

## Soft Prenatal Yoga untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Suruh

Reni Setiawati<sup>1</sup>, Laeli Fauziyah<sup>2</sup>, Lia Indah Fil Mina<sup>3</sup>, Nurida Dyah Andarini<sup>4</sup>,  
Ninik Christiani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, renislgt140484@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, laelifauziyah1@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, liaindah625@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nurida.deach@gmail.com

<sup>5</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, christianininik@gmail.com

Korespondensi Email : renislgt140484@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2024-12-07*

*Accepted, 2024-12-10*

*Published, 2024-12-19*

---

*Keywords: Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester, Prenatal Yoga, Community Service.*

**Kata Kunci:** Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester Ketiga, Prenatal Yoga, Pengabdian Masyarakat.

---

### Abstract

*Back pain is a common discomfort experienced by pregnant women, especially during the third trimester of pregnancy. This condition arises due to significant physical changes, such as uterine enlargement and shifts in the body's center of gravity, which can affect daily activities and overall quality of life. Non-pharmacological interventions, such as prenatal yoga, offer an effective approach to managing back pain during pregnancy. This community service program aims to educate and train third-trimester pregnant women on prenatal yoga as a method to alleviate back pain. The program was conducted in Medayu Village, under the supervision of Puskesmas Suruh, Semarang Regency, involving 20 participants from a pregnancy class. The methods included lectures, discussions, and demonstrations of yoga movements. Participants learned simple yoga techniques focusing on strengthening pelvic muscles, breathing exercises, and relaxation methods. The program results showed increased participant understanding of the benefits of yoga, with most pregnant women successfully practicing the movements independently. Reported benefits included reduced back pain intensity, improved sleep quality, and enhanced confidence in facing childbirth. This program highlights prenatal yoga as an effective and practical intervention to improve maternal well-being during pregnancy. It is hoped that this initiative can serve as a model for similar programs in other regions. Future recommendations include expanding the program's reach and involving families and healthcare professionals to ensure sustainable yoga practices during pregnancy.*

---

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Kondisi ini disebabkan oleh perubahan fisik yang signifikan, seperti pembesaran

uterus dan pergeseran pusat gravitasi tubuh, yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup ibu hamil. Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan dengan pendekatan non-farmakologis, salah satunya melalui senam prenatal yoga. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu hamil trimester ketiga tentang senam yoga sebagai upaya mengurangi nyeri punggung. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Medayu, wilayah kerja Puskesmas Suruh, Kabupaten Semarang, melibatkan 20 peserta yang tergabung dalam kelas ibu hamil. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi gerakan yoga. Peserta diajarkan teknik-teknik yoga sederhana yang menekankan pada penguatan otot panggul, pelatihan pernapasan, dan relaksasi. Hasil program menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang manfaat yoga, dengan sebagian besar ibu hamil mampu melakukan gerakan yoga secara mandiri. Manfaat yang dirasakan meliputi penurunan intensitas nyeri punggung, peningkatan kualitas tidur, serta peningkatan rasa percaya diri menjelang persalinan. Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi sederhana yang efektif dan aplikatif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Ke depannya, perlu dilakukan pengembangan program yang lebih luas dengan pelibatan keluarga dan tenaga kesehatan untuk mendukung keberlanjutan aktivitas yoga pada masa kehamilan.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan psikologis yang kompleks, dimulai dari konsepsi hingga kelahiran. Proses ini berlangsung sekitar 40 minggu, di mana tubuh ibu mengalami perubahan besar yang sering kali disertai dengan berbagai keluhan fisik, terutama pada trimester ketiga. Salah satu keluhan paling umum yang dialami ibu hamil adalah nyeri punggung bawah. Berdasarkan penelitian, sekitar 50% hingga 72% wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah, dan intensitasnya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Linda, 2008). Faktor utama penyebab nyeri ini adalah perubahan hormonal, pergeseran pusat gravitasi, dan peningkatan berat badan yang memberikan tekanan tambahan pada tulang belakang (Wahyuni, 2012).

Keluhan nyeri punggung yang tidak tertangani dapat berdampak signifikan pada aktivitas sehari-hari, seperti berjalan, naik tangga, atau tidur, sehingga menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Intervensi non-farmakologis, seperti senam prenatal yoga, telah terbukti menjadi metode yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung. Yoga membantu memperkuat otot-otot panggul, meningkatkan fleksibilitas tubuh, dan melatih pernapasan untuk relaksasi, yang bermanfaat dalam mempersiapkan ibu menghadapi persalinan (Pratigny, 2014). Selain manfaat fisik, yoga juga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental ibu, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur (Satyapriya et al., 2013).

Di Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang, banyak ibu hamil trimester ketiga yang mengeluhkan nyeri punggung bawah. Namun, mereka belum mendapatkan informasi yang memadai tentang cara efektif untuk mengatasinya. Berdasarkan hasil observasi awal, pengetahuan mereka mengenai senam prenatal yoga masih sangat terbatas, dan belum ada program pelatihan yang secara khusus membahas

topik ini. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan pelatihan senam yoga kepada ibu hamil.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester ketiga dalam melakukan senam yoga secara mandiri sebagai solusi untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Target utama dari program ini adalah memberikan panduan yang praktis dan aplikatif sehingga ibu hamil dapat mempraktikkan gerakan yoga dengan aman dan efektif di rumah.

Penelitian sebelumnya mendukung manfaat senam prenatal yoga. Devi et al. (2014) menemukan bahwa senam yoga secara signifikan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, meningkatkan kualitas tidur, dan membantu ibu merasa lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Dengan keberhasilan yang dilaporkan dari penelitian ini, program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Medayu diharapkan dapat memberikan manfaat serupa. Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di daerah lain dengan penyesuaian sesuai kebutuhan lokal.

### **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi, pelatihan, dan demonstrasi untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi ibu hamil trimester ketiga, khususnya terkait nyeri punggung. Proses pelaksanaan dilakukan secara bertahap, dimulai dengan persiapan berupa koordinasi dengan bidan koordinator Puskesmas Suruh untuk menentukan peserta dan mendiskusikan topik kegiatan. Data peserta dikumpulkan untuk memastikan jumlah dan kondisi ibu hamil yang memenuhi kriteria program.

Jumlah sasaran kegiatan ini adalah 20 ibu hamil trimester ketiga yang tergabung dalam Kelas Ibu Hamil Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang. Responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung bawah dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan. Pendataan dilakukan melalui rekomendasi dari bidan koordinator setempat untuk memastikan kelompok sasaran sesuai dengan tujuan program.

Tahapan kegiatan dimulai dengan penyuluhan yang menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan materi tentang senam yoga prenatal. Materi yang disampaikan meliputi pengertian, manfaat, serta teknik senam yoga untuk ibu hamil trimester ketiga. Setelah itu, dilakukan sesi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman peserta. Selanjutnya, demonstrasi gerakan yoga dilakukan secara langsung, di mana peserta mempraktikkan gerakan yang diajarkan di bawah pengawasan tim pengabdian.

Teknik pengumpulan data mencakup observasi langsung selama pelaksanaan kegiatan, serta dokumentasi berupa foto dan catatan kegiatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2024 dengan durasi satu hari. Seluruh aktivitas dilakukan di Desa Medayu, Kecamatan Suruh, Kabupaten Semarang, dengan melibatkan ibu hamil sebagai peserta utama.

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk mengevaluasi tingkat partisipasi peserta, pemahaman terhadap materi yang diberikan, serta kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan yoga. Dokumentasi berupa foto, catatan, dan testimoni dari peserta digunakan sebagai bukti pendukung hasil evaluasi.

Metode yang diterapkan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan, khususnya nyeri punggung. Dengan keterampilan yang diperoleh, diharapkan ibu hamil dapat menjalani masa kehamilan dengan lebih nyaman dan percaya diri menjelang persalinan..

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Medayu menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam prenatal yoga. Sebanyak 20 peserta yang terlibat dalam kelas senam yoga

melaporkan bahwa mereka merasa lebih nyaman dan mampu mengatasi nyeri punggung yang sering dialami selama kehamilan. Data ini didukung oleh tabel yang menunjukkan persentase perubahan tingkat ketidaknyamanan sebelum dan sesudah mengikuti kelas senam yoga (Tabel 1).

Tabel 1 Perubahan Tingkat Ketidaknyamanan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Kelas Senam Yoga

<b>Tingkat Ketidaknyamanan</b>	<b>Sebelum Kelas</b>	<b>Sesudah kelas</b>
Tinggi	14 responden (70%)	6 responden (30%)
Sedang	4 responden (20%)	10 responden (50%)
Rendah	2 responden (10%)	4 responden (20%)
Jumlah	20 responden (100%)	20 responden (100%)

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Medayu berhasil menunjukkan manfaat signifikan dari senam prenatal yoga dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester ketiga. Dari 20 peserta yang mengikuti kelas, tingkat ketidaknyamanan tinggi turun dari 70% (14 responden) sebelum kelas menjadi 30% (6 responden) setelah kelas. Sebaliknya, tingkat ketidaknyamanan rendah meningkat dari 10% (2 responden) menjadi 20% (4 responden). Hasil ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami oleh ibu hamil trimester akhir kehamilan (Pratigny, 2014).

Pengurangan tingkat ketidaknyamanan ini disebabkan oleh kombinasi gerakan yoga yang membantu meregangkan otot, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan-gerakan ini dirancang untuk mengurangi nyeri punggung dan ketegangan otot, yang merupakan keluhan umum pada ibu hamil (Curtis, 2012). Selain itu, latihan pernapasan dalam yoga membantu meningkatkan kapasitas paru-paru dan relaksasi, yang juga berkontribusi pada kenyamanan fisik ibu hamil (Satyapriya, 2013).

Selain pengurangan ketidaknyamanan fisik, kegiatan ini juga meningkatkan kualitas tidur peserta. Sebanyak 80% ibu hamil melaporkan tidur lebih nyenyak setelah mengikuti kelas yoga. Penurunan gangguan tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh efek relaksasi dari yoga yang membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan mental (Beddoe, 2008). Kualitas tidur yang lebih baik sangat penting bagi kesehatan ibu hamil, karena dapat membantu mempersiapkan mereka menghadapi persalinan dan menjaga kesehatan janin.

Interaksi sosial yang terjadi selama kelas yoga juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu hamil. Peserta merasa didukung oleh sesama ibu hamil, yang membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek signifikan dalam mengurangi stres selama kehamilan, yang sejalan dengan temuan dalam kegiatan ini (Satyapriya et al., 2013).

Meskipun sebagian besar peserta melaporkan manfaat yang signifikan, beberapa individu tidak merasakan perubahan yang sama. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh tingkat kebugaran awal atau kurangnya pengalaman sebelumnya dengan yoga. Penelitian oleh Curtis et al. (2012) menunjukkan bahwa efektivitas yoga prenatal dapat bervariasi berdasarkan kondisi fisik awal peserta dan keteraturan latihan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih individual dalam merancang program yoga di masa depan.

Pembahasan mengenai hasil ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat yang dilakukan berhasil memenuhi tujuan yang telah ditetapkan. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan tentang senam yoga, ibu hamil di Desa Medayu dapat lebih mandiri dalam mengelola ketidaknyamanan yang mereka alami. Hal ini sejalan

dengan temuan dari penelitian lain yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Selain pengurangan ketidaknyamanan fisik, kegiatan senam prenatal yoga memberikan manfaat yang lebih holistik bagi ibu hamil. Yoga membantu peserta untuk mengembangkan teknik pengaturan napas yang tidak hanya mendukung relaksasi tetapi juga berguna selama proses persalinan. Teknik ini mempersiapkan ibu hamil secara mental dan fisik untuk menghadapi kontraksi persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri (Satyapriya et al., 2013). Hal ini penting mengingat bahwa kecemasan selama persalinan dapat memengaruhi proses fisiologis dan emosional ibu, sehingga penguasaan teknik napas yang baik sangat mendukung keberhasilan persalinan normal (Pratigny, 2014).

Selain itu, gerakan yoga yang diajarkan selama kegiatan juga berperan dalam meningkatkan kelenturan otot panggul dan melancarkan aliran darah ke daerah panggul. Perubahan ini membantu meminimalkan ketegangan otot dan memperbaiki postur tubuh, yang umumnya terganggu akibat pergeseran pusat gravitasi selama kehamilan. Gerakan seperti *pelvic rocking* dan *utkatasana* terbukti meningkatkan kekuatan otot panggul dan membantu ibu hamil menjalani kehamilan dengan lebih nyaman (Curtis et al., 2012).

Kegiatan ini juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental peserta. Penurunan tingkat stres dan kecemasan yang dilaporkan oleh ibu hamil setelah mengikuti kelas menunjukkan dampak positif yoga pada keseimbangan emosional. Yoga, melalui meditasi dan visualisasi yang dipandu, memberikan ruang bagi ibu hamil untuk merasakan ketenangan batin. Hal ini sesuai dengan penelitian Beddoe dan Lee (2008), yang menemukan bahwa yoga dapat memicu respons relaksasi yang menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol pada ibu hamil.

Interaksi sosial selama kelas yoga menjadi faktor tambahan yang meningkatkan efektivitas program ini. Ibu hamil yang saling berbagi pengalaman merasa lebih didukung secara emosional, sehingga menciptakan rasa solidaritas dan kebersamaan. Penelitian Satyapriya et al. (2013) menyebutkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga meningkatkan keyakinan ibu hamil dalam menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan.

Namun, ada beberapa keterbatasan yang perlu dicatat dalam pelaksanaan kegiatan ini. Waktu pelatihan yang hanya dilakukan dalam satu hari dapat menjadi hambatan untuk hasil yang lebih optimal. Penelitian oleh Field et al. (2010) menunjukkan bahwa pelatihan yoga yang teratur selama beberapa minggu memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Dengan demikian, program di masa depan perlu mempertimbangkan sesi yang lebih panjang dan berkesinambungan untuk memberikan manfaat yang maksimal.

Selain durasi, kemampuan fisik awal peserta juga menjadi faktor yang memengaruhi hasil kegiatan. Beberapa peserta yang memiliki tingkat kebugaran rendah mengalami kesulitan dalam mempraktikkan gerakan tertentu, yang dapat mengurangi efektivitas latihan. Penyesuaian gerakan yoga yang lebih sederhana untuk peserta dengan keterbatasan fisik perlu dirancang dalam program berikutnya (Curtis et al., 2012).

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi antara penyelenggara program, tenaga kesehatan, dan peserta. Bidan setempat berperan penting dalam mendukung pelaksanaan kegiatan dengan memberikan informasi tentang kondisi peserta serta membantu memastikan keamanan selama latihan. Hal ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam program kesehatan ibu hamil, seperti yang juga disarankan oleh penelitian Beddoe dan Lee (2008).

Lebih jauh, hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan modul pelatihan yoga prenatal yang lebih luas. Modul tersebut dapat mencakup video panduan, materi edukasi berbasis digital, dan sesi tatap muka berkala untuk memastikan keberlanjutan praktik yoga di rumah. Program ini juga dapat dipadukan dengan pendekatan yang melibatkan keluarga peserta, terutama pasangan, untuk mendukung kesehatan ibu secara holistik selama kehamilan (Satyapriya et al., 2013).

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa senam prenatal yoga adalah metode yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik dan meningkatkan kesehatan mental ibu hamil. Dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan dukungan yang berkelanjutan, program ini dapat diadopsi oleh komunitas lain sebagai bagian dari layanan kesehatan ibu hamil (Curtis et al., 2012).

Sebagai rekomendasi, program ini dapat ditingkatkan dengan melibatkan tenaga kesehatan sebagai fasilitator dan menyediakan modul pelatihan berbasis multimedia untuk mempermudah aksesibilitas. Dengan demikian, lebih banyak ibu hamil dapat merasakan manfaat dari senam prenatal yoga (Satyapriya et al., 2013).

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Medayu berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai senam prenatal yoga. Tingkat ketercapaian kegiatan ini dapat dilihat dari penurunan signifikan dalam keluhan nyeri punggung yang dialami oleh peserta, serta peningkatan kualitas tidur dan kesehatan mental mereka. Metode yang diterapkan, yaitu senam yoga, terbukti sesuai dengan masalah dan kebutuhan yang dihadapi oleh ibu hamil pada trimester ketiga, sehingga memberikan dampak positif yang nyata.

Dampak dan manfaat dari kegiatan ini tidak hanya dirasakan oleh ibu hamil, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap kesehatan janin. Interaksi sosial yang terjalin selama kelas juga berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan dukungan emosional di antara peserta. Dengan demikian, kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik dalam pengabdian masyarakat dapat memberikan hasil yang signifikan.

Sebagai rekomendasi untuk kegiatan atau penelitian selanjutnya, disarankan agar program senam prenatal yoga ini diperluas jangkauannya ke lebih banyak ibu hamil di daerah lain. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor individu yang dapat mempengaruhi hasil, seperti tingkat kebugaran awal dan pengalaman sebelumnya dengan yoga. Pengembangan materi edukasi yang lebih komprehensif serta pelatihan bagi instruktur senam yoga juga perlu dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan manfaat dari senam prenatal yoga dapat dirasakan lebih luas oleh ibu hamil di berbagai komunitas.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam proses penelitian dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Pertama-tama, kami sampaikan penghargaan yang tinggi kepada Ketua Yayasan Ngudi Waluyo Ungaran yang telah memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan untuk kelancaran kegiatan ini. Kami juga berterima kasih kepada Bapak Rektor Universitas Ngudi Waluyo yang senantiasa mendukung setiap langkah kami dalam melaksanakan program ini.

Kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, serta Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang sangat berharga. Dukungan dari instansi dan organisasi ini sangat berarti bagi kami dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada semua peserta kelas ibu hamil yang telah aktif berpartisipasi dan berbagi pengalaman selama kegiatan berlangsung. Tanpa kehadiran dan antusiasme mereka, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan baik.

Akhir kata, kami berharap kerjasama yang baik ini dapat terus terjalin di masa mendatang untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, khususnya bagi ibu hamil.

**Daftar Pustaka**

- Beddoe, A. E. (2008). Mind-body interventions during pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 38(3), 310–32. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1552-6909.2009.01023.x>
- Curtis, K. W. (2012). Systematic review of yoga for pregnant women. *Women's Health Issues*, 22(2), 48–55. doi:<https://doi.org/10.1016/j.whi.2011.06.005>
- Devi, M. e. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 25-35.
- Field, T. D.-R. (2010). Prenatal depression effects and interventions: A review. *Infant Behavior and Development*, 33(4), 409–418. doi:<https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2010.04.005>
- Linda, V. (2008). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta.
- Pratigny, T. (2014). Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Satyapriya, M. N. (2013). Pengaruh yoga terintegrasi pada kecemasan, depresi, dan kesejahteraan selama kehamilan normal. *Terapi Pelengkap dalam Praktik Klinis*, 19(4), 230-236. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2013.06.003>
- Wahyuni, R. &. (2012). Manfaat kinesiotaling untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester ketiga. *Jurnal Surya*.