



## Pengaruh Senam Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Hamil Trimester III

Nurhidayah Nurhidayah<sup>1</sup>, Nancy Olii<sup>2</sup>, Rahma Dewi Agustini<sup>3</sup>, Nurfaizah Alza<sup>4</sup>, Endah Yulianingsih<sup>5</sup>, Hasnawatty Surya Porouw<sup>6</sup>, Yollanda Dwi Sinta Violentina<sup>7</sup>, Desak Made Yulianti<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup>Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia  
Email : [dhayatasa@gmail.com](mailto:dhayatasa@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Senam yoga merupakan suatu bentuk latihan yang berfokus pada pengendalian pikiran dan tubuh melalui pengembangan kemampuan fisik, psikologis, serta spiritual secara terpadu yang bermanfaat menjaga kesehatan emosi dan fisik. **Tujuan:** Penelitian bertujuan untuk menilai pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Desain penelitian adalah pre-post test control group dengan jumlah sampel 54 ibu hamil (27 ibu hamil kelompok intervensi dan 27 ibu hamil kelompok kontrol) yang dipilih secara purposive sampling yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan oleh peneliti untuk kelompok intervensi (ibu hamil yang senam yoga) dan kelompok kontrol (ibu hamil yang tidak senam yoga) yang melihat intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Metode analisis data dengan menggunakan uji Paired Sample t-Test. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil. Pada hasil uji beda rata-rata menunjukkan kelompok intervensi adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ( $p=0,001<0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol tidak adanya penurunan intensitas nyeri punggung bawah ( $p=0,597>0,05$ ). **Kesimpulan:** Senam yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. Diharapkan senam yoga dijadikan program kelas ibu hamil dalam mencegah terjadinya nyeri punggung ataupun ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil.

**Kata Kunci :** Senam Yoga, Nyeri Punggung Bawah, Ibu Hamil

### ABSTRACT

**Background:** Yoga is a form of exercise that focuses on controlling the mind and body through the development of physical, psychological and spiritual abilities in an integrated manner that is beneficial for maintaining emotional and physical health. **Objective:** This study aims to assess the effect of yoga exercises on pain intensity in III trimester pregnant women. **Method:** The study design was a pre-post test control group with 54 samples of pregnant women (27 pregnant women in the intervention group and 27 pregnant women in the control group) selected by purposive sampling that met the inclusion criteria. Data were collected by researchers for the intervention group (pregnant mothers with yoga exercises) and the control group (pregnant mothers without yoga exercises) and who saw the intensity of lower back pain in pregnant women. Methods of data analysis using Paired Sample t-Test. **Results:** The results of the study indicates that there is an effect of yoga exercises on the intensity of pain in pregnant women. The average difference test shows that the intervention group had a significant effect on the decrease in the intensity of lower back pain ( $p = 0.001 < 0.05$ ), whereas in the control group there was no decrease in the intensity of lower back pain ( $p = 0.597 > 0.05$ ). **Conclusion:** It was concluded that yoga exercises have an effect on decreasing pain intensity in third trimester pregnant women, and it is expected to be a class program for pregnant women in preventing back pain or discomfort feeling during pregnancy.

**Keywords:** Yoga Exercises, Lower Back Pain, Pregnant Women

## PENDAHULUAN

Setiap kehamilan adalah pengalaman yang bersifat individual bagi setiap wanita, karena proses dan perubahan yang dialami pada setiap kehamilan tidak pernah sepenuhnya sama. Sebagian besar ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan berhubungan dengan perubahan hormon serta perubahan fisik yang terjadi seiring dengan pembesaran uterus. Selain itu, kehamilan menyebabkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh yang memengaruhi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, serta sistem muskuloskeletal. (1-5)

Selama kehamilan terjadi perubahan pada sistem muskuloskeletal yang berlangsung secara bertahap. Peningkatan berat badan ibu hamil mengakibatkan perubahan yang nyata pada postur tubuh dan pola berjalan yang menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan, peningkatan prosesus lumbal, dan peningkatan tekanan pada punggung bawah (6). Kondisi ini sering menimbulkan keluhan nyeri pada punggung, terutama di area punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan muskuloskeletal yang paling sering dilaporkan selama masa kehamilan. (2,7,8)

Wanita hamil membutuhkan intervensi yang aman, efisien, dan produktif untuk mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot serta ketahanan kardiovaskular selama kehamilan. Namun, sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung yang berpotensi memberikan dampak serius terhadap kualitas hidup selama masa kehamilan. (9,10)

Kehamilan menyebabkan perubahan distribusi berat badan yang cenderung ke arah anterior, sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi dan pusat tekanan tubuh. Perubahan ini memengaruhi stabilitas sendi dan otot, terutama pada panggul dan daerah lumbal, yang dapat menurunkan keseimbangan ibu hamil pada usia kehamilan lanjut dan memicu terjadinya nyeri punggung. Senam kehamilan berperan dalam mengurangi berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung dan pinggang. (11)

Nyeri punggung menjadi salah satu bentuk ketidaknyamanan yang banyak dialami oleh ibu hamil dan dapat terjadi sejak awal kehamilan hingga periode pascanatal. Penerapan latihan fisik selama kehamilan berperan dalam mengurangi bahkan mencegah timbulnya nyeri tersebut. (12-14)

Aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur, seperti yoga kehamilan, direkomendasikan untuk meningkatkan stabilitas tubuh dan mencegah nyeri punggung serta pinggang yang prevalensinya cukup tinggi mencapai 60-80% di Indonesia. (13-15)

Prevalensi wanita hamil mengalami nyeri pinggang selama kehamilan sekitar 208 juta. Yoga selama kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatan fisik dan emosional ibu hamil dengan meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas otot, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri panggul dan punggung, serta membantu kesiapan tubuh dan pikiran dalam menghadapi persalinan. (16,17). Salah satu dampak nyeri pinggang adalah kualitas tidur yang kurang namun dengan

melakukan senam yoga dapat juga meningkatkan kualitas tidur ibu hamil di trimester III. (18)

Yoga selama kehamilan berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan emosional ibu hamil. Pelaksanaan latihan secara rutin dapat meningkatkan kekuatan dan elastisitas ligamen serta otot di area panggul, pinggul, dan ekstremitas bawah, sehingga membantu mengurangi keluhan nyeri. Penguatan dan peningkatan elastisitas otot sekitar panggul juga mendukung kelancaran sirkulasi darah, menurunkan nyeri panggul dan punggung selama kehamilan, serta memfasilitasi proses persalinan. Selain manfaat fisik, yoga kehamilan terbukti meningkatkan kualitas hidup, menurunkan tingkat stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, serta memperbaiki persepsi nyeri selama kehamilan hingga persalinan. (19-21)

Berdasarkan hasil Dwangga, et al (2025), mengatakan bahwa Latihan yoga telah terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri sekaligus meningkatkan kemampuan fungsional pada individu yang mengalami nyeri punggung bawah kronis, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi nonbedah. Selain berperan dalam meregangkan dan memperkuat otot-otot punggung serta ekstremitas bawah melalui berbagai gerakan postural, yoga juga memberikan manfaat psikologis melalui praktik meditasi dan teknik pernapasan yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres. (26,27)

Pembesaran uterus selama kehamilan menyebabkan peregangan pada otot, ligamen, dan tulang belakang yang dapat meningkatkan beban ke arah depan dan menimbulkan nyeri punggung pada ibu hamil. Nyeri fisiologis ini dapat dikurangi

melalui latihan fisik selama kehamilan, seperti senam yoga, yang berperan dalam merelaksasi otot, mengurangi ketegangan tubuh, serta meningkatkan kekuatan dan elastisitas otot. Berdasarkan tingginya keluhan nyeri selama kehamilan dan manfaat yoga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Bara-Baraya dan Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimental design dengan pre-post test control group.

70 responden dipilih sebagai sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling setelah memenuhi kriteria inklusi, yaitu Ibu hamil normal dengan trimester III usia kehamilan  $\geq 32-34$  minggu Ibu primigravida, Ibu hamil yang rutin memeriksakan kehamilannya minimal Trimeter I (1 kali kunjungan), Trimester (1 Kali kunjungan), bersedia mengikuti jadwal senam yoga selama 8 kali pertemuan dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini dengan menandatangani informed consent dan mendapatkan Komite Etik dengan nomor: 225/UN4.6.4.5.31/PP36/2019. Senam yoga dinilai menggunakan lembar observasi sedangkan intensitas nyeri diukur dengan menggunakan Visual Analogue Scale (VAS)

## HASIL

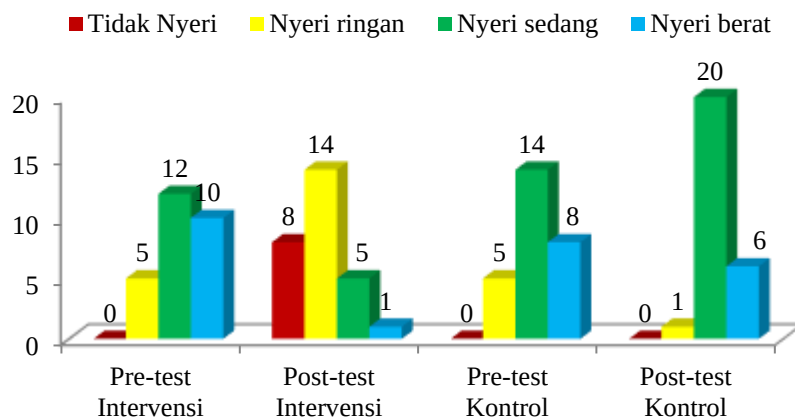
**Tabel 1. Pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri ibu hamil pre dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.**

| Kelompok   | Intensitas nyeri            |                              | p-Value |
|------------|-----------------------------|------------------------------|---------|
|            | Pre test<br>(mean $\pm$ SD) | Post test<br>(mean $\pm$ SD) |         |
| Intervensi | 6,096 $\pm$ 1,5781          | 3,052 $\pm$ 1,5316           | <0,001  |
| Kontrol    | 6,074 $\pm$ 1,4772          | 6,241 $\pm$ 1,0345           | 0,597   |

Berdasarkan tabel 1, pengaruh senam yoga terhadap intensitas nyeri ibu hamil pre dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, hasil pre-test dan post-test intensitas nyeri pada kelompok intervensi yaitu kelompok yang diberikan senam yoga diketahui bahwa sebelum dilakukan senam yoga nilai rerata (6,096  $\pm$  1,5781) dan mengalami penurunan menjadi (3,052  $\pm$  1,531) setelah senam yoga. Sedangkan hasil perbandingan pre- test dan post-test intensitas nyeri pada kelompok

kontrol yang tidak diberikan senam yoga diketahui nilai rerata (6,074  $\pm$  1,4772) untuk pre-test dan mengalami peningkatan menjadi (6,241  $\pm$  1,0345) untuk post test. Hasil pengujian statistik dengan menggunakan Uji Paired Sample t-Test bahwa senam yoga berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III ( $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$ ). Hal ini dibuktikan oleh nilai rerata yang menunjukkan penurunan sebelum dan setelah intervensi (6,096 vs 1,5316).

**Gambar 1. Presentase Intensitas Nyeri Pre Test dan Post Test pada Kelompok Intervensi dan Kontrol Senam Yoga.**



Berdasarkan gambar 1, nilai nyeri dibagi atas 4 yaitu tidak nyeri (nilai 0), nyeri ringan (nilai 1-3), nyeri sedang (nilai 4-6) dan nyeri berat (nilai 7-10), pada grafik tersebut pada kelompok intervensi grafik pada pre test menunjukkan semua responden

sebanyak 27 responden intensitas nyerinya dari nyeri ringan hingga nyeri berat, kemudian mengalami penurunan nyeri setelah diberikan senam yoga. Grafik diatas memperlihatkan penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah senam yoga pada



kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol terlihat intensitas nyeri yang konstan sebelum dan setelah pengukuran yaitu dari nyeri ringan hingga nyeri berat.

## PEMBAHASAN

Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti peningkatan kelenturan ligamen, perubahan postur, dan keluhan nyeri, yang dapat diatasi dengan latihan yoga kehamilan karena membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, memperbaiki keseimbangan, serta mengurangi ketidaknyamanan secara aman (21,22). Perubahan fisiologis ini sangat penting untuk penanganan terapeutik yang mahir, menjamin kesehatan terbaik bagi ibu dan janin. (2)

Yoga merupakan latihan holistik yang mengintegrasikan postur tubuh (asana), teknik pernapasan (pranayama), serta konsentrasi dan meditasi dharana dan dhyana), yang dapat dimodifikasi sesuai kondisi ibu hamil. Latihan ini membantu meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot sekaligus mendorong kesadaran ibu hamil terhadap respons tubuhnya (23-25).

Latihan dengan teknik asana adalah salah satu komponen latihan dalam yoga prenatal yaitu postur yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan ini memberikan berbagai manfaat, antara lain membantu mengurangi nyeri persalinan, meredakan keluhan fisik selama kehamilan hingga periode pascapersalinan, serta mendukung pemulihan energi dan mengurangi kelelahan selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Gerakan yoga prenatal umumnya memiliki variasi dan intensitas yang terkontrol, dengan

Berdasarkan hasil penelitian, yoga memiliki dampak signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester ketiga.

penekanan pada peregangan otot dan pencapaian kondisi relaksasi pada ibu hamil. (19,21)

Latihan yoga terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan fungsi pada individu dengan nyeri punggung bawah kronis, sehingga dianggap sebagai intervensi nonbedah yang efektif. Di samping berfungsi untuk meregangkan dan memperkuat otot punggung serta ekstremitas bawah melalui gerakan postural, yoga juga memberikan manfaat tambahan psikologis melalui meditasi dan teknik pernapasan yang membantu mengurangi stres. (26,27)

Berdasarkan hasil penelitian, yoga terbukti berperan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Yoga dinilai sebagai salah satu metode terapi yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah, karena tidak hanya berfungsi untuk meregangkan dan memperkuat otot punggung serta ekstremitas bawah melalui gerakan tubuh, tetapi juga membantu menurunkan nyeri dan stres melalui praktik meditasi dan teknik pernapasan. (28,29)

Penelitian ini juga sejalan dengan Khalifatunnisak *et al.*, (2025), yang mengatakan bahwa pelatihan yoga prenatal di Gayatri Mom and Baby Spa berdampak pada penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Studi ini menyimpulkan bahwa nyeri punggung ibu hamil dapat dikurangi secara efektif dengan berlatih yoga prenatal dengan sampel 34 ibu hamil serta melakukan nyeri punggung menggunakan

*Numeric Pain Rating Scale (NPRS) pretest and posttest dengan control group.* (17)

Berdasarkan hasil penelitian Corrigan, *et., al* (2022) yoga kehamilan memiliki dampak yang signifikan secara statistik terhadap pengurangan stres dan ketidaknyamanan pada kehamilan dengan melakukan 12 sesi yoga dengan durasi >60 menit (30). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati *et., al*, (2021) mengatakan Prenatal yoga terbukti memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada wanita hamil dengan sampel 30 ibu hamil trimester II dan trimester III usia kehamilan 22-32 minggu dan pengukuran nyeri *numerating rating scale* (NRS) melakukan uji statistik dengan Wilcoxon (31,32).

Penelitian yang dilakukan oleh Rustiningsih *et al.*, (2022) menyimpulkan bahwa yoga prenatal merupakan sebagai terapi komplementer, terbukti aman dan berperan dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada kehamilan dengan sampel 46 ibu hamil dengan pendekatan *pre test post test with control group design* usia kehamilan 16-31 minggu melakukan yoga setiap satu minggu sekali (60 menit) (33,34). Yoga juga mampu memberikan kenyamanan serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil (35,36).

Latihan prenatal berasosiasi dengan penurunan *low back pain* (LBP), *pelvic girdle pain* (PGP), dan nyeri *Lumbopelvic Pain in Pregnancy* (LBPP) dibandingkan dengan kelompok tanpa intervensi, baik selama kehamilan maupun pada periode pascapersalinan. (37)

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden yang telah mengikuti kelas

Prenatal Gentle Yoga minimal empat kali pertemuan, diperoleh gambaran bahwa ibu hamil pada trimester ketiga mengalami berbagai keluhan kehamilan seperti peningkatan frekuensi buang air kecil, kesulitan bernapas, nyeri punggung, rasa mulas, sembelit, gangguan tidur, ketidaknyamanan pada perineum, kram pada otot betis, varises, pembengkakan pada pergelangan kaki, kelelahan, perubahan emosi yang tidak stabil, serta meningkatnya kecemasan, namun keluhan tersebut dirasakan lebih ringan dan bahkan tidak ada sama sekali. (38)

Penelitian yang dilakukan oleh Kuder *et al.*, (2025), melakukan yoga selama kehamilan mengurangi angka operasi caesar saat persalinan, mengurangi rasa tidak nyaman, dan mendorong persalinan normal melalui vagina pada wanita hamil tunggal yang baru pertama kali melahirkan dengan sampel 214 secara acak yang terdiri dari 106 di kelompok yoga dan 108 di kelompok kontrol dimana durasi yoga selama 90 menit, Setiap wanita hamil dalam kelompok intervensi menyelesaikan 12 sesi yoga.

Penelitian Nujulah, L., (2025) mengatakan bahwa yoga prenatal efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan (21). Yoga prenatal terbukti berpengaruh terhadap ketidaknyamanan kehamilan di trimester ketiga (22,39). Hal ini dapat dianggap sebagai strategi yang bermanfaat dan berisiko rendah untuk meningkatkan kesejahteraan ibu pada tahap akhir kehamilan.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan senam yoga terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri





punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dengan hasil yang lebih baik dibandingkan pada ibu hamil yang tidak melakukan senam yoga. Oleh karena itu, senam yoga diharapkan dapat dijadikan sebagai intervensi yang aplikatif selama kehamilan untuk mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil serta mempersiapkan kondisi fisik dan psikologis hingga proses persalinan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada Puskesmas Bara-Barayya, Puskesmas Kassi-Kassi, para ibu hamil yang menjadi responden, Direktur dan Kepala PPM Pusat Politeknik Kesehatan Gorontalo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Chandra M, Paray AA. Natural Physiological Changes During Pregnancy. *Yale J Biol Med*. 2024;97(1):85–92.
2. Jee SB, Sawal A. Physiological Changes in Pregnant Women Due to Hormonal Changes. *Cureus*. 2024;16(3):1–8.
3. Nurhidayah, Yulianingsih E, Munaf AZT, Olii N, Suherlin I. Asuhan Kebidanan Kehamilan\_ Full.pdf. Yogyakarta: Deepublish; 2022. p. 106.
4. Nofriati ASU, Artifasari A. *JURNAL*. 2025;8(1):176–84.
5. Rambe RS, Ningsih R, Ratna. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan. *Akad Kebidanan Medica Bakti Persada [Internet]*. 2021;1(1):44–53. Available from: <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
6. Hu X, Zhao X, Sun W, Liu Y, Zheng Z, Xu L. Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain. *Medicine (Baltimore)*. 2020;99(3):1–7.
7. Uddin J, Shumi SS, Flatt JD. Prevalence and Predictors of Musculoskeletal Pain Among Pregnant Women: A Cross-Sectional Study. *Healthc*. 2025;13(19):1–13.
8. Ana Yuliana, Nur Hikmah, Darah Ifalahma, Adisti Amalya Putri Handayani, Nurlaila Siti Zamrina. Development of Prenatal Exercise as a Therapeutic Intervention for Pregnancy-Related Low Back Pain. *Int J Public Health*. 2025;2(4):16–22.
9. Katadi VSM, Kolati SR, Rameswarapu R, Vansh PK, PrasanthiU. A., Reshma N. Prevalence and Risk Factors of Pregnancy-Associated Low Back Pain: a Cross-Sectional Observational Study. *J Contemp Clin Pract [Internet]*. 2024;10(210):512–7. Available from: [https://jccpractice.com/article/prevalence-and-risk-factors-of-pregnancy-associated-low-back-pain-a-cross-sectional-observational-study-857/?utm\\_source=chatgpt.com](https://jccpractice.com/article/prevalence-and-risk-factors-of-pregnancy-associated-low-back-pain-a-cross-sectional-observational-study-857/?utm_source=chatgpt.com)
10. Gallo-Galán LM, Gallo-Vallejo JL, Mozas-Moreno J. Incidence, Clinical Characteristics, and Underreporting of Low Back Pain in Physically Active Pregnant Women: Prospective Cohort Study. *Medicina (B Aires)*. 2025;62(1):61.
11. Ilawati S, Susanti N, Hasibuan NF, Asima Lamtiar Pakpahan. Hubungan antara Olahraga Hamil dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Hamil Trimester III. *J Abdi Kesehat dan Kedokt [Internet]*. 2025;4(2). Available from: <https://jakk.candle.or.id/index.php/jakk/article/view/80>
12. Purwiningsih DW, Purnama S. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan*. *J Kesehat*. 2023;16(1):37–42.
13. Alfianti D, Utami , Yupita F. *Healthy Tadulako Journal ( Jurnal Kesehatan Tadulako ) IBU HAMIL TRIMESTER III Program Studi Pendidikan Profesi Bidan , Fakultas Kesehatan , Universitas Aisyah Pringsewu Dian Alfianti , Iis Tri Utami , Dara Yupita , Susan Febrica : 1-6 Healthy Tadulako Jo*. 2024;10(1):1–6.
14. Sari I, Larasati F, Destiana S. Penatalaksanaan Senam Hamil untuk Mengurangi Keluhan Low Back Pain. *Indones J Community Empower*. 2025;7(2):199–206.
15. Vanisa, Hapsari Windayanti. Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *J*

- Holistics Heal Sci. 2024;6(2):264–72.
16. Yuliana A, Farida S, Nugroho VG. Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Keluhan. Jakarta: Rineka Cipta. 2025;4(2):215–21.
  17. Khalifatunnisak A, Dewi AR, Meritasari P. Prenatal Yoga for a Pain-Free Pregnancy : A Natural Remedy for Back Discomfort. 2025;3(3):106–11.
  18. Azward H, Ramadhany S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. Gac Sanit. 2021;35:S258–62.
  19. Simanjuntak MK, Sorong PK. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Adv Nurs Heal Sci. 2022;3(2):19–24.
  20. Astuti Y, Afsah YR. Peningkatan Kesejahteraan Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga. J SOLMA. 2019;8(1):47.
  21. Nujulah Lailatul. Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnancy Discomfort in Pregnant Women in the II and III Terms. Midwifery J Kebidanan [Internet]. 2025;11(1):72–81. Available from: <https://midwifery.umsida.ac.id/index.php/midwifery>
  22. Somantri TNK, Putri Azzahroh, Bunga Tiara Carolin. The Effect of Prenatal Yoga on 3rd Trimester Pregnancy Discomfort. Heal Technol J [Internet]. 2025;3(2):227–35. Available from: <https://journalkhed.com/ojs/index.php/htechj/article/view/334>
  23. Setiawati N, Latifah L, Kartikasari A. Effectiveness Yoga to Improve The Quality of Sleep in Pregnant Women with Nausea and Vomiting. Dunia Keperawatan J Keperawatan dan Kesehat. 2020;8(2):286.
  24. Bi Y, Yin B, Fan G, Xia Y, Huang J, Li A, et al. Effects of acupoint therapy on nonalcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Clin Pract [Internet]. 2021;43(March):101376. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101376>
  25. Chen F, Yu H, Peng S. Effects of prenatal yoga on birth outcomes in nulliparous women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Pregnancy Childbirth. 2025;25(1).
  26. Dewangga MW, Maghfiroh RA, Faozi E, Kurnia SI, Ginting EJ, Mutiara FR, et al. The Role of Yoga in Managing Pain and Improving Quality of Life in Patients With Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. Balneo PRM Res J. 2025;16(2):1–10.
  27. Sari Y, Hajrah WO, Zain VR. Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. Muhammadiyah J Midwifery. 2023;3(2):72.
  28. Zhang X, Chang T, Hu W, Shi M, Chai Y, Wang S, et al. Efficacy and safety of yoga for the management of chronic low back pain: an overview of systematic reviews. Front Neurol. 2023;14.
  29. Nunes SM, Rizzo RR, Franco MR, Ferreira FR, Barros LJG, Maciel IT, et al. Efficacy of YOGA in people with chronic specific low BACK pain and poor PROgnosis ( YOBACK- - PRO ): protocol for a randomised clinical trial. 2026;1–8.
  30. Corrigan L, Moran P, McGrath N, Eustace-Cook J, Daly D. The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy Childbirth [Internet]. 2022;22(1):1–21. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
  31. Rahmawati NA, Ma'arij R, Yulianti A, Rahim AF, Marufa SA. Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. Physiother Heal Sci. 2021;3(1):18–21.
  32. Lontaan A, Montolalu A, Dewi S, Theresia N, Puspitadewi R, Purwandari A, et al. Efektivitas Kombinasi Spray Jahe Merah Dan Pijat Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 2025;13:1–9.
  33. Rustiningsih T, Asih FR, Solihin S. Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. J Kebidanan Malakbi. 2022;3(2):66.
  34. Syafitri S, Yulianti I, Purnamasari A. Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Lower Back Pain and Siatica in Pregnant Women. Indones J Glob Heal Res. 2019;2(4):3435–42.
  35. Trisiani D, Susilawati L. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik M Kabupaten Karawang Tahun 2024. J Sos Teknol. 2025;5(8):3316–22.
  36. Tankha H, Gaskins D, Shallcross A, Rothberg M, Hu B, Guo N, et al. Effectiveness of Virtual





- Yoga for Chronic Low Back Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2024;7(11):e2442339.
37. Santos FF, Lourenço BM, Souza MB, Maia LB, Oliveira VC, Oliveira MX. Prevention of low back and pelvic girdle pain during pregnancy: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials with GRADE recommendations. Physiother (United Kingdom). 2023;118:1–11.
  38. Handayani N, Anggraini L. Prenatal Gentle Yoga on Reducing Complaints of Discomfort in Trimester III Pregnant Women at Klinik Ananda Medika, 2022. NLN Publ. 2023;(16–1538):107–12.
  39. Yulianti L, Gustini S, Wulandara Q. Comparison of the Effectiveness of Pregnancy Exercises and Prenatal Yoga on Reducing Back Pain in Pregnant Women at Majenang II Health Center Cilacap Regency. J Midwifery Heal Sci Sultan Agung. 2025;11–26.