain, Prenatal Yoga, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada saat kehamilan merupakan suatu kondisi ketidaknyamanan yang paling sering terjadi dirasakan seorang ibu hamil dan pada umumnya terjadi pada usia kehamilan trimester III. Di Indonesia sendiri, dari 180 orang ibu hamil yang diteliti, sekitar 47% mengalami nyeri punggung (1). Beberapa faktor yang dapat memengaruhi timbulnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan diantaranya perubahan postur tubuh, berat badan bertambah dan redistribusi ligamen. Berbagai upaya untuk mengatasi nyeri dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat, kompres panas, latihan napas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage, dan perubahan posisi tubuh serta senam yoga (2).

Salah satu upaya mengatasi nyeri punggung yang dialami wanita hamil adalah dengan menggunakan teknik non-farmakologi yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi dari gerakan senam yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan dalam prenatal yoga diciptakan dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas gerak ibu hamil. Yoga pada kehamilan merupakan suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang membantu ibu dalam melenturkan persendian, menenangkan pikiran ibu dan membawa ibu kedalam situasi kehamilan yang lebih tenang sehingga fisik ibu lebih baik dan dapat membangun bonding dengan bayinya (3).

Menurut WHO (*World Health Organization*) tahun 2023 Nyeri punggung menyerang 619 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan jumlah kasusnya akan meningkat menjadi 843 juta kasus pada tahun 2050. Menurut (Kemenkes, 2024) Nyeri punggung mulai timbul nyeri pada 27 minggu, yang

didukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung bawah di antara usia 20-24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun (4). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang. Di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (5).

Penelitian yang dilakukan oleh Pao Ju-Chen., et.all (2017) menunjukkan bahwa yoga prenatal secara signifikan mengurangi stres pada ibu hamil dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh mereka (6). Stres yang dialami oleh ibu hamil dapat menyebabkan semakin buruknya kondisi nyeri punggung yang dialami (7).

Berdasarkan penelitian Maya sari, dkk (2024) yang berjudul "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil". Metode yang digunakan dalam penelitian ini eksperimen dengan *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dengan jumlah sampel 10 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Uji analisis yang digunakan yaitu uji *Paired T - tes*. Hasil Penelitian ini menunjukkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal gentle yoga. Skala nyeri sebelum intervensi prenatal gentle yoga yaitu 3-7 dan sesudah yaitu 0-3. Setelah dilakukan uji paired T- test yang hasilnya $p \text{ value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ artinya ada pengaruh antara prenatal gentle yoga dengan nyeri punggung pada ibu hamil (8).

Dari survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Bidan Wanti Medan terdapat 8 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, dari 8 ibu hamil terdapat 5 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Di antaranya 3 ibu hamil Ibu mengatakan punggung ibu terasa nyeri dan sakit pada saat malam hari dan dilakukan pemijatan pelan oleh suami untuk membuat ibu merasa nyaman saat tidur. Ibu mengatakan sering mengalami perasaan yang tidak nyaman seperti pegal-pegal akibat kurang istirahat, sehingga mengganggu aktivitas ibu sehari-hari. Ada 2 ibu hamil mengalami nyeri punggung yang terjadi di siang hari ibu mengatakan setelah beraktivitas terlalu lama nyeri pada punggung ibu terasa sakit dan ibu mengatakan istirahat sejenak bila terasa nyeri. Ibu juga mengatakan ada perubahan pada dirinya seperti perubahan postur tubuh, penambahan berat badan dan payudara semakin membesar selama kehamilan.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pre-Test dan Post-Test Skala Nyeri pada Ibu Hamil

Skala Nyeri	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Nyeri Ringan	3	20	13	86,7
Nyeri Sedang	12	80	2	13,3
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi skala nyeri responden ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan sebelum melakukan Prenatal Yoga yaitu 15 responden penelitian terdapat mayoritas responden dengan nyeri sedang 12 orang (80%) dan minoritas nyeri ringan 3 orang (20%). Berdasarkan distribusi frekuensi skala nyeri responden ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga yaitu 15 responden penelitian terdapat mayoritas responden dengan nyeri

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *Quasy Eksperiment* dan menggunakan rancangan *One Group Pre and Posttest Design*, yaitu rancangan yang hanya melibatkan satu kelompok yang diberikan perlakuan sebelum dan sesudah. Pada penelitian ini memberikan *pre-test* (O_1) pada subjek untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga sebelum diberi perlakuan. Selanjutnya diberikan *intervensi* (X) berupa prenatal yoga. Kemudian dilakukan *post-test* (O_2) pada subjek untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga setelah diberi perlakuan (9).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dan III pada bulan Juni-Juli di Klinik Bidan Wanti Medan Tahun 2025 sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 15 orang. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik *Paired T-test*.

ringan 13 orang (86,7%) dan nyeri sedang 2 orang (13,3%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan uji statistik *Shapiro-Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 orang. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai kemaknaan (*P-value*) $> \alpha$.

Tabel 2 Uji Normalitas Data dengan Shapiro-Wilk

Kelompok	Statistic	Df	Sig
Pre-Test	0,906	15	0,187
Post-Test	0,867	15	0,060

Berdasarkan tabel diatas diketahui df (derajat kebebasan) sebelum dilakukan Prenatal Yoga dan sesudah dilakukan Prenatal Yoga ada 15 responden artinya kurang dari 50 responden sehingga teknik uji normalitas yang

digunakan adalah *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai sig Pre-test 0,187 > 0,05 dan sig Post-test 0,060 > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji Paired T-Test berdasarkan Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	P-Value
<i>Pre-test</i>	15	4,50	1,000	3	6	0,000
<i>Post-test</i>	15	2,50	0,905	1	4	

Berdasarkan Tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skala nyeri pada ibu hamil sebelum (*pret-test*) dilakukan prenatal yoga adalah 4,50 dan rata-rata skala nyeri pada ibu hamil sesudah (*post-test*) dilakukan prenatal yoga adalah 2,50 dengan standar deviasi sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 1,000 dan sesudah dilakukan prenatal yoga adalah 0,905 dan nilai minimum sebelum dilakukan prenatal yoga 3 dan minimum sesudah dilakukan prenatal yoga 1 dan nilai maximum sebelum dilakukan prenatal yoga 6 dan sesudah dilakukan prenatal yoga 4. Nilai korelasi antar 2 variabel tersebut 0,804 artinya ada hubungan kuat dan positif. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P-value 0,000 < (α 0,05) artinya ada Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan.

Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Prenatal Yoga

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Melati Nur Arummega, dkk (2022)

tentang faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung adalah umur ibu hamil yang umumnya nyeri punggung mulai dialami pada ibu hamil dan akan mencapai puncaknya pada saat usia lebih dari 40 tahun. Ibu hamil multigravida dan grandemultigravida yang sering mengalami nyeri punggung dikarenakan memiliki otot-otot yang sudah mulai melemah untuk menopang uterus yang semakin bertambah besar dan membuat punggung akan semakin memanjang lengkungannya dibandingkan primigravida yang masih memiliki otot-otot kuat untuk menopang uterus atau rahim yang seiring bertambah usia kehamilan (10).

Berdasarkan pekerjaan mayoritas adalah ibu rumah tangga (tidak bekerja) 13 orang (86,7%) dan minoritas bekerja 2 orang (13,3%) yang biasanya nyeri punggung pada ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas sehari-hari seperti menyapu, mengepel, mencuci, memasak, nyeri pada punggung terjadi adanya penekanan pada daerah punggung dan nyeri pada punggung ibu akan berkurang ketika beristirahat sejenak dan

berbaring dibandingkan dengan ibu yang bekerja akan lebih rentan mengalami nyeri punggung dikarenakan aktivitas fisik yang duduk terlalu lama dan kurang beristirahat atau kurang olahraga dirumah dikarenakan sibuk bekerja diluar rumah yang memudahkan ibu mengalami nyeri punggung (11).

Nyeri adalah ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang terdapat pada area tertentu. Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik multidimensi pada intensitas ringan sedang dan berat dengan kualitas tumpul, terbakar dan tajam, dengan penyebaran dangkal, dalam atau lokal dan durasi sementara, intermiten dan persisten yang beragam tergantung penyebabnya (12).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri adalah usia dan paritas pada multigravida dan grandemultigravida yang berisiko mengalami nyeri punggung pada ibu hamil dikarenakan otot-ototnya sudah mulai melemah menyebabkan kegagalan dalam menopang bagian uterus yang semakin membesar tanpa adanya sokongan atau penopang yang kuat, uterus akan terlihat kendur dan punggung akan semakin memanjang lengkungannya (13).

Selain itu faktor yang bisa memengaruhi terjadinya nyeri punggung selama kehamilan salah satunya yaitu perubahan pada postur tubuh, dan berat badan yang semakin bertambah. Nyeri punggung dapat diatasi dengan metode nonfarmakologi yaitu prenatal yoga yang terbukti dengan penelitian Vanisa dan Windayanti (2024) menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil di Desa Bajangan Kecamatan Bringin Kabupaten Semarang (14).

Menurut asumsi peneliti pada saat melakukan observasi terhadap responden sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung disebabkan karena terlalu lelah bekerja dirumah sebagai ibu rumah tangga seperti menyapu, mencuci, memasak, mengepel dan

ibu yang bekerja diluar rumah juga mengatakan karena terlalu lama duduk, kurang beristirahat dan kurang berolahraga dirumah dikarenakan sibuk bekerja serta tidak menjaga posisi duduk atau postur tubuh yang baik dan benar di masa kehamilannya.

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa adanya Pengaruh yang signifikan antara skala nyeri responden sebelum dan sesudah dilakukan Prenatal Yoga 4 kali selama 2 minggu di dapatkan nilai $P\text{-value } 0,000 < (\alpha 0,05)$ maka ada Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan.

Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena dengan sering melakukan yoga akan menemukan gerakan-gerakan yang dapat meminimalkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang sering kali dirasakan selama masa kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung (15). Gerakan prenatal yoga dapat memberikan rasa nyaman dan rileks pada otot, menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga membantu mengurangi nyeri punggung. Selain itu gerakan yoga juga dapat merangsang tubuh menghasilkan hormon endorphin yang dapat memicu rasa nyaman, senang dan bahagia (3).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur Alfi Fauziah, dkk (2020) dengan judul Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil uji *T Paired samples T-test* dengan nilai signifikan ($p\text{-value}$) $0,003 < 0,05$ hal ini berarti bahwa perlakuan prenatal yoga memberi pengaruh signifikan terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (16).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mayunita, dkk (2024) dengan judul Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok yang menunjukkan hasil uji wilcoxon range list didapatkan nilai p-value $0,000 < 0,005$ yang artinya terdapat Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di BPM A Cibinong-Depok (17).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Melicha Kristine Simanjuntak, dkk (2022) dengan judul Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan prenatal yoga maksimal skor nyeri yang dirasakan ibu adalah 6 dan menurun menjadi 3 setelah ibu diberikan prenatal yoga dengan selisih rata-rata 1,9 dan p-value $< 0,001$ yang artinya ada pengaruh pemberian prenatal yoga terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III (3).

Menurut asumsi peneliti pada ibu hamil yang sudah melakukan yoga 4 kali selama 2 minggu dengan 25 gerakan yang di anjurkan untuk ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung serta gerakan-gerakan yoga yang dilakukan ibu selama kehamilannya juga membuat ibu lebih rileks, nyaman dan tubuh menjadi sehat setelah dilakukan yoga di Klinik Bidan Wanti Medan. Dengan dilakukannya yoga ibu hamil 4 kali selama 2 minggu di Klinik Bidan Wanti Medan membuat ibu hamil yang awalnya tidak mengetahui tentang manfaat yoga jadi mendapatkan kegunaan yoga yang cocok dilakukan oleh ibu hamil.

Semakin rutin ibu hamil melakukan yoga dimasa kehamilannya akan mempermudah ibu nantinya saat persalinan dan mempercepat terjadinya pembukaan serta dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan. Gerakan yoga ini juga tidak menimbulkan efek negatif bagi ibu hamil yang tidak memiliki indikasi (14)

Penelitian yang dilakukan selama 2 minggu dengan melakukan 25 gerakan yoga yang dianjurkan untuk ibu hamil selama 60

menit setiap pagi dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan gerakan-gerakan yoga yang dianjurkan bagi ibu hamil juga bisa dilakukan dirumah oleh ibu karena cukup mudah dilakukan dengan batas waktu sesuai kemampuan ibu hamil.

KESIMPULAN

Kesimpulan menunjukkan ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Bidan Wanti Medan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Kepada pimpinan Kinik Wanti yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian serta kepada seluruh pegawai yang telah membantu pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Elina E, Sugesti R YR. Efektifitas Kelas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indones J Med Sci.* 2024;3(2):415–421.
2. Febryani TD. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan Dan Keperawatan.* 2021;3(1):1–53.
3. Elina E, Sugesti R, Yolandia RA. Efektifitas Kelas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indones J Midwifery Sci.* 2024;3(2):415–21.
4. Fransiska Yuli Y, Suryani L. Pengaruh Senam Hamil dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *J Zo Kebidanan.* 2024;14(3).
5. Dayani TR, Herliana H, Adriati F, Ramadhania DD. Penatalaksanaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri Bandar Lampung. *J Ilmu Kedokt dan Kesehat.* 2024;11(1):088–93.
6. Chen P-J, Yang L, Chou C-C, Li C-C, Chang Y-C, Liaw J-J. Effects Of Prenatal Yoga On Women's Stress and Immune Function Across Pregnancy: A Randomized Controlled Trial.

- Complement Ther Med. 2017;31:109–17.
7. Mardliyana NE, Puspita IM. Kelas Prenatal Yoga sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil. *J Indones Berdaya*. 2023;4(1):305–12.
 8. Sari M, Mahara K, Lestari JR. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Getsempea Heal Sci J*. 2024;3(2):86–91.
 9. Rashid F. *Buku Metode Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta; 2022. 250 p.
 10. Aarummega MN. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Multipara di Desa Padurenan Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. Universitas Islam Sultan Agung Semarang; 2023.
 11. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(1):14–30.
 12. Ningtyas NWR. *Manajemen Nyeri*. Cilacap: PT. Media Pustaka Indo; 2023. 193 p.
 13. Alvionita V, Erviany N, Palin N, Usman ASHH. Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. *J Kesehat dan Kedokt*. 2025;2(1):117–26.
 14. Windayanti H. Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *J Holistics Heal Sci*. 2024;6(2):264–72.
 15. Tanjung Rejeki S, Fitriani Y. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indones J Kebidanan*. 2019;3(2):92.
 16. Setyoputri ZN, Ismiyati I. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Pesantunan Brebes. *J Ilm Matern*. 2023;7(1):134–40.
 17. Mayunita A, Rahmadhena MP, Haque BR, Anggraini L, Fatwa DM, Widyastuti W. Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong Depok Tahun 2025. *J Innov Nusant Heal*. 2025;2(1).