

## Penerapan Yoga Surya Namaskar untuk Nyeri Punggung Ibu Hamil

Santini Manik<sup>1</sup>, Wiwin Eka Kristina<sup>2</sup>, Novrina Feronita Br.Sibuea<sup>3</sup>,  
Heni Hirawati Pranoto<sup>4</sup>, Reni Endrawat<sup>5</sup>, Khoirun Nisa<sup>6</sup>, Anika Ardila<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, 123nainggolan.84@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, wiwinekakristina28@gmail.com

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, novrinaferonita57@gmail.com

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, henipranoto071@gmail.com

<sup>5</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, reniendarwati22@gmail.com

<sup>6</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, khoi.nisak@gmail.com

<sup>7</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Ngudi Waluyo, ardilaanika689@gmail.com

Korespondensi Email: 123nainggolan.84@gmail.com

---

### Article Info

*Article History*

*Submitted, 2025-06-23*

*Accepted, 2023-06-28*

*Published, 2025-07-04*

---

*Keywords : Pregnant*

*Women, Surya*

*Namaskar Yoga,*

*Pregnancy Pain*

**Kata Kunci:** Ibu Hamil,

Yoga Surya Namaskar,

Nyeri Kehamilan

---

### Abstract

*Pregnancy involves various physiological changes including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system, musculoskeletal and circulatory systems, causing discomfort. One of the discomforts that often occurs is back pain. Back pain in pregnant women significantly has a negative impact on daily activities and well-being during pregnancy. This community service aims to provide education to pregnant women about the benefits of yoga namaskar and how to do it correctly. By providing this knowledge and skills, it is hoped that pregnant women can apply the techniques learned and applied in everyday life so that problems of discomfort such as back pain in pregnant women can be handled. The results of this Community Service are that there is an effect of doing yoga surya namaskar for back pain in pregnant women. With this community service activity, it is hoped that pregnant women can routinely do this Yoga Surya Namaskar at home.*

### Abstrak

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi sehingga menimbulkan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada wanita hamil secara signifikan memberikan dampak yang buruk terhadap kegiatan sehari-hari dan kesejahteraan selama hamil. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat yoga namaskar dan bagaimana cara melakukannya dengan benar. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan teknik-teknik yang dipelajari dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga masalah

ketidaknyamanan seperti nyeri punggung pada ibu hamil bisa tertangani. Hasil Pengabdian Masyarakat ini bahwa ada pengaruh dari melakukan yoga surya namaskar untuk nyeri punggung ibu hamil. Adanya kegiatan pengabdian ini diharapkan ibu hamil dapat rutin melakukan Yoga Surya Namaskar ini di rumah.

---

## **Pendahuluan**

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem respirasi, sistem traktus urinarius, muskuloskeletal dan sirkulasi. Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan, beberapa ketidaknyamanan trimester II dan III pada ibu hamil (Setyawati et al., 2018).

Salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan gangguan yang banyak dialami oleh ibu hamil yang tidak hanya terjadi pada trimester tertentu, tetapi dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pasca natal. Nyeri punggung bawah pada wanita hamil terjadi pada kehamilan trimester II dan III yang berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan (Wati, 2019).

Nyeri punggung selama kehamilan bervariasi sekitar 35-60%. Diantara semua wanita hamil, ternyata 47-60% melapor bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Febrida et al., 2024). Di Indonesia penelitian yang dilaksanakan oleh Octavia & Ruliati (2019), menjelaskan bahwa dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. Di Provinsi Kalimantan Tengah diperkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung saat kehamilan. Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Penyebab terjadinya juga karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi (Rosita et al., 2022).

Nyeri punggung saat kehamilan harus segera ditangani karena dapat menyebabkan nyeri punggung dengan jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri pasca melahirkan, dan nyeri punggung kronis akan lebih sulit untuk disembuhkan. Terdapat berbagai macam cara dalam menangani nyeri punggung kehamilan, salah satunya menggunakan terapi nonfarmakologis, yaitu prenatal yoga (Sulistiyaningsih et al., 2025).

Upaya yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya yaitu olahraga. 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 seringkali dirasakan selama masa kehamilan salah satunya adalah nyeri punggung. Yoga surya namaskar adalah perpaduan olah tubuh, pemusatan pikiran dan mental yang memiliki manfaat untuk peregangan persendian. Peregangan yang dilakukan dalam gerakan surya namaskar bermanfaat untuk memperluas jangkauan gerak persendian sehingga membantu meminimalkan kekakuan (Ridawati et al., 2024).

Pemberian terapi yoga surya namaskar memiliki manfaat secara fisik yaitu berpotensi dalam meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas otot punggung dan perut sehingga memperbaiki postur dan mobilitas, hal ini berkaitan erat dengan penurunan persepsi nyeri yang di peroleh dari peningkatan vaskularisasi keseluruhan tubuh. Sehingga melalui penerapan yoga surya namaskar ini nyeri punggung yang dialami ibu hamil di Puskesmas Arga Mulya dapat teratasi. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Fatimah &

Astuti (2023) penerapan yoga surya namaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban ( $p \text{ value } 0,000 \leq 0,05$ ).

Ketidaknyamanan yang di alami oleh ibu hamil trimester II dan III seperti nyeri punggung di wilayah kerja Puskesmas Arga Mulya masih cukup tinggi. Masih ditemukan banyaknya ibu hamil yang mengeluh nyeri pada bagian punggung saat memasuki trimester II dan III serta mengalami insomnia sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari. Selain itu dari hasil wawancara didapatkan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai cara untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada kehamilan. Beberapa ibu hamil tidak memahami dan mengetahui penanganan nyeri punggung saat kehamilan. Untuk itu, diperlukan penyuluhan bagi ibu hamil agar lebih memahami bagaimana penanganan nyeri punggung saat kehamilan dengan penerapan yoga namaskar. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada ibu untuk melakukan yoga dalam mengatasi nyeri punggung yang sering dialami ibu hamil TM II dan III.

### Metode

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan pembagian *leaflet* yang diikuti dengan tanya jawab. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk kelas ibu hamil dengan jumlah responden 20 orang. Pelaksanaan pengabdian dilakukan saat kelas ibu hamil di Puskesmas Arga Mulya. Kegiatan ini dilaksanakan dalam 1 (satu) hari, pada hari Selasa tanggal 27 Mei 2025 dengan durasi kelas adalah  $\pm 2,5$  jam.

Penyampaian teori dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo dan didampingi oleh dosen pengampu Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T., M.Kes. Metode pelaksanaannya yakni memberikan materi yang mudah dimengerti dengan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Pemberian teori dan solusi dalam mengatasi ketidaknyamanan dalam nyeri punggung pada ibu hamil saat Trimester II dan III dengan melakukan yoga surya namaskar. Metode yang digunakan agar tercapai tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah:

- Pemberian materi menggunakan Microsoft Power Point dan *leaflet* sehingga memudahkan peserta untuk mempelajari dan mengikutinya.
- Diskusi dan tanya jawab sebagai metode komunikasi dua arah.
- Demonstrasi dilanjutkan dengan praktik bagaimana cara melakukan Yoga Surya Namaskar secara tepat dan benar.
- Evaluasi kegiatan yaitu peserta dapat mengetahui tentang manfaat dari melakukan Yoga Surya Namaskar dan dapat mempratekkan secara langsung.



Gambar 1. Langkah-langkah Yoga Surya Namaskar

## Hasil dan Pembahasan

### Karakteristik Responden

Pada saat penyuluhan ini dilakukan, dilihat dari catatan ibu hamil di Puskesmas Arga Mulya responden termasuk dalam kelompok ibu hamil Trisemester II dan III. Selama hamil belum pernah diberikan penyuluhan dan dilakukan yoga surya namaskar dalam posyandu maupun kelas ibu hamil. Dari hasil wawancara semua responden dalam penyuluhan ini mengeluh nyeri pada daerah pinggang selama kehamilan. Adapun karakteristik responden dari kegiatan pengabdian ini digambarkan dalam tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden Pengabdian Masyarakat

Karakteristik	Klasifikasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	Risiko terlalu muda	3	15
	Hamil sehat	15	75
	Risiko terlalu tua	2	10
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Pendidikan	SD	5	25
	SMP	12	60
	SMA	3	15
	<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan kategori hamil sehat yaitu berusia 20-35 tahun sejumlah 15 orang (75%), dengan pendidikan terakhir sebagian besar yaitu lulusan SMP dengan jumlah 12 orang (60%). Data juga didapatkan bahwa beberapa diantaranya merupakan ibu hamil dengan kondisi kehamilan yang ke dua. Hal ini menunjukkan bahwa secara karakteristik, masih sangat diperlukan untuk penanganan nyeri punggung pada ibu hamil agar mereka memahami dalam menangani nyeri punggungnya.

Hasil pengabdian ini didukung oleh penelitian dari Fatimah & Astuti (2023) yang menyebutkan bahwa yoga suryanamaskar efektif untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskemas Mojolaban ( $p$  value  $0,000 \leq 0,05$ ). Yoga suryanamaskar bermanfaat untuk sistem muskuloskeletal, jantung, gastrointestinal, sistem syaraf pusat, respirasi dan sistem endokrin. Gerakan yoga suryanamaskar menyebabkan peregangan pada organ digestive seperti usus dan lambung yang menyebabkan organ tersebut bekerja dengan baik seperti merangsang gerakan peristaltik usus sehingga dapat menghilangkan kelebihan gas dan sembelit. Gerakan yoga surya namaskar area tulang belakang menekuk dan teregang yang bermanfaat untuk merangsang sirkulasi darah ke seluruh tulang belakang dan otak yang mempengaruhi sistem syaraf. Suryanamaskar memiliki 7 postur gerakan, gerakan-gerakan surya namaskar melatih peregangan dengan memperluas jangkauan rentang gerak sendi. Didalam suryanamaskar mengenal stretching atau peregangan pada otot yang berfungsi untuk mengelastikan aktin dan miosin serta menurunkan ketegangan otot (Santy et al., 2023).

### Pengetahuan Responden Ibu Hamil Tentang Yoga Surya Namaskar

Berdasarkan hasil kuesioner pretest maupun post test yang telah dilakukan pada ibu hamil, didapatkan bahwa hampir keseluruhan responden tidak mengetahui Yoga Surya Namaskar. Bahkan beberapa diantaranya baru mengetahui saat kegiatan penyuluhan ini dilakukan. Dari keseluruhan responden, hampir semuanya menyatakan bahwa selama merasakan nyeri punggung mereka tidak pernah melakukan relaksasi untuk penanganan nyerinya. Selama ini, mereka hanya istirahat dan memberikan kompres hangat saja. Adapun dari hasil pretest yang dilakukan didapatkan pengetahuan ibu hamil tentang penanganan nyeri punggung menggunakan yoga surya namaskar, sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Surya Namaskar Saat Pretest

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	14	70
Sedang	4	20
Baik	2	10
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Data pada tabel 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang penanganan nyeri punggung menggunakan yoga surya namaskara sebelum dilakukan penyuluhan. Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan kurang sebanyak 14 orang (70%). Hasil ini didapatkan dari penghitungan tingkat pengetahuan berdasarkan Notoatmodjo (2014) dengan kategori sebagai berikut: Baik: 76 sampai 100 % jawaban benar; Cukup: 56 sampai 75 % jawaban benar; Kurang: < 56 % jawaban benar.



Gambar 2. Pre Test Dilakukan Sebelum Edukasi Yoga Surya Namaskar

Sementara itu, berdasarkan hasil post test yang telah dilakukan setelah melaksanakan Yoga Surya Namaskara didapatkan tingkat pengetahuan responden sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Yoga Surya Namaskar Saat Postest

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	4	20
Sedang	6	30
Baik	10	50
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Data pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil tentang penanganan nyeri punggung menggunakan yoga surya namaskara setelah dilakukan penyuluhan. Berdasarkan hasil penyuluhan didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan baik sebanyak 10 orang (50%), sedang sejumlah 6 orang (30%), dan kurang 4 orang (20%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan yoga surya namaskar menjadi kategori baik sebesar 50% dibandingkan sebelumnya yaitu hanya 10% saja.



Gambar 3. Post Test Dilakukan Setelah Edukasi Yoga Surya Namaskar

Pada saat hamil, nyeri punggung awah sering terjadi dan cenderung meningkat seiring dengan kemajuan usia kehamilan. Pada beberapa kasus, nyeri punggung bawah menyebar ke pantat hingga kaki, bahkan beberapa bulan setelah melahirkan. Hal ini menyebabkan keluhan insomnia, penurunan produktivitas, penggunaan obat farmakologis, stres, dan depresi Ridawati et al., (2024). Upaya pencegahan dan penanganan secara komplementer dapat diterapkan untuk masalah tersebut.

Senam yoga surya namaskar merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Yoga surya namaskar merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa, yang mana manfaat yoga membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung. Yoga surya namaskar pada kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Yoga Suryanamaskar yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung (Fatimah & Astuti, 2023).

### **Keyakinan/Sikap/Perilaku Responden dalam Menangani Nyeri Punggung Menggunakan Yoga Surya Namaskar**

Setelah melakukan yoga surya namaskar terdapat perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan yoga surya namaskar pada ibu hamil Trisemester II dan III di Puskemas Arga Mulya. Yoga surya namaskar dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trisemester 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 Trisemester II dan III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

Berdasarkan hasil penyuluhan kegiatan pengabdian, didapatkan bahwa secara keseluruhan responden menyatakan akan melakukan yoga surya namaskar untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Bahkan diantaranya menyatakan akan memberikan edukasi bagi teman sejawat dan sanak saudaranya untuk melakukan yoga surya namaskar guna mengurangi nyeri punggung.

Menurut Gavin (2020) dalam Dewi & Hidayanti (2024) mengatakan bahwa yoga yang dilakukan pada ibu hamil tidak memberikan dampak negatif pada kehamilan tersebut, namun malah memberikan dampak positif seperti peningkatan sirkulasi ke janin, peregangan otot pelvic dan tulang belakang serta meningkatkan kenyamanan ibu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fatimah & Astuti (2023) menyebutkan bahwa surya namaskar dapat mempengaruhi persepsi nyeri, tidak menimbulkan dampak cedera pada tubuh, meningkatkan fokus dan menjaga tubuh tetap rileks, surya nasmakar merupakan

pain management yang dapat dilakukan secara mandiri. Yoga surya namaskar bermanfaat untuk sistem muskuloskeletal, jantung, gastrointestinal, sistem syaraf pusat, respirasi dan sistem endokrin.

Gerakan yoga surya namaskar menyebabkan peregangan pada organ digestive seperti usus dan lambung yang menyebabkan organ tersebut bekerja dengan baik seperti merangsang gerakan peristaltik usus sehingga dapat menghilangkan kelebihan gas dan sembelit. Gerakan yoga surya namaskar area tulang belakang menekuk dan teregang yang bermanfaat untuk merangsang sirkulasi darah ke seluruh tulang belakang dan otak yang mempengaruhi sistem syaraf. Surya namaskar memiliki 7 postur gerakan, gerakan-gerakan suryanamaskar melatih peregangan dengan memperluas jangkauan rentang gerak sendi. Di dalam suryanamaskar mengenal stretching atau peregangan pada otot yang berfungsi untuk mengelastiskan aktin dan miosin serta menurunkan ketegangan otot (Fatimah & Astuti, 2023).



Gambar 4. Pelaksanaan Edukasi Yoga Surya Namaskar Ibu Hamil

### Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan bahwa hampir sebagian besar ibu hamil pada TM II dan III di wilayah Puskesmas Arga Mulya mengalami nyeri punggung namun tidak paham cara penanganannya. Sebelum dilakukan penyuluhan dan edukasi pendidikan kesehatan, responden juga belum mengetahui terapi yoga surya namaskar. Dari hasil pre test tersebut menunjukkan tingkat pengetahuan responden pada kategori kurang. Setelah diberikannya penyuluhan manfaat terapi yoga surya namaskar didapatkan bahwa pengetahuan ibu hamil meningkat. Disarankan kepada ibu hamil untuk aktif dalam menerapkan yoga guna mengurangi nyeri punggung saat kehamilan. Bagi instansi kesehatan seperti puskesmas dan posyandu, disarankan pula untuk berpartisipasi dalam memberikan edukasi kesehatan khususnya bagi ibu hamil.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih ditujukan kepada:

1. Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan UNW.
2. Windayati, S.SiT., M.Keb dan Cahyaningrum S.SiT.,M.Keb selaku Koordinator Pengabdian Masyarakat.

3. Dosen Pembimbing tercinta kami Heni Hirawati P., S.Si.T., M.Kes. yang sudah membimbing, mendukung kami dan memberikan arahan kepada kami dalam penyusunan laporan akhir ini.
4. Puskesmas Arga Mulya yang bersedia bekerja sama dalam berlangsungnya kegiatan ini.
5. Audiens atau peserta penyuluhan yang telah bersedia mengikuti kegiatan yang akan dilaksanakan.

#### Daftar Pustaka

- Dewi, S. S., & Hidayanti, D. (2024). *DENGAN PENERAPAN PRENATAL YOGA DI WILAYAH KERJA Case Report : Comprehensive Midwifery Care With The Application Of Prenatal*. 1250–1259.
- Fatimah, S., & Astuti, H. P. (2023). Efektivitas yoga surya namaskar terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas mojolaban kabupaten sukoharjo. *Eprints.Ukh.Ac.Id*.
- Febriada, E. F., Risca, A., Putri, S., Oktafia, D., Tanti, D. D., Indriyani, F., Gadilaj, I. D., Aprilia, Q. L., Selviana, R., Putri, A., Kesehatan, F., Pringsewu, U. A., & Natar, K. (2024). *PENERAPAN PRENATAL YOGA UNTUK MENGURANGI MASALAH NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA KEHAMILAN TRIMESTER III*. 4, 67–75.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Octavia, avinta mega, & Ruliati. (2019). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trisemester III (Di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan Volume 9 No 2 September 2019*, 9(2), 122–131.
- Ridawati, I. D., Feri, J., & Basdafa, A. P. T. (2024). PENERAPAN PRENATAL YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG AKUT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(November), 89–95.
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), 19–24. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024
- Santy, P., Sari, Y., & Fitri, Y. (2023). Peningkatan Kemampuan Berwirausaha Bagi Alumni Kebidanan Melalui Pelatihan Prenatal Yoga. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 2853–2858.
- Setyawati, A., Widiasih, R., & Ermiami, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Preeklampsia Di Indonesia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 2(1), 32. <https://doi.org/10.32584/jpi.v2i1.38>
- Sulistiyaningsih, S. H., Setyanti, D. S. R., Saraswati, E. V., & Nudesti, N. P. (2025). *Pemberdayaan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Menuju*. 04(01), 6–14.
- Wati, R. S. (2019). *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi (Dismenore) Pada Remaja Putri Siswi Kelas VII SMPN 3 Maospati, Kabupaten Magetan*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.