

## ORIGINAL ARTICLES

---

### **PENGURANGAN NYERI PINGGANG IBU HAMIL TRIMESTER III dengan SMILE PRENATAL YOGA**

1. Riska Faraswati, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Email : riskafaraswati.rf@gmail.com
2. Mega Silvia N, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Email : nataliamega12@gmail.com  
Korespodensi : riskafaraswati.rf@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Nyeri pinggang selama kehamilan trimester III merupakan hal yang wajar dan umum terjadi. Hal ini disebabkan oleh stress, penambahan berat badan, postur dan perubahan yang terjadi pada bagian otot yaitu otot melembut dan meregang. Nyeri pinggang ini tentunya menimbulkan rasa tidak nyaman, mudah lelah atau mengganggu istirahat. Beberapa pendekatan diberikan guna mengurangi ataupun mengatasi nyeri pinggang tersebut; salah satunya dengan melakukan prenatal Yoga. Artikel ini akan mendeskripsikan pengalaman ibu hamil trimester III yang melakukan smile prenatal yoga terhadap manfaatnya dan efeknya terutama pada nyeri pinggang yang dirasakan di masa kehamilan trimester III. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus pada 3 ibu hamil trimester III yang melakukan yoga dan menerima ANC rutin sebagai partisipan dengan setting penelitian dilakukan di Puskesmas Gesang Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang direkam lalu ditranskripsi secara verbatim dan analisis tematik. Hasil yang didapatkan antara lain manfaat smile prenatal yoga dalam mengatasi rasa nyeri yang dialami ibu hamil trimester III. Ketiga informan menyampaikan bahwa dengan melakukan smile yoga teratur maka rasa nyeri pinggang berkurang dan menghilang

**Kata Kunci : Smile Prenatal Yoga, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil, Trimester III**

## 1. PENDAHULUAN

Sejak lebih dari 500 tahun yang lalu, yoga telah diketahui sebagai salah satu alternative pengobatan melalui pernafasan. Awal mula munculnya yoga diprakarsai oleh Maharshi Patanji dan menjadi ajaran yang diikuti banyak kalangan umat hindu. Setelah tahun 1960, yoga lebih banyak dipraktikkan oleh orang-orang yang ingin belajar lebih tentang penyakit dan terapi kesehatan timur (KemenDikBud, 2017).

Yoga terdiri dari gerakan yoga itu sendiri, pernapasan yang dalam dan meditasi, memberikan kegunaan yang baik yaitu kesehatan, rasa nyaman dan panjang umur. Akibatnya, latihan yoga akan membantu para perempuan untuk menanggulangi rasa sakit dan ketidaknyamanan selama masa sensitive di dalam kehidupan mereka dengan baik (Nurbaiti & Gustina, 2022).

Smile Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari Hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Rustamina, 2022). Berlatih yoga selama masa kehamilan dapat membantu melatih pernafasan dan membuat ibu hamil menjadi rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuhnya selama kehamilan. Yoga selama kehamilan dapat menciptakan ketenangan jiwa yang dibutuhkan oleh ibu hamil. Yoga aman dilakukan dalam kehamilan dan merupakan cara sederhana serta mudah untuk mempersiapkan persalinan.

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Olivas-Menayo & Gomes-Ferreira, 2023). Pada salah satu penelitiannya menyebutkan bahwa prevalensi terjadinya nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, terdapat 50% ibu hamil trimester III mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan hasil survey yang dilaksanakan oleh University of Ulster 2019, didapatkan hasil bahwa dari 157 orang hamil trimester III yang mengisi kuesioner, 70% diantaranya pernah mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia pada ibu hamil, 60-80% diantaranya mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2019)

Teori tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Suryani dan Handayani (2018), menyatakan senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur dengan jumlah sampel 12 dan dilakukan senam hamil selama 4 minggu lamanya 30 menit. Selain memberikan manfaat dalam mengurangi keluhan atau ketidaknyamanan fisik pada ibu hamil, yoga juga dapat mengurangi ketidaknyamanan psikologis. Telah banyak studi yang menjelaskan bahwa yoga memiliki keuntungan secara fisik dan psikologis untuk ibu hamil. Diantaranya yoga dapat mengurangi gangguan psikologis selama masa kehamilan, mengurangi depresi postpartum, mengurangi stress, kecemasan karena yoga secara alami dapat menurunkan respon stress berupa menurunnya detak jantung, menurunkan tekanan darah dan memudahkan pernafasan (Winarni & Nuryanti, 2020).

## 2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini adalah menelaborasi pengalaman ibu hamil trimester III akan manfaat dan efek smile prenatal yoga pada nyeri pinggang yang dirasakan di masa kehamilan trimester III

## 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif jenis studi kasus dengan metode pendekatan eksploratif guna menggali pengalaman ibu hamil trimester III akan manfaat dan efek smile prenatal yoga pada pengurangan rasa nyeri pinggang. Dengan demikian data berupa wawancara mendalam dikumpulkan dari ibu hamil trimester III yang kontrol ANC teratur dan melakukan smile prenatal yoga di Puskesmas Gesang Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang sebagai informan. Yoga dilakukan secara mandiri dan bimbingan di kelas ibu hamil di hari yang telah ditentukan. Karakteristik informan antara lain: ibu hamil trimester III dengan pendidikan minimal SMA dan usia antara 20-35 tahun, ibu tidak memiliki komplikasi atau penyulit selama hamil, ibu pernah atau memiliki keluhan nyeri pinggang di usia kehamilan > 28 minggu, dan ibu mengikuti smile prenatal yoga di kelas ibu hamil. Informan pendukung digunakan untuk memperoleh informasi tambahan yang bisa jadi berupa informasi yang tidak diberikan oleh informan utama. Informan pendukung dalam penelitian ini adalah keluarga dari ibu hamil yang menjadi informan utama.

Proses wawancara dilakukan di waktu dan tempat terpisah. Sebelum wawancara dilakukan, peneliti terlebih dahulu meminta izin untuk merekam wawancara dengan menggunakan tepe recorder atau alat perekam lainnya. Materi wawancara berupa panduan wawancara yang terdiri dari beberapa pertanyaan untuk masing-masing informan yang dapat menggambarkan pengalaman ibu hamil trimester III akan efek smile prenatal yoga terutama pada pengurangan rasa nyeri pinggang di masa kehamilan trimester III. Dari hasil wawancara dilakukan reduksi data yang kemudian transkrip wawancara yang diperoleh ditampilkan dalam bentuk tabulasi. Tahap selanjutnya dilakukan pengelompokkan dan pengklasifikasian data menjadi tema individu. Data penelitian menggunakan metode triangulasi sumber data, member checking dan menanyakan ulang ke narasumber untuk memperoleh keabsahan data.

## 4. HASIL PENELITIAN

### a. Karakteristik informan

Tabel 1. Karakteristik Informan yaitu Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Gesang Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang

Nama	Usia (th)	Pendidikan	Pekerjaan	UK	Durasi melakukan Yoga
Ny. F	35	SMA	IRT	32 mgg	4 x seminggu
Ny. S	23	SMA	IRT	32 mgg	2 x seminggu
Ny. R	31	SMA	IRT	28 mgg	1 x seminggu

Sumber : Data penelitian

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan umur, ibu hamil berada pada rentang umur 23-35 tahun. Partisipan sebagian besar berpendidikan SMA. Partisipan adalah ibu hamil multigravida (telah memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya), ibu hamil pada penelitian ini semuanya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Durasi ibu hamil melakukan yoga sebagian besar adalah 1x dalam seminggu, hanya 1 informan yang melakukan yoga 2x dalam seminggu. Yoga

yang dilakukan ibu hamil lebih banyak dilakukan dengan mengikuti kegiatan yang disediakan fasilitas kesehatan, seperti kelas ibu hamil di Puskesmas atau latihan mandiri melalui video yang diberikan oleh bidan Puskesmas yang memberikan intruksi yoga

b. Manfaat Yoga untuk mengurangi rasa nyeri pinggang

Yoga merupakan salah satu metode yang dipilih untuk mengurangi rasa nyeri. Informan yang merupakan ibu hamil trimester III dan peserta yoga menggambarkan tema yang serupa meski ada sedikit perbedaan. Kisah yang disampaikan berupa pengalaman positif.

*“saya merasakan nyeri bagian pinggang begitu akan memasuki usia kehamilan 7 bulan dan mengganggu tidur saya, lalu oleh bu bidan, saya disarankan ikut kelas yoga...namanya...mmm...yoga senyum gitu. Setelah ikut yoga 3 kali, rasa nyerinya berkurang dan saya dapat tidur dengan enak” (IP2)*

*“setelah ikut yoga yang disuruh bu bidan, saya bisa tidur soalnya sebelumnya sering ada rasa nggak enak di pinggang” (IP3)*

*“setelah ikut kelas yoga, pinggang dan punggung saya jadi terasa lebih lega; nggak sakit lagi gitu...” (IP1)*

Dalam yoga dipelajari tehnik pernafasan untuk memusatkan konsentrasi bernafas saat nyeri dirasakan dan latihan peregangan otot; yang efeknya bisa membuat tidur lebih nyenyak bagi ibu hamil, ibu akan merasa sehat, rasa nyeri yang dirasakan berkurang

c. Kemandirian

Kegiatan ini juga menyiapkan ibu hamil untuk menghadapi persalinan agar persalinan lancar, dan terlatih di tehnik pernafasan. Akan tetapi guna mempermudah akses kegiatan ini, selain dilakukan smile prenatal yoga di Puskesmas satu minggu sekali; bidan instruktur juga memberikan video tutorial yang mudah agar si ibu dapat melanjutkan yoga di rumah setidaknya bisa melakukan yoga seminggu 2 x.

*IP 1: “kadang sulit untuk pergi ke puskesmas untuk ikut senam yoga, rumah saya agak jauh. Yoga dilakukan pas jam kerja suami saya. Saya tidak ada yang mengantar. Tapi bu bidan kasih video untuk latihan sendiri di rumah”*

*Peneliti: “di rumah dipraktikkan?”*

*IP 1: “pertama-tama nggak berani, bu...”, “sekarang sudah berani”*

Para peserta sebelumnya skeptis terhadap intervensi yoga untuk mengatasi nyeri dan kesehatan serta kesiapan ibu di akhir kehamilan. Akan tetapi kemudian setelah dipelajari tehniknya untuk mengelola nyeri terutama nyeri pinggang yang mereka laporkan. Yoga yang dilakukan berkelompok lebih memberikan semangat dan memudahkan pelaksanaannya. Akan tetapi video yang diberikan untuk masing-masing anggota kelas ibu hamil juga cukup membantu ibu hamil trimester III untuk latihan sendiri di rumah.

*IP2: “Awalnya sulit bu, nggak bisa-bisa. Sepertinya salah terus. Tapi kemudian setelah mencoba terus, sudah nggak sulit lagi. Sudah bisa melakukan yoga di rumah”*

d. Pengalaman yang didapat secara fisik dan psikologis

Informan mengatakan senang mengikuti yoga, kehamilannya jadi makin menyenangkan dan seperti ada rasa tenang dan enak di badannya.

*“awalnya saya sedih karena melihat ibu-ibu yang lain sudah bisa. Tapi dibantu oleh bu bidan, dan saya jadi tidak malu lagi. Sekarang malah semangat ikut karena banyak temannya dan enak di perut”*

Pada saat melakukan smile prenatal yoga, ibu-ibu hamil bisa berbagi keluhan kesah dengan bidan dan teman-temannya di kelas ibu hamil. Bidan juga dapat mengevaluasi keluhan ibu hamil setelah mengikuti kelas yoga. Oleh karena itu, tentu hal ini akan lebih memberikan rasa segar bagi ibu hamil karena melakukan kegiatan diluar rutinitas sehari-hari

## 5. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teknik wawancara secara langsung dan observasi data yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gesang, Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang, untuk mengetahui pengaruh Smile Prenatal Yoga terhadap pengurangan rasa nyeri pinggang pada ibu hamil TM III didapatkan bahwa Informan pertama yaitu Ny. F dengan latar belakang ibu rumah tangga, berusia 35 th sedang mengandung dengan usia kandungan 8 bulan dan mengalami keluhan nyeri pinggang, perut kadang kram, kadang sering kencing.

Keluhan paling sering adalah nyeri pinggang sehingga Ny. F Sebelum tidur biasanya melakukan peregangan dulu selain itu ny. F juga sering melakukan yoga kadang 4x dalam seminggu. Setelah dilakukan treatment gerakan Smile Prenatal Yoga hasilnya tidur lebih nyenyak dan lebih nyaman selain itu nyeri pinggang berkurang.

Informan kedua yaitu Ny. S dengan latar belakang pendidikan SMA, ibu rumah tangga serta berusia 23 th. Mengandung anak ke 2 dengan usia kehamilan 8 bulan dan mengalami beberapa keluhan seperti nyeri punggung bawah dan susah tidur, keluhan ini semenjak memasuki TM 3. Biasanya tiba-tiba bangun di malam hari dan sulit tidur kembali. Untuk mengurangi rasa nyeri biasanya dibuat tiduran selain itu sering melakukan olahraga, jalan kaki dan kadang latihan yoga seminggu 2x. Dan memang dengan gerakan Smile Prenatal Yoga sangat berpengaruh terhadap pengurangan rasa nyeri.

Informan ketiga yaitu Ny. R dengan latar belakang ibu rumah tangga hamil anak ke 3 dan sekarang hamil 7 bulan, memsuki TM III ini ibu mengalami beberapa keluhan sering kencing, nyeri pinggang kadang perut kencang dan nafas agak ngos-ngosan. Biasanya untuk mengurangi rasa nyeri Ny. R melakukan jalan kaki, minum air putih yang banyak serta yoga dengan gerakan maju mundur dan posisi seperti sujud itu (cat cow position). Ny. R kadang melakukan yoga 1x dalam seminggu, setelah dilakukan melakukan gerakan Smile Prenatal Yoga rasa nyeri pinggang bawah terasa berkurang, badan lebih enteng juga serta tidur terasa nyenyak.

Dari hasil penelitian yng dilakukan; melalui metode triangulasi pengamat terhadap informan tersebut bahwa ditemukan bahwa triangulasi pengamat terhadap informan pertama Tn. D dengan latar belakang wirasawasta mengatakan bahwa istrinya sering mengeluh sakit pinggang serta agak sulit untuk memulai tidur. Biasanya rutinitas sebelum tidur istri melakukan gerakan yoga dan memakai gymball (peregangan). Setiap ada waktu luang Ny. F melakukan yoga. Setelah melakukan gerakan Smile Prenatal Yoga benar-benar sangat mengurangi nyeri dan tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan triangulasi data pada informan ke 2 Tn. S mengatakan bahwa istrinya mengeluh sakit pinggang dan kadang kaki sakit. Biasanya jarang bisa tidur nyenyak kadang kebangun jam 1 atau dua karena memang lebih sering sakit pinggang. Untuk mengurangi rasa nyerinya kadang diberikan minyak, dipijat dan

dikasih bantal pada punggung. Setelah dilakukan gerakan Smile Prenatal Yoga kemarin nyeri pinggang agak berkurang dan lebih enakan.

Pada tiangulasi pasien ke 3 yani Tn. D mengatakan bahwa istrinya mengalami keluhan sering kencing dan nyeri pinggang, Biasanya untuk mengurangi rasa nyeri pinggang pijat bagian punggung bawah serta di elus-elus kadang istri juga olahraga ibu hamil, Kadang melakukan gerakan yoga dan jalan kaki pagi hari. Dan setelah mengikuti gerakan Smile Prenatal Yoga nyeri pinggang pada Ny. R sangat berkurang.

Pada ibu hamil TM III menurut teori yang dikemukakan oleh (Cheung & Lafayette, 2013) bahwa Sering berkemih dikeluhkan sebanyak 60% oleh ibu selama kehamilan akibat dari meningkatnya laju filtrasi glomerulus. Dilaporkan 59% terjadi pada TM I, 61% pada TM 2 dan 81 % pada TM 3. Keluhan sering berkemih karena tertekannya kandung kemih oleh uterus yang semakin membesar dan menyebabkan kapasitas kandung kemih berkurang serta frekuensi berkemih meningkat (Sarifah & Leonita, 2021).

Selain itu sesak nafas yang disebabkan oleh rahim yang membesar sesuai dengan usia kehamilan sehingga menyebabkan peningkatan kerja nafas. Perubahan pada volume paru-paru yang terjadi akibat perubahan anatomi toraks selama kehamilan. rata-rata 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir trimester karena nyeri pada pinggang dan lebih dari 75% mengeluh gangguan tidur, pada trimester III gangguan tidur dan cepat lelah disebabkan oleh nokturia (sering berkemih dimalam hari) (Wulandari & Wantini, 2020).

Latihan yoga merupakan salah satu terapi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil pada trimester III. (Widiastini & Karuniadi, 2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat membantu meningkatkan aliran darah ke plasenta, mengurangi transfer stres ibu hormon ke janin, mengurangi pelepasan hormon yang memicu kelahiran, sehingga mengurangi kemungkinan kelahiran prematur. Yoga prenatal memiliki lima caranya yaitu latihan yoga fisik, pernafasan (pranayama), posisi (mudra), meditasi, dan kedalaman relaksasi yang dapat dimanfaatkan untuk membantu kelancaran kehamilan dan melahirkan secara alami dan membantu memastikan bayi yang sehat.

Unsur-unsur dalam yoga yang dikatakan membantu mengurangi kecemasan adalah relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada persalinan, bersiap untuk menoleransi rasa sakit, dan mengubah stres dan kecemasan menjadi energi (Nurbaiti & Gustina, 2022). Aprilia, 2014 menyatakan bahwa yoga pada kehamilan Bermanfaat dalam menjaga emosi dan fisik kesehatan. Saat ibu hamil berolahraga secara teratur 3 kali setiap minggu selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligamen panggul, pinggul dan otot kaki, dengan demikian mengurangi rasa sakit yang terjadi pada saat persalinan dan memberikan ruang untuk jalan lahir, meningkatkan kenyamanan ibu saat lahir dan mengurangi risiko persalinan lama (Joyce C et al., 2022).

Upaya non farmakologi yang dapat dilakukan dengan Prenatal yoga dan Aromaterapi Lavender (*Lavandula angustifolia*) yang dikatakan aman dan mempunyai manfaat dalam mengurangi nyeri pinggang (Ahmad et al., 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengalaman ibu yang mengikuti kelas Smile Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III antara kelompok kontrol dan

kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lavender, p-value 0,000 (p-value <0,05) (Wariyah et al., 2023; Yohana et al., 2022)

Berdasarkan penelitian Pengaruh Yoga Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III secara narrative review yang dilakukan oleh Amelia pada tahun 2024 dengan meneliti jurnal bersumber dari situs google scholar dengan rentan waktu 5 tahun terakhir dengan kata kunci pencarian yoga, ibu hamil, trimester serta nyeri punggung. Setelah ditelaah setiap isi jurnal hingga menghasilkan 10 jurnal yang cocok dengan rentang waktu sesuai yaitu antara 2018-2022, akreditasi, dan lainnya. Dapat disimpulkan pula jika Prenatal yoga dinilai mampu meredakan nyeri punggung pada ibu hamil dan juga mampu membantu melancarkan proses persalinan. (Amelia, 2024).

## 6. KESIMPULAN

Memasuki kehamilan TM III ibu hamil di Desa Pulo Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang, rata-rata ibu mengeluh nyeri pinggang. Keuhan tersebut merupakan hal yang fisiologis dialami pada ibu hamil TM III karena kepala bayi mulai memposisikan dibagian bawah, semakin medekati hari perkiraan lahir keluhan ini akan semakin terasa, dengan tritmen SMILE Prenatal Yoga dapat mengurangi nyeri pinggang

## 7. SARAN

Dukungan dari tenaga kesehatan dan pihak keluarga terutama suami dalam mengurangi rasa tidak nyaman penting. Ke depannya mungkin dapat dilihat lebih dalam bentuk peran tenaga kesehatan terutama bidan dalam mengatasi rasa tidak nyaman ibu hamil terutama nyeri yang akan mengganggu tidur si ibu. Menggalakkan atau mensosialisasikan macam-macam tehnik yoga pada ibu hamil trimester III

## 8. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Mardiana, Ahmar, M., Hamdiah, Liantanty, Firda, Sukarta, & Asmah. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. CV. Sarnu Untung.
- Cheung, K., & Lafayette, R. (2013). Renal physiology of pregnancy. *Adv Chronic Kidney Dis*, 20(3), 209–214. <https://doi.org/10.1053/j.ackd.2013.01.012>
- Joyce C, Kell, K., Gurnani S, Sherman, K., Roseen, E., & Saper, R. (2022). “In Class We Were All One.” A Qualitative Exploration of Yoga and Educational Interventions for Predominantly Low-Income and Minority Adults with Chronic Low Back Pain. *J Integr Complement Med*, 28(11), 870–877.
- KemenDikBud. (2017). *Pendidikan Agama Hindu dan Budi Pekerti* (2nd ed.). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. <http://buku.kemdikbud.go.id>
- Nurbaiti, & Gustina. (2022). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Prenatal Care Yoga*. Pascal Books.
- Olivas-Menayo, J., & Gomes-Ferreira, M. (Eds.). (2023). *Post-maternity Body Changes Obstetric Fundamentals and Surgical Reshaping Pregnancy*. Springer International Publishing.
- Rustamina. (2022). *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan* (Vol. 1). EDU Publisher.
- Sarifah, K. S., & Leonita, A. H. (2021). Ketidaknyamanan pada Kehamilan dengan Presentasi Bokong. *Jurnal Kebidanan (JbD)*, 1(1), 24–34.

- Wariyah, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., Nusantara, A., Rahayu, J., Sekolah, K., Ilmu, T., Abdi, K., & Jakarta, N. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. In *Health Information : Jurnal Penelitian* (Vol. 15).
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Factors Related to Sleep Quality of Trimester Iii Pregnant Women in the Region of Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO*, 526–534.
- Yohana, R., Politeknik, G., Bunda, T., & Kunci, K. (2022). *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Iii di Pmb Rina dan PMB Ida Kota Depok*. 5.