

PENERAPAN *PRENATAL* YOGA UNTUK MENGATASI NYERI PUNGGUNG AKUT PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Indah Dewi Ridawati¹, Jhon Feri², Annisa Prayudis Tripanca Basdafa³

^{1,2} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang
indahdewi@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background : Back pain is one of the discomforts of pregnant women in the third trimester. If back pain in pregnant women is not treated immediately, it can cause back pain in the long term, increase in back pain after giving birth, and become chronic back pain. Efforts are being made to overcome acute back pain by implementing prenatal yoga. **Methods :** This research design uses a descriptive research method with a case study approach using 2 people as subjects, namely third trimester pregnant women in the Swasti Saba Community Health Center Work Area in March 2024 for 3 days. The data in this study was taken using interviews and direct observation of pregnant women in the third trimester. **Results :** The implementation of prenatal yoga carried out on 2 subjects was quite helpful in reducing the back pain scale of pregnant women, for the subject for the first 1 day the back pain scale was 6 (moderate pain) until the last day it dropped to 3 (mild pain) and for the subject for the first 2 days the back pain scale was 5 (moderate pain) until the last day it dropped to 2 (fair pain). **Conclusion :** The application of prenatal yoga is quite helpful in reducing the level of acute back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Acute Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan ibu hamil pada trimester III. Nyeri punggung pada ibu hamil jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan nyeri punggung dalam jangka panjang, terjadi peningkatan nyeri punggung setelah melahirkan, dan menjadi nyeri punggung kronis. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung akut dengan memberikan penerapan prenatal yoga. **Metode :** Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dengan menggunakan 2 orang sebagai subjek yaitu ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba pada bulan maret tahun 2024 selama 3 hari. Data dalam penelitian ini diambil menggunakan wawancara dan pengamatan langsung pada ibu hamil trimester III. **Hasil :** Penerapan prenatal yoga yang dilakukan pada 2 orang subjek cukup membantu menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil, untuk subjek 1 hari pertama skala nyeri punggungnya 6 (nyeri sedang) hingga hari terakhir turun menjadi 3 (nyeri ringan) dan subjek 2 hari pertama skala nyeri punggungnya 5 (nyeri sedang) hingga hari terakhir turun menjadi 2 (nyeri ringan). **Kesimpulan :** Penerapan prenatal yoga cukup membantu menurunkan tingkat skala nyeri punggung akut pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Prenatal Yoga, Nyeri Punggung Akut, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu kondisi fisiologis yang bisa menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada wanita. Salah satu perubahannya adalah dengan bertambahnya berat badan sehingga tumpuan dan gravitasi tubuh berpusat pada tulang belakang lumbal. Kehamilan menimbulkan sejumlah masalah seperti nyeri punggung, nyeri panggul, gangguan tidur, dan gangguan psikologis selama kehamilan. Hal ini berdampak besar pada kualitas hidup dan aktivitas ibu hamil (Fatmarizka et al., 2021 Dalam (Simanjuntak, 2022).

Trimester III adalah kehamilan dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. (Lombogia, 2017:1 Dalam (Pratama and Indriastuti, 2023). Adapun salah satu rasa ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil yaitu nyeri punggung terutama pada ibu hamil trimester III hal ini dikarenakan berat uterus yang bertambah, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat sejenak, dan mengangkat beban berat (Fitriana, 2019 Dalam (Putri, Ridwan and Sopiah, 2023)

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III baik secara global maupun di Indonesia belum ada data yang pasti berapa banyak ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, tetapi berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 869 wanita hamil di Amerika Serikat, Inggris, Norwegia, dan Swedia menunjukkan bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sekitar 70% hingga 86%. (Gutke, 2017 Dalam (Simanjuntak, 2022). Dan di Indonesia berkisar antara 60% hingga 80% dari 180 ibu hamil yang diteliti mengalami nyeri punggung (Kantonis., et. Al, 2011 dalam Richard, 2017, p. 2 Dalam (Girsang, 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kota Lubuklinggau, kunjungan ibu hamil trimester III pada tahun (2021) berjumlah 4.436 orang (Risksedas, 2021).

Di Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau, jumlah ibu hamil trimester III pada tahun (2021) berjumlah 167 ibu hamil, pada tahun (2022) berjumlah 190 ibu hamil, dan pada tahun (2023) berjumlah 179 ibu hamil. Namun, tidak ada data yang merangkum keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Profil Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau).

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan ibu hamil pada kehamilan trimester ketiga. Nyeri punggung cenderung bertambah buruk seiring bertambahnya usia kehamilan. Sebab, nyeri tersebut disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi dan postur tubuh ibu hamil. Perubahan tersebut terjadi karena berat rahim yang membesar, membungkuk berlebihan, berjalan terus-menerus tidak ada istirahat, dan mengangkat beban. Seiring bertambahnya ukuran rahim membuat tubuh ibu semakin kedepan atau menjadi lordosis. Oleh karena itu, ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan keseimbangan barunya agar saat berdiri tidak terhuyung-huyung. Hal ini mengakibatkan ibu mudah lelah, rasa sakit yang berkepanjangan juga menyebabkan gangguan emosional hingga ibu tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Mu'alimah, 2021).

Salah satu cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah salah satu latihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. *Prenatal yoga* bisa untuk membantu menjadi rileks dan mengurangi rasa cemas sebelum melahirkan, *prenatal yoga* juga dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan ibu hamil sering mengeluhkan nyeri punggung sejak trimester III, hal ini disebabkan oleh perubahan bentuk tubuh ibu hamil. *Prenatal yoga* yang santai bisa meregangkan persendian ibu hamil dan menenangkan pikirannya. Setiap gerakan *prenatal yoga* memiliki manfaat yaitu untuk memperkuat tubuh saat hamil, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan kualitas tidur (Mu'alimah, 2021). Kontraindikasi *prenatal yoga* yaitu preeklamsia, adanya riwayat perdarahan, dan adanya riwayat keguguran dari kehamilan sebelumnya (Mardiyanti, I., Ariesta, R.D., & Anggasari, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Simanjuntak, 2022) bahwa adanya pengaruh dilakukan *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan pada 30 responden, sebelum dilakukan *prenatal yoga* yang mengalami nyeri ringan (1-3) berjumlah 5 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 15 responden, dan nyeri berat (7-9) berjumlah 10 responden. Dan setelah dilakukan *prenatal yoga* yang mengalami nyeri ringan (1-3) berjumlah 13 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 17 responden, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat (7-9).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Pratama and Indriastuti, 2023) bahwa adanya pengaruh dilakukan *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung pada Ny.A, sebelum dilakukan *prenatal yoga* skala nyeri Ny.A 4 (nyeri sedang). Dan setelah dilakukan *prenatal yoga* nyeri punggung Ny.A berkurang menjadi 2 (nyeri ringan).

METODE

Metode deskriptif studi kasus ini untuk mendeskripsikan implementasi keperawatan nyeri punggung akut dengan Penerapan *Prenatal Yoga* untuk Mengatasi Nyeri Punggung Akut pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau. Studi kasus ini

dilakukan dari tanggal 08 Maret 2024 hingga 10 Maret 2024 di salah satu puskesmas di Kota Lubuklinggau.

Kriteria inklusi terdiri dari ibu hamil yang bersedia menjadi responden, ibu hamil dengan kehamilan trimester III, dan ibu hamil yang memiliki masalah nyeri punggung. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah ibu hamil dengan riwayat perdarahan, ibu hamil dengan riwayat keguguran dari kehamilan sebelumnya, dan ibu hamil dengan preeklamsia. Penelitian ini menggunakan lembar checklist, format pengkajian keluarga, SOP *prenatal* yoga pada ibu hamil, serta asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

Wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam kasus ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akut, penulis melakukan pengamatan langsung pada kondisi klinis ibu hamil, setelah data terkumpul penulis menjelaskan tujuan penelitian. Ibu hamil menandatangani lembar informen consent jika mereka setuju untuk menjadi subjek studi kasus.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keberhasilan penerapan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung akut pada ibu hamil trimester III. Analisis data dikumpulkan dari kegiatan penelitian yang berkaitan dengan asuhan keperawatan termasuk dari wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, dan implementasi keperawatan.

HASIL

PENGKAJIAN

Subjek I

Ibu hamil inisial Ny. R berusia 21 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, HPHT 08 Juli 2023, usia kehamilan 34 minggu, taksiran partus 15 April 2024, G1P0A0, pola BAK 9 x/hari, bentuk perut Ny.R bulat, terdapat linea nigra dan sedikit striae, leopold I bokong janin, leopold II puki, leopold III kepala janin, leopold IV kepala janin sudah masuk panggul, klien mengatakan nyeri punggung dengan skala nyeri 6, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, nyeri punggung bertambah parah jika melakukan aktivitas yang banyak dan berat, sulit tidur karena nyeri yang dirasakan, dan mengeluh cemas dengan nyeri yang dirasakannya. TD : 130/90 mmHg, RR : 20 x/m, P : 98 x/m, T : 36,9 °C. Tanggal pengkajian 08 Maret 2024.

Subjek II

Ibu hamil inisial Ny. R berusia 25 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan ibu rumah tangga, HPHT 14 Juli 2023, usia kehamilan 33 minggu, taksiran partus 21 April 2024, G1P0A0, pola BAK 9 x/hari, bentuk perut Ny.R bulat, terdapat linea nigra dan sedikit striae, leopold I bokong janin, leopold II puki, leopold III kepala janin, leopold IV kepala janin sudah masuk panggul, klien mengatakan nyeri punggung dengan skala nyeri 5, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, dan nyeri punggung bertambah parah jika melakukan aktivitas yang banyak dan berat, sulit tidur karena nyeri yang dirasakannya, dan mengeluh cemas dengan nyeri yang dirasakannya. TD : 130/90 mmHg, RR : 19 x/m, P : 96 x/m, T : 36,8 °C. Tanggal pengkajian 08 Maret 2024.

DIAGNOSA KEPERAWATAN

Diagnosa keperawatan yang didapatkan pada subjek I dan subjek II adalah diagnosa tunggal yang sesuai dengan keluhan yang dirasakan oleh pasien. Diagnosa yang didapatkan adalah : Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan mengenal masalah kesehatan keluarga.

INTERVENSI KEPERAWATAN

Pada tahap intervensi, penulis menentukan tujuan, kriteria keberhasilan, dan menyusun intervensi keperawatan. Ketika membuat intervensi keperawatan sangat penting untuk mempertimbangkan tujuan, kriteria yang diantisipasi, dan perencanaan keperawatan yang akan dibuat (PPNI, 2018). Penelitian ini terfokus pada penilaian penurunan tingkat skala nyeri sebagai kriterianya. Manajemen nyeri melibatkan pemantauan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri,

identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (*prenatal* yoga), mengontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, dan memonitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Pada subjek I dan subjek II, penulis menerapkan penerapan prenatal yoga untuk mengatasi nyeri punggung akut. Asuhan keperawatan dilaksanakan oleh penulis sesuai dengan persyaratan dan kesepakatan yang telah ditetapkan dengan subjek I dan subjek II. Penurunan nyeri pada kedua pasien diberikan implementasi Penerapan Prenatal Yoga yang dilakukan selama 3 hari yaitu pada subjek I (Ny.R) dan subjek II (Ny.R) pada tanggal 08 Maret 2024 sampai tanggal 10 Maret 2024 secara berturut-turut dengan waktu selama 15-20 menit.

EVALUASI

Tabel 1. Skala Nyeri Setelah Implementasi Keperawatan

Nama	Hari ke-1 08 Maret 2024		Hari ke-2 09 Maret 2024		Hari ke-3 10 Maret 2024	
	Pre <i>prenatal</i> yoga	Post <i>prenatal</i> yoga	Pre <i>prenatal</i> yoga	Post <i>prenatal</i> yoga	Pre <i>prenatal</i> yoga	Post <i>prenatal</i> yoga
Subjek I (Ny. R)	6	5	5	4	4	3
Subjek II (Ny.R)	5	4	4	3	3	2

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terjadi penurunan skala nyeri punggung setelah dilakukan implementasi keperawatan dengan *prenatal* yoga selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama, skala nyeri punggung yang dirasakan subjek I yaitu 6 hingga perlahan nyeri punggung tersebut menurun sampai dengan skala nyeri 3. Sedangkan, skala nyeri punggung yang dirasakan subjek II yaitu 5 hingga perlahan nyeri punggung tersebut menurun sampai dengan skala nyeri 2.

PEMBAHASAN

Peneliti melakukan pengkajian pada subjek I dan II dengan wawancara langsung dengan klien dan keluarga, observasi dan pemeriksaan fisik. Subjek I pada penelitian ini adalah Ny. R umur 21 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, jenis kelamin Perempuan, Ny. R sudah menikah, Ny. R tinggal bersama suami dan ibunya. Pada saat pengkajian didapatkan data dimana Ny. R mengatakan nyeri punggung dengan skala 6, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, nyeri punggung bertambah parah jika melakukan aktivitas yang banyak dan berat, sulit tidur karena nyeri yang dirasakan, dan mengeluh cemas dengan nyeri punggung yang dirasakannya. Sedangkan, Subjek II yaitu Ny. R umur 25 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, jenis kelamin Perempuan, Ny. R sudah menikah, Ny. R tinggal bersama suaminya. Pada saat pengkajian didapatkan data dimana Ny. R mengatakan nyeri punggung dengan skala 5, tampak meringis, bersikap protektif, gelisah, nyeri punggung bertambah parah jika melakukan aktivitas yang banyak dan berat, sulit tidur karena nyeri yang dirasakan, dan mengeluh cemas dengan nyeri punggung yang dirasakannya.

Diagnosis keperawatan keluarga yang didapatkan pada subjek I dan II, berdasarkan pengkajian dan keluhan yang disampaikan oleh kedua subjek didapatkan yaitu Nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan mengenal masalah kesehatan keluarga.

Penelitian ini terfokus pada penilaian penurunan tingkat skala nyeri sebagai kriterianya. Intervensi keperawatan yang akan dilakukan yaitu manajemen nyeri melibatkan pemantauan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas nyeri, skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, memberikan teknik non-farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (*prenatal* yoga), mengontrol

lingkungan yang memperberat rasa nyeri, menjelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri, dan memonitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.

Peneliti melakukan tindakan keperawatan sesuai rencana yang disusun tindakan keperawatan yang dilakukan hari pertama, kedua, dan ketiga yaitu mengkaji lokasi, karakteristik, intensitas nyeri, tingkat skala nyeri punggung, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, mengidentifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup, menjelaskan penyebab dan pemicu nyeri, mengajarkan teknik non-farmakologi untuk mengurangi nyeri dengan prenatal yoga selama 15-20 menit selama 3 hari berturut-turut, dan monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan.

Hasil evaluasi dari subjek I pada pelaksanaan hari terakhir Ny. R mengatakan nyeri punggung berkurang dengan skala nyeri 3, meringis klien berkurang, sikap protektif klien berkurang, gelisah klien berkurang. Tingkat skala nyeri punggung selama 3 hari terjadi penurunan sebelum dan sesudah diberikan *prenatal* yoga. Pada hari pertama, skala nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal* yoga 6 lalu setelah diberikan *prenatal* yoga menjadi 5, pada hari kedua skala nyeri 5 menjadi 4, pada hari ketiga skala nyeri 4 menjadi 3. Terjadi penurunan skala nyeri punggung selama 3 hari diberikan *prenatal* yoga yaitu pada hari pertama sebelum diberikan *prenatal* yoga skala nyeri punggung subjek I adalah 6, dan setelah diberikan *prenatal* yoga selama 3 hari berturut-turut skala nyeri punggung subjek I turun menjadi 3.

Hasil evaluasi dari subjek II pada pelaksanaan hari terakhir Ny. R mengatakan nyeri punggung berkurang dengan skala nyeri 2, meringis klien berkurang, sikap protektif klien berkurang, gelisah klien berkurang. Tingkat skala nyeri punggung selama 3 hari terjadi penurunan sebelum dan sesudah diberikan *prenatal* yoga. Pada hari pertama, skala nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal* yoga 5 lalu setelah diberikan *prenatal* yoga menjadi 4, pada hari kedua skala nyeri 4 menjadi 3, pada hari ketiga skala nyeri 3 menjadi 2. Terjadi penurunan skala nyeri punggung selama 3 hari diberikan *prenatal* yoga yaitu pada hari pertama sebelum diberikan *prenatal* yoga skala nyeri punggung subjek II adalah 5, dan setelah diberikan *prenatal* yoga selama 3 hari berturut-turut skala nyeri punggung subjek II turun menjadi 2.

Penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan *prenatal* yoga selama 3 hari dapat membantu menurunkan nyeri punggung pada kedua subjek. Berdasarkan hasil penelitian (Pratama and Indriastuti, 2023) mengatakan bahwa adanya pengaruh *prenatal* yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang sama terhadap efektifitas kegiatan *prenatal* yoga terhadap ibu hamil yang mengeluh nyeri punggung; menurut hasil penelitian yang dilakukan (Kristine Simanjuntak, 2022) bahwa adanya pengaruh dilakukan *prenatal* yoga untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan pada 30 responden, sebelum dilakukan prenatal yoga yang mengalami nyeri ringan (1-3) berjumlah 5 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 15 responden, dan nyeri berat (7-9) berjumlah 10 responden. Dan setelah dilakukan *prenatal* yoga yang mengalami nyeri ringan (1-3) berjumlah 13 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 17 responden, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat (7-9). Dan berdasarkan penelitian (Tanjung Rejeki and Fitriani, 2019) bahwa adanya pengaruh dilakukan *prenatal* yoga untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan pada 30 responden, sebelum dilakukan *prenatal* yoga yang mengalami nyeri ringan (1-3) berjumlah 4 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 11 responden, dan nyeri berat (7-9) berjumlah 15 responden. Dan setelah dilakukan *prenatal* yoga yang mengalami tidak nyeri berjumlah 12 responden, nyeri ringan (1-3) berjumlah 14 responden, nyeri sedang (4-6) berjumlah 4 responden, dan tidak ada yang mengalami nyeri berat (7-9).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan secara langsung pada subjek I (Ny.R) dan Subjek II (Ny.R) dengan masalah nyeri punggung akut di Wilayah Kerja Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau Tahun 2024, yang berfokus pada Penerapan *Prenatal* Yoga terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa Penerapan *Prenatal* Yoga cukup membantu menurunkan masalah nyeri punggung akut pada ibu hamil trimester III,

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dan berkontribusi dalam penyusunan studi kasus ini sampai selesai. Terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga kepada Puskesmas Swasti Saba Kota Lubuklinggau yang telah memberikan izin dan memfasilitasi tempat penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti Stikes Muhammadiyah kudu prodi kebidanan, T. and kebidanan Mardi Rahayu Kudus, A. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), pp. 49–56.
- Asiyah, Y.N. (2022). Penerapan Yoga Ibu Hamil Untuk Trimester III, *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan*, pp. 277–283.
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata, *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), p. 72. Available at: <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>.
- Girsang, R.Y. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Pmb Rina dan Pmb Ida Kota Depok, *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 5(2), pp. 86–93.
- Huriah, Titih; Lestari, N.D. (2021). *Keperawatan Keluarga Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Umy Press
- Kristine Simanjuntak, M. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), pp. 19–24.
- Mardiyanti, I., Ariesta, R.D., & Anggasari, Y. (2021). *Buku ajar Prenatal Gentle Yoga*. Surabaya: Unusa Press Surabaya. Available at: <https://online.fliphtml5.com/rfcio/kyuu/#p=6>.
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women, *Jurnal Kebidanan*, 10(1), pp. 12–16.
- PPNI. (2017). *Standar Diaganosa Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta: DPP PPNI.
- Pratama, T.P.I.R.N. and Indriastuti, N.A. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(2), pp. 112–121. Available at: <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>.
- Putri, A.C., Ridwan, H. and Sopiah, P. (2023). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), pp. 705–710. Available at: <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2263>.
- Rahmawati, A. and Wulandari, R.C.L. (2019). Influence of Physical and Psychological of Pregnant Women Toward Health Status of Mother and Baby, *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 148–152. Available at: <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i2.5237>.
- Rahmawati, S. (2020). *Format pengkajian homecare*. Available at: <https://www.scribd.com/document/452203169/Format-Pengkajian-Home-Care> (Accessed: 23 January 2024).
- Ratnawati, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Rejeki, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Edited by A. Yanto. Semarang: Unimus Press.
- Simanjuntak, M.K. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(2), pp. 19–24.
- Tanjung Rejeki, S. and Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal, *Indonesia Jurnal*

- Kebidanan*, 3(2), p. 92. Available at: <https://doi.org/10.26751/ijb.v3i2.756>.
- Wahyu, I. (2017). *Pathway Kehamilan Trimester 3*. Available at: <https://www.scribd.com/document/358687406/Pathway-Kehamilan-Trimester-3-docx> (Accessed: 11 January 2024).
- Wulandari, D.A., Ahadiyah, E. and Ulya, F.H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III, *Jurnal Smart Kebidanan*, 7(1), p. 9. Available at: <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>.