

## Prenatal Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Rahayu Ungaran, Kabupaten Semarang

Evy Yuliasuti<sup>1</sup>, Aryani Retnowati<sup>2</sup>, Farida Fatimatuz Zahro<sup>3</sup>, Nuryati<sup>4</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, evyyulie777@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kebidanan., Universitas Ngudi Waluyo, retnoaryani88@gmail.com

<sup>3</sup>Program Studi S1 Kebidanan., Universitas Ngudi Waluyo, faridafatimatuz@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, nuryatithree@gmail.com

<sup>5</sup>Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, kristiningrum-wahyu@gmail.com

Korespondensi Email : faridafatimatuz@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-12-07*

*Accepted, 2024-12-10*

*Published, 2024-12-19*

---

*Keywords: Prenatal  
Yoga, Back Pain,  
Pregnant Mother*

*Kata Kunci: Prenatal  
Yoga, Nyeri punggung,  
Ibu hamil*

---

### Abstract

*Pregnancy is a period in which pregnant women experience significant physical and psychological changes. The physiological changes that occur can lead to back pain, causing discomfort during pregnancy. These physical and hormonal changes can affect posture and overall body balance, contributing to pain and tension in the back. This condition can significantly disrupt daily activities and affect the quality of life for pregnant women. Data obtained from the medical records of ANC patients in their third trimester at Klinik Rahayu in October shows that 31 pregnant women, or 67% of all third-trimester ANC patients in October 2024, complained of back pain. The aim of this activity is to provide non-pharmacological therapy in the form of prenatal yoga to reduce back pain in third-trimester pregnant women through counseling and demonstrations. Prenatal yoga, which is a modification of yoga for pregnant women, can help alleviate back pain, improve physical comfort, and prepare the mother mentally and physically for labor. This community service is conducted in three stages. The first stage involves selecting a group of pregnant women experiencing back pain, who will be taught about prenatal yoga. Data collection is done by reviewing the medical records of ANC patients at Klinik Rahayu. The second stage involves assessing the pregnant women's knowledge about prenatal yoga by conducting a pretest, followed by counseling and demonstration of prenatal yoga movements to reduce back pain in third-trimester pregnant women. The third stage is an evaluation of the material and movements related to the prenatal yoga method that has been taught. The results of this service show that there is a difference between the pre-test and post-test given by questionnaires to 15 pregnant women, before being given education, 10 people (65%) had good knowledge, 5 people (35%) had sufficient knowledge. Meanwhile, 12 pregnant*

---

*women (80%) had good knowledge after being given education, 2 people (13.3%) had sufficient knowledge and 1 person had less (6.7%), so it can be concluded that there was an increase in respondents' knowledge about prenatal care. yoga to overcome back pain in trimester pregnant women III. It is hoped that this activity can overcome existing problems.*

#### **Abstrak**

Kehamilan adalah masa di mana ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisiologis yang terjadi dapat berakibat terjadinya nyeri punggung yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama kehamilan dapat mempengaruhi postur tubuh dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan, yang berkontribusi pada rasa sakit dan ketegangan pada punggung. Kondisi ini dapat sangat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Dari data yang diperoleh dari rekam medis pasien ANC TM III di Klinik Rahayu di bulan Oktober terdapat ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung sebanyak 31 pasien atau sebanyak 67% dari jumlah seluruh ibu hamil TM III yang ANC dari bulan Oktober 2024. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan terapi non farmakologi berupa prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yang dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi. Prenatal yoga, yang merupakan modifikasi yoga untuk ibu hamil, dapat membantu mengurangi nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan fisik, serta mempersiapkan ibu secara mental dan fisik untuk proses persalinan. Pengabdian masyarakat ini meliputi pendataan dan pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, evaluasi dan melakukan post test. Tahap pertama adalah pendataan kelompok ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang akan diajarkan tentang prenatal yoga, pendataan dilakukan dengan mencari dari catatan medis pasien ANC di Klinik Rahayu. Tahap kedua melakukan pengkajian pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga dengan melakukan pretest kemudian melakukan penyuluhan dan demonstrasi gerakan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Tahap ketiga adalah evaluasi materi dan gerakan mengenai metode prenatal yoga yang telah diajarkan. Dari hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner kepada 15 ibu hamil, sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (65%), pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13.3%) dan kurang 1 orang

---

(6,7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan dengan kegiatan tersebut dapat mengatasi permasalahan yang ada.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan kondisi fisiologis pada wanita. Pada masa kehamilannya Wanita sering mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Kondisi tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan, disertai dengan bayangan mengenai proses persalinan dan kondisi bayi setelah lahir. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III, menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, masalah gigi dan gusi, mudah lelah, sulit tidur, kram dan bengkak (S. Wulandari & Wantini, 2021).

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Kemudian ditambah dengan bayangan mengenai proses persalinan dan bagaimana bayinya kelak setelah lahir (Rahmawati et al., 2021).

Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki (Rahmawati et al., 2021).

Nyeri punggung dapat menimbulkan kesulitan berjalan dan dapat bersifat muskuloskeletal atau dapat berhubungan dengan gangguan panggul seperti infeksi. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah menurunkan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penanganan dalam asuhan kebidanan yaitu memberikan pendidikan individu dapat mengurangi gejala dengan memberdayakan ibu untuk memahami kondisi mereka, memberikan perawatan punggung, dianjurkan untuk mempertahankan tingkat aktifitas yang nyaman bagi mereka. (Rustiningsih et al., 2022)

Upaya untuk menangani nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. Dalam punggung tidak segera ditangani, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. Ibu hamil yang mengikuti program latihan terbukti menjalani masa persalinan lebih cepat dari biasanya primigravida 24 jam sedangkan untuk multi gravida 6-8 jam (Trisnawati et al., 2023).

Salah satu asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil tersebut adalah olahraga. Bentuk olahraga yang membantu ibu hamil memperoleh power yang baik sehingga memperlancar proses persalinan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stress. Prenatal yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam, rutin setiap hari. Teknik

gerakannya menitik beratkan kepada latihan otot-otot diantaranya dada, perut, pinggang, dasar panggul, paha dan tungkai (D. A. Wulandari et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati et al., 2021) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Klinik Rahayu Ungaran ini bertujuan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Klinik Rahayu Ungaran, Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi pendataan dan pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan yoga dengan media leaflet, evaluasi dan melakukan post test. Persiapan pengabdian masyarakat tentang Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III dimulai dari data yang diperoleh dari rekam medis pasien ANC Trimester III dan menemukan masalah yaitu ibu hamil trimester III mengalami keluhan yaitu nyeri punggung, dan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Kemudian melakukan diskusi topik apa yang akan disampaikan pada pengabdian masyarakat, mencari data jumlah responden, yaitu 15 ibu hamil. Membuat media informasi seperti power point dan leaflet. Setelah itu koordinasi terkait peminjaman alat seperti LCD, proyektor serta konsumsi yang akan diberikan pada saat kegiatan.

Pada tahap pelaksanaan yang dilakukan pada tanggal 17 November 2024 di Klinik Rahayu Ungaran, dimulai dengan kegiatan *pretest* dimana peserta diminta untuk menjawab 10 pertanyaan tertutup yang berhubungan dengan prenatal yoga. Kemudian dilanjutkan kegiatan penyuluhan tentang “Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III” dengan menggunakan media leaflet dan *power point*. Setelah itu dilakukan praktik prenatal yoga dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Untuk yang terakhir yaitu *posttest* dimana peserta diminta untuk menjawab 10 pertanyaan tertutup yang berhubungan dengan prenatal yoga.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Klinik Rahayu Ungaran. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan *Prenatal Yoga* untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ini telah dilaksanakan pada hari Minggu, 17 November 2024 di Klinik Rahayu Ungaran yang diikuti oleh 15 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 15.30-17.00 WIB, Adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

#### **Alur Kegiatan:**

##### **Kegiatan 1: Pendataan dan Pretest**

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre-test. Tujuan dari pendataan dan pretest ini adalah untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan berapa banyak ibu hamil yang datang untuk mengikuti pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Klinik Rahayu Ungaran pada hari Minggu, 17 November 2024 pukul 15.30 WIB. Adapun hasil dari pretest setelah diberikan kuisioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuisioner berpengetahuan baik sebanyak 0 orang (0%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang (35%) dan pengetahuan kurang sebanyak 10 orang (65%) tersebut dipaparkan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1.1 Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
Baik	0	0%
Cukup	5	35%
Kurang	10	65%
TOTAL	15	100%



Gambar 1 Pendataan dan Pretest

### **Kegiatan 2: Penyampaian Materi Prenatal Yoga**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 17 November 2024 jam 15.50-16.00 WIB di Klinik Rahayu Ungaran. Penyuluhan dan pemaparan materi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait dengan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung dan mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil.

Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil



Gambar 2 Penyampaian Materi Prenatal Yoga

### **Kegiatan 3: Demonstrasi dan Praktek Prenatal Yoga**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 17 November 2024 pukul 16.00-16.30 WIB di Klinik Rahayu Ungaran. Setelah dilakukan penyuluhan dan pemaparan materi yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan prenatal yoga. Senam prenatal yoga merupakan modifikasi dari senam yoga dasar yang disesuaikan gerakannya dengan kondisi ibu hamil. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu

hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Harlayati & Rahmadhena, 2022)(D. A. Wulandari et al., 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh (Trisnawati et al., 2023)(Rahmawati Eka & Silaban, 2021) bahwa dengan melakukan senam yoga dengan teratur dapat mempengaruhi nyeri punggung selama kehamilan. Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya.

Prenatal yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II – III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilam, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (pranayama), positions (mudra), meditasi dan deep relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat. (Setyoputri & Ismiyati, 2023)

Hasil analisis setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rata-rata, didapatkan nilai rata-rata prenatal yoga sangat efektif diberikan kepada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. Prenatal yoga ini bisa dilakukan kapan saja saat waktu senggang ibu dengan menggunakan Teknik yang sudah diajarkan tujuannya untuk mengurangi ketidknyamanan pada kehamilan trimester III.



Gambar 3 Pelaksanaan Prenatal Yoga

#### Kegiatan 4: Evaluasi dan Postest

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tahap evaluasi dan postest yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post-test yang hasilnya adalah setelah ibu hamil diberikan kuisioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13,3%) dan pengetahuan kurang sebanyak 1 orang (6,7%).

Tabel 1.2 Distribusi Pengetahuan Ibu Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Presentase(%)
Baik	12	80%
Cukup	2	13.3%
Kurang	1	6,7%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>





Gambar 4 Evaluasi dan Post-test

Dari hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre-test dan post-test yang diberikan kuesioner kepada 15 ibu hamil, sebelum diberikan edukasi yang berpengetahuan cukup sebanyak 10 orang (65%), pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (35%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan edukasi yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang (80%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13.3%) dan kurang 1 orang (6,7%), sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Diharapkan dengan kegiatan tersebut dapat mengatasi permasalahan yang ada yaitu nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

Pengabdian masyarakat ini sejalan dengan (Setyoputri & Ismiyati, 2023), Peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga. Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan prenatal yoga. Dilihat hasil perubahan skala sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah dilakukan prenatal yoga, dengan hasil post test yang mengalami penurunan p-value =0,003 dan nilai mean yaitu 0,367. Maka prenatal yoga sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung.

### **Simpulan dan Saran**

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan prenatal yoga untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil TM III berjalan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan prenatal yiga dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan prenatal yoga. Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dantanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas.

### **Ucapan Terima Kasih**

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta hidayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Wahyu Kristiningrum, S.Si.T, M.H. selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Pimpinan dan karyawan Klinik Rahayu Unhgaran yang telah membantu terlaksananya kegiatan Prenatal Yoga di Klinik Rahayu Ungaran.

4. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

#### **Daftar Pustaka**

- Harlayati, S., & Rahmadhena, M. P. (2022). Yoga Exercise Reduced Back Pain Level On The Third Trimester Of Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 834–839. <https://doi.org/10.33024/jkm.v8i4.8071>
- Rahmawati Eka, & Silaban, T. D. S. (2021). Pengaruh Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Anemia. *Journal Of Midwifery Science*, 1(1), 1–10.
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. 3(Juni), 18–21.
- 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>
- Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134–140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Trisnawati, H., Anita, M. N., & Silaban, E. S. (2023). Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Temindung Samarinda. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 47–55.
- 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>
- 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>