

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI PMB L KOTA SUKABUMI

Dhiny Isma^{1*}, Fauzia Heryani Sapitri², Reni Eka Lestari³,

^{1,2} Akademi Kebidanan Bakti Indonesia Bogor, Bogor, Jawa Barat

³ Politeknik Kesehatan Yapkesbi, Sukabumi, Jawa Barat

*Email: dhinyisma@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga, disebabkan oleh perubahan fisiologis dan hormonal selama kehamilan. Prenatal yoga dipilih sebagai metode non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi keluhan ini melalui gerakan yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Tujuan penelitian ini ingin mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 2 dan 3 Di PMB L Kota Sukabumi. Metode penelitian yang digunakan studi eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Analisis data menggunakan uji Paired T-Test Dimana sampel 30 responden di PMB L Kota Sukabumi. Hasil penelitian didapatkan dimana hasil penurunan nyeri sebelum dilakukan prenatal yoga didapatkan hasil nyeri ringan 40%, nyeri sedang 33,3%, dan nyeri berat 26,7% dan sesudah didapatkan hasil tidak nyeri 26,7%, nyeri ringan 56,7%, nyeri sedang 10,0% dan nyeri berat 6,7% dan hasil P-Value 0,001 $\alpha < 0,00$ disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester 2 dan 3 dengan dilakukan prenatal yoga pada responden di PMB L Kota Sukabumi.

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis di mana janin berkembang di dalam rahim (uterus) mulai dari fertilisasi hingga kelahiran (Cunningham et al., 2022). Proses ini dimulai sejak terjadinya pembuahan, di mana sel sperma membuahi sel telur, yang kemudian berkembang menjadi embrio dan akhirnya menjadi janin. Kehamilan normal berlangsung selama sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT). Selama kehamilan, tubuh wanita mengalami berbagai perubahan fisik dan hormonal sebagai bentuk adaptasi terhadap perkembangan janin di dalam rahim (Blackburn, 2018).

Pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi (Wulandari & Wantini, 2021). Beberapa keluhan yang umum meliputi edema (pembengkakan pada kaki atau tangan), insomnia (sulit tidur), nyeri punggung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, dan varises. Ketidaknyamanan ini

disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk peningkatan berat badan, perubahan hormon, dan tekanan pada organ tubuh yang terjadi selama perkembangan janin. Menurut penelitian terbaru, strategi seperti senam hamil, penggunaan bantal tambahan saat tidur, dan pola makan yang baik dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan ini. (Rahmadhena & Mulyanti, 2022; Alfianti et al., 2024)

Nyeri punggung pada kehamilan sering terjadi di area lumbosakral dan biasanya meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan Purnamasari & Widyawati, 2019. Hal ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi tubuh ibu hamil, yang mengakibatkan perubahan postur tubuh secara keseluruhan. Kondisi ini membuat otot-otot punggung bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan tubuh, yang sering kali memicu rasa nyeri, terutama pada trimester ketiga (Popajewski et al., 2024).

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh peregangan tulang-tulang punggung yang terjadi akibat perubahan postur dan penambahan berat badan selama kehamilan. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil, menurunkan aktivitas sehari-hari, dan berpotensi menyebabkan cedera berulang seiring bertambahnya usia kehamilan. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat penting untuk mencegah kondisi ini semakin memburuk. (Omoke et al., 2021).

Upaya untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah yoga prenatal. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat membantu mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dengan cara meningkatkan fleksibilitas dan memperbaiki postur tubuh. Selain itu, yoga juga berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu hamil (Heriyanti, 2024; Syafitri et al., 2024).

Prenatal yoga adalah bentuk yoga yang dirancang khusus untuk membantu ibu hamil merasa nyaman selama masa kehamilan hingga proses persalinan. Yoga ini menekankan pada penyatuan dan keseimbangan antara gerakan fisik, pernapasan, pikiran, dan jiwa, sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dengan lebih tenang dan seimbang. Selain itu, latihan prenatal yoga juga terbukti efektif dalam meningkatkan kekuatan otot, terutama otot-otot yang berperan penting dalam mencegah nyeri punggung. Penelitian menunjukkan bahwa yoga

dapat memperkuat otot-otot bahu, punggung, dan kaki, serta membantu ibu hamil mempertahankan postur tubuh yang benar, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko nyeri punggung. (Wariyah, 2023; Heriyanti et al., 2024).

Yoga prenatal telah diidentifikasi sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil. Di PMB L Kota Sukabumi, penelitian ini akan memfokuskan pada efektivitas yoga prenatal dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada 30 ibu hamil yang terdiri dari trimester kedua dan ketiga. Melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak yoga prenatal terhadap intensitas nyeri punggung dan perbaikan postur serta keseimbangan emosional. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi pada praktik kebidanan dan perawatan kehamilan, serta menawarkan solusi yang dapat diterapkan secara luas di kalangan ibu hamil untuk meningkatkan kualitas hidup mereka selama masa kehamilan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB L Kota Sukabumi”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimental dengan rancangan *The one group pretest-posttest design*. Variabel Independent dalam penelitian ini adalah Prenatal Yoga dan variabel dependent dalam penelitian adalah nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III (usia kehamilan ≥ 25 minggu-36 minggu) yang mengalami nyeri punggung di PMB L Kota Sukabumi. Jumlah populasi yaitu terdiri dari 30 responden yang didata pada bulan Juli-Agustus 2024. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan total sampling.

HASIL

Tabel 1. Rerata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga di PMB L Kota Sukabumi

Rerata Nyeri	n	%
Nyeri Ringan	12	40,0%
Nyeri Sedang	10	33,3%
Nyeri Berat	8	26,7%

Total	30	100,0%
--------------	-----------	---------------

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung bawah sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%)

Tabel 2. Rerata Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga di PMB L Kota Sukabumi

Rerata Nyeri	n	%
Tidak Nyeri	8	26,7%
Nyeri Ringan	17	56,7%
Nyeri Sedang	3	10,0%
Nyeri Berat	2	6,7%
Total	30	100,0%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester II dan III yang mengalami nyeri punggung sesudah dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami tidak nyeri 8 responden (26,7%), nyeri ringan 17 responden (56,7%), nyeri sedang 3 responden (10,0%), nyeri berat 2 responden (6,7%).

Tabel 3. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III di PMB L Kota Sukabumi

	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Tidak Nyeri	Total	P-value
Pre-test	12	10	8	0	30	0,001
Post-test	8	17	3	2	30	
Total	30	27	11	2		

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil P-Value 0,001 $\alpha < 0,00$ disimpulkan bahwa terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di PMB L Kota Sukabumi.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebeleum Dilakukan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis tingkat penurunan rerata nyeri Punggung bawah sebelum dilakukan prenatal yoga pada responden dengan jumlah 30 responden mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%). Dimana pada

hasil eksperimen dilapangan sebelum dilakukan prenatal yoga, responden di PMB L mengeluhkan nyeri Punggung bawah terutama pada trimester II dan III. Hal ini sangat mengganggu aktivitas responden.

Nyeri punggung adalah keluhan umum yang sering dialami selama kehamilan, disebabkan oleh peningkatan tekanan pada otot punggung atau pergeseran pada tulang belakang. Tekanan ini dapat menyebabkan sendi tertekan, mengakibatkan ketidaknyamanan atau nyeri yang berkisar dari ringan hingga parah, tergantung pada kondisi fisik ibu hamil. Faktor lain seperti perubahan hormon dan postur tubuh juga turut berkontribusi pada munculnya nyeri punggung selama masa kehamilan (Salari et al., 2023)

Seiring bertambahnya usia kehamilan, wanita mengalami perubahan postur yang signifikan untuk mengakomodasi pertumbuhan uterus. Untuk mengimbangi berat tambahan dari abdomen yang membesar, bahu sering tertarik ke belakang dan tulang belakang mengalami peningkatan kelengkungan lumbar, atau lordosis, guna mempertahankan keseimbangan tubuh. Perubahan postur ini sering menyebabkan ketegangan pada struktur punggung dan dapat memperburuk nyeri punggung. Selain itu, relaksasi pada sendi sakroiliaka, yang merupakan bagian dari penyesuaian postural, dapat meningkatkan rasa nyeri pada area punggung bawah karena sendi tersebut menjadi lebih longgar dan kurang stabil. (Fiani et al., 2021)

Peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri Punggung bawah pada ibu hamil di PMB L ini mengalami permasalahan yang cukup tinggi terutama terlihat pada hasil pengisian questioner dengan menggunakan skala nyeri NRS mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%) diartikan bahwa sebagian ibu hamil banyak yang mengeluh nyeri punggung bawah pada trimester II dan III.

2. Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil analisis tingkat penurunan rerata nyeri Punggung bawah sesudah dilakukan prenatal yoga pada responden dengan jumlah 30 responden mayoritas mengalami tidak nyeri 8 responden (26,7%), nyeri ringan 17 responden (56,7%), nyeri sedang 3 responden (10,0%), nyeri berat 2 responden (6,7%). Dimana pada hasil eksperimen dilapangan setelah

dilakukan prenatal yoga, responden di PMB L mengeluhkan nyeri Punggung bawah berkurang terutama pada trimester II dan III.

Nyeri pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga disebabkan oleh perubahan hormon dan tekanan fisik yang terjadi akibat pertumbuhan janin. Hormon relaksin menyebabkan pelonggaran ligamen dan sendi, terutama di area panggul dan tulang belakang, yang meningkatkan risiko ketidaknyamanan pada punggung. Selain itu, perubahan postur karena pergeseran pusat gravitasi dan penambahan berat badan membuat otot-otot punggung bekerja lebih keras, sehingga memicu rasa nyeri yang intens. Nyeri yang terjadi serupa dengan dysmenorrhea primer, di mana rangsangan berlebih pada reseptor nyeri akibat ketidakseimbangan hormon menjadi faktor pemicu. Rasa sakit ini umumnya meningkat saat beban pada tulang belakang bertambah seiring perkembangan kehamilan. Penanganan seperti terapi pijat dan senam hamil telah terbukti membantu mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki kualitas hidup ibu hamil. (Shiri et al., 2018)

Untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua dan ketiga, penting untuk melakukan beberapa upaya yang aman dan efektif. Pertama, ibu hamil disarankan untuk menjaga postur tubuh yang baik saat duduk atau berdiri. Penggunaan bantal khusus saat tidur dan menjaga posisi tidur yang mendukung, seperti posisi miring dengan bantal di antara kaki, juga dapat membantu mengurangi tekanan pada punggung. Selain itu, latihan ringan seperti senam kehamilan atau yoga khusus untuk ibu hamil dapat meningkatkan kekuatan otot punggung dan memperbaiki fleksibilitas, sehingga mengurangi nyeri. Memastikan alas kaki yang nyaman dan mendukung juga penting untuk menghindari ketegangan tambahan pada punggung. (Salari et al., 2023)

Selain upaya tersebut, terapi fisik atau pijat yang dilakukan oleh profesional terlatih dapat memberikan bantuan tambahan. Beberapa studi di Indonesia menunjukkan bahwa teknik pijat yang aman untuk ibu hamil dapat membantu meredakan ketegangan otot dan nyeri punggung (Putri et al., 2021). Terakhir, penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan sebelum memulai program latihan atau terapi baru untuk memastikan bahwa semua tindakan yang diambil aman bagi kesehatan ibu dan bayi. Sumber-sumber

terbaru dari Indonesia seperti artikel di jurnal kesehatan atau panduan dari rumah sakit setempat dapat memberikan informasi lebih lanjut yang relevan dan terkini mengenai penanganan nyeri punggung pada kehamilan. (Kemenkes RI, 2020)

3. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan p value 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil TM II dan III di PMB L Kota Sukabumi.

Prenatal Yoga adalah sebuah metode latihan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, menggabungkan teknik pernapasan dan peregangan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan otot, serta mengurangi ketidaknyamanan yang sering dialami selama kehamilan, termasuk nyeri punggung ((Davenport et al., 2019). Teknik-teknik ini membantu dalam mengatasi ketidakseimbangan postural yang dapat menyebabkan tekanan pada otot-otot punggung dan ligamen. Dengan fokus pada peregangan lembut dan penyesuaian postur, Prenatal Yoga dapat mengurangi ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman bagi ibu hamil. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa latihan Prenatal Yoga tidak hanya mengurangi nyeri punggung tetapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi tingkat stres pada ibu hamil (Field et al., 2020). Latihan ini membantu dalam memperbaiki postur tubuh dan memberikan dukungan tambahan pada area punggung bawah yang seringkali mengalami.

Penelitian ini konsisten dengan temuan dari studi terkait di Indonesia yang menunjukkan efektivitas prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III (Oktavia et al., 2023). Penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara latihan yoga hamil dan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil, mengindikasikan

bahwa yoga hamil efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, setelah melakukan prenatal yoga terdapatnya perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga pada ibu hamil TM II dan III di PMB L Kota Sukabumi Tahun 2024. Prenatal Yoga dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III yaitu dengan gerakan-gerakan yoga yang lembut yang dilakukan secara berulang. Gerakan-gerakan tersebut tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, tetapi juga membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar dimana hal tersebut bisa mengurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM II dan III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester II dan III Di PMB L Kota Sukabumi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rerata hasil nyeri punggung bawah pada responden PMB L sebelum dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami nyeri ringan 12 responden (40,0%), nyeri sedang 10 responden (33,3%), nyeri berat 8 responden (26,7%). Rerata hasil nyeri punggung bawah pada responden PMB L sesudah dilakukan prenatal yoga mayoritas mengalami tidak nyeri 8 responden (26,7%), nyeri ringan 17 responden (56,7%), nyeri sedang 3 responden (10,0%), nyeri berat 2 responden (6,7%). Terdapat efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III di PMB L Kota Sukabumi dengan P-Value <0,001.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.884>
- Blackburn, S. T. (2018). *Maternal, fetal, & neonatal physiology: A clinical perspective* (5th ed.). Elsevier.

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education
- Davenport, M. H., McCurdy, A. P., Mottola, M. F., Skow, R. J., Meah, V. L., Poitras, V. J., ... Ruchat, S.-M. (2019). Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(3), 137–147. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099697>
- Fiani, B., et al. (2021). *Sacroiliac joint and pelvic dysfunction due to biomechanical changes during pregnancy*. *Journal of Musculoskeletal Pain and Disorders*
- Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2020). *Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and cortisol levels*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24(1), 62–67.
- Heriyanti, S. W., Adnani, Q. E. S., Rohmah, S., & Fatimah, S. (2024). Effect of Prenatal Yoga On Back Pain and Sleep Quality in Pregnant Women: A Scoping Review. *Jurnal Bidan Cerdas*, 6(2), 66–81. <https://doi.org/10.33860/jbc.v6i2.3447>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu*.
- Oktavia, N., Pramesti, A. P., & Setyani, R. A. (2023). The effectiveness of prenatal yoga on back pain intensity of third-trimester pregnant women in Surakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(3), 139–143. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39, 70. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Popajewski, M., Zawadka, M., Wójcik-Załużska, A., & Milart, P. (2024). Maternal parity effect on spine posture changes and back pain during pregnancy. *Healthcare*, 12(22), Article 1–10. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222202>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Putri, A. R., Sari, N. P., & Wulandari, D. (2021). Efektivitas terapi pijat pada ibu hamil terhadap nyeri punggung bawah. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 6(1), 45–52.

- Rahmadhena, M. P., & Mulyanti, D. I. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III di Klinik Bd. A Kecamatan Cipeundeuy Kabupaten Subang. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), Article 203.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: A comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), Article 830. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Shiri, R., Coggon, D., & Falah-Hassani, K. (2018). *Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *European Journal of Pain*, 22(1), 19–27. <https://doi.org/10.1002/ejp.1096>
- Syafitri, S., Yulianti, I., & Purnamasari, A. (2024). Effectiveness of prenatal yoga in reducing lower back pain and sciatica in pregnant women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(6), 3435–3442.
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari, Kabupaten Karawang, Tahun 2023. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), e1018. Retrieved from <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1018>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>