BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ)
p-ISSN: 26227495 dan e-ISSN: 26227487
Vol 5 No 2 (2022): September 2022

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RINA DAN PMB IDA KOTA DEPOK

Rut Yohana Girsang

Politeknik Tiara Bunda
Email: ruthyohanagirsang@gmail.com

Kata Kunci: *Prenatal Yoga*, Nyeri Punggung, Kehamilan

ABSTRAK

Selama masa kehamilan biasanya banyak keluhan atau ketidaknyamanan yang biasa terjadi. Salah satunya yaitu nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Salah satu upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah *prenatal yoga. Prenatal yoga* dapat melenturkan otot-otot disekitar tulang punggung dan melenturkan tubuh.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Metode penelitian ini menggunakan desain *One Group Pre Test-Posttest* menggunakan metode *eksperimental*. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan besar sampel 32 responden. Pengambilan sampel ini dengan menggunakan metode *Total Sampling* dan alat ukur yang digunakan adalah *Visual Analog Scale* (*VAS*).

Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* ibu hamil trimester III mengalami nyeri sedang sebanyak 31 orang (96,9%) sedangkan setelah dilakukan *Prenatal Yoga* menjadi nyeri ringan sebanyak 29 orang (90,6%). Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *significancy p value* = 0,00 (p>0,05) artinya ada perbedaan yang bermakna terhadap nyeri punggung sebelum dan sesudah *prenatal yoga.* Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat diterapkan teknik *prenatal yoga* khususnya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Saat seorang wanita hamil biasanya terjadi perubahan dalam dirinya sebagai bentuk penyesuaian tubuhnya terhadap proses kehamilan (Jeepi, 2019, p. 127).

Masa kehamilan dimulai pada saat konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung pada hari pertama haid terakhir. Kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu, triwulan pertama dimulai sejak hasil konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dimulai pada bulan keempat sampai bulan ke 6, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai bulan ke 9 (Saifuddin, 2008 dalam Fitriani, 2018, p. 72).

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi karena adanya peregangan tulang-tulang. Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cidera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis., et. al, 2011 dalam Richard, 2017, p. 2).

Nyeri punggung biasanya terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang bervariasi 50% di Inggris dan Australia mencapai 70% sedangkan di Indonesia mencapai 60-80% dari 180 ibu hamil yeng telah diteliti yang mengalami nyeri tulang belakang (Renata, 2009 dalam Wulandari, 2017, p. 3).

Yoga dapat meningkatkan kekuatan otot khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah *back pain*. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya mengguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki, tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil (Sun, et. Al, 2010 dalamRafika, 2018, p. 90).

Hasil penelitian yang telah dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata Polewali Mandar pada bulan Januari-Desember 2018. Berdasarkan hasil peneltian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil dengan total nilai rata-rata penurunan yaitu 29 dan nilai p=0.000 yang artinya Ho ditolak artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil yangmelakukan yoga hamil dengan penurunan nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok "

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *eksperimental*. Penelitian eksperimental adalah suatu prosedur penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/intervensi kepada subjek penelitian, dengan tujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan pada variabel independen terhadap variabel dependen (Sugiyono, p. 74).

Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pre Test—Posttest* karena penelitian ini menggunakan metode penelitian *eksperimental* dengan pendekatan pretest dan posttest pada kelompok intervensi. Di dalam desain penelitian ini terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan dengan begitu hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Total Sampling* dimana sampel yang diambil menggunakan seluruh anggota populasi

didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Instrumen SOP *Prenatal Yoga* digunakan untuk memandu ibu hamil dalam melakukan kegiatan penelitian. Instrumen kuesioner yang menggunakan lembar atau *form* yang berisi biodata, riwayat kehamilan dan berat badan. Pada penelitian ini menggunakan alat berupa lembar pengukur tingkat nyeri dengan menggunakan *Visual Analog Scale* dan cara ukur dengan melihat skala ukur VAS. Parameter pengukuran dengan menggunakan garis lurus dengan panjang 10 cm atau 100 mm, dengan penggambaran verbal pada masing-masing ujungnya, seperti angka 0 (tanpa nyeri) sampai angka 10 (nyeri terberat).

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan *Prenatal Yoga* di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok

Tingkat Nyeri	PMB Rina	PMB Ida	N	Persentasi
Ringan	1	0	1	3,1%
Sedang	15	16	31	96,9%
Total			**32**	**100%**

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 32 resoponden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* mayoritas mengalami nyeri sedang 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat nyeri sesudah dilakukan *Prenatal Yoga*, terdapat 3 kategori setelah dilakukan *Prenatal Yoga* yaitu tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3), dan nyeri sedang (4-6) dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Prenatal Yoga* di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok

Tingkat Nyeri Punggung	PMB RINA	PMB IDA	N	Presentase
Tidak Nyeri	1	0	1	3,1%
Ringan	1	15	16	90,6%
Sedang	14	1	15	6,3%
Jumlah			**32**	**100%**

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 32 responden ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan *Prenatal Yoga* mayoritas yang mengalami nyeri ringan 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas Nyeri Punggung Sebelum dan Setelah Diberikan Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok

		Posttest							
		Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Total	P value
		N	%	N	%	N	%		
Pretest	Nyeri Ringan	1	100	0	0	0	0	1	100%
	Nyeri Sedang	0	0	29	93.5	2	6.5	31	100%
Total		**1**	**3.1**	**29**	**90.6**	**2**	**6.3**	**32**	**100 %**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan *Prenatal Yoga* pada Ibu Hamil Trimester III mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan *Prenatal Yoga* terjadi tingkat penurunan rasa nyeri mayoritas yang menjadi nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang tetap nyeri

sedang, dan 1 responden (3,1%) menjadi tidak nyeri.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di PMB Rina dan PMB Ida kota Depok. Populasi pada penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung yang terdiri dari 50 responden PMB Rina dan 20 PMB Ida. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 32 responden dengan rincian 16 responden (50%) di PMB Rina dan 16 responden (50%) di PMB Ida. Pengambilan sampel mengunakan teknik *total sampling* dengan cara peneliti menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan mengumpulkan responden pada kelas hamil selama 14 hari. Data responden diperoleh dengan menggunakankuesioner dan lembar obseravasi *Visual Analog Scale (*VAS).

Selanjutnya data yang telah dikumpulkan diolah analisis data yang terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat mengunakan uji *Wilcoxon* atau uji hipotesis komparatif kategorik berpasangan 2 x >2 denganbatas kemaknaan α = 0,05 dimana analisis data dilakukan untuk melihat tingkat kemaknaan masing-masing variabel. Yaitu variabel independen (*Prenatal Yoga*) dengan variabel dependen (nyeri punggung pada ibu hamil TM III).

1. Karakteristik Responden

a. Usia Ibu

Hasil analisis karakteristik usia dari 32 responden di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok didapatkan paling banyak berada pada usia ≤35 tahun sebanyak 30 responden (93,7%) dan yang paling sedikit berada pada usia >35 tahun yaitu sebanyak 2 responden (6,3%).

Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua (Rejeki dan Fitriani, p. 70, 2019).

Menurut Manuaba (2014), bahwa usia ideal wanita untuk hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun. Pada usia tersebut merupakan usiayang aman untuk melahirkan dan masa kesuburan sedang dalam kondisi baik. Wanita yang usianya <20 tahun atau >35 tahun sering mengalami komplikasi kehamilan sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin. Apabila wanita hamil pada usia <20 tahun akan menyebabkan masalah yang kurang baik untuk kehamilan karena organ-organ reproduksi belum sempurna, hal ini tentu menyulitkan proses kehamilan dan persalinan. Sedangkan kehamilan >35 tahun mempunyai risiko untuk mengalami komplikasi dalam kehamilan dan persalinan antara lain perdarahan, gestosis, atau hipertensi dalam kehamilan, distosia dan partus lama. perdarahan, gestosis, atau hipertensi dalam kehamilan, distosia dan partus lama.

Dalam kurun reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan persalinan adalah usia 20-35 tahun. Umur yang kurang dari 0 tahun dan lebih dar 35 tahun bisa beresiko tinggi dalam menjalani kehamilan dan persalinan (Fraser, 2009 dalam Resmi, dkk., 2017, p. 6).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Resmi, dkk., (2017, p. 6), bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ialah berumur ≤35 tahun. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung karena semakin bertambahnya usia akan mengalami perubahan neurofisiologis danmengalami penuruanan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

b. Pendidikan

Hasil analisis karakteristik kehamilan ibu dari 30 responden di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok didapatkan ibu yang

berpendidikan SMA sebanyak 18 responden (60,0%) dan yang paling sedikit berpendidikan SMP sebanyak 3 responden (10,0%).

Berdasarkan Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional (2003), tingkat pendidikan di Indonesia dibagi menjadi tiga yaitu: pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi, Jenjang pendidikan sebagian besar sudah melewati pendidikan dasar.

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang rendah mengakibatkan kurangnya pengetahuan dalam menghadapi dan memecahkan masalah suatu masalah (Notoatmodjo, 2003 dalam Octavia, dkk., 2018, p. 6).

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi senam hamil selama kehamlan. Hal ini disebabkan seseorang yangberpendidikan tinggi akan lebih luas pandangannya dan lebih mudah menerima ide dan tata cara kehidupan baru (Lichyati, 2013 dalamInding, 2016 , p. 60).

c. Pekerjaan

Hasil analisis karakteristik kehamilan ibu dari 32 responden di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok didapatkan ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 25 responden (78,1%) dan ibu yang bekerja sebanyak 7 responden (21,9%).

Aktivitas yang dilakukan oleh ibu rumah tangga sangat bervariasi, berdasarkan wawancara dengan responden, responden mengatakan meskipun saat hamil mereka tetap melakukan aktivitas ibu rumah tangga seperti biasanya, hal ini dapat meningkatkan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. Banyak tugas rumah tangga yang dilakukan dengan berdiri dalam waktu yang lama, termasuk jika ibu hamil harus mengangkat objek berat maka terjadi tegangan pada otot panggul, semua gerakan berputar sambil mengangkat merupakan gerakan yang berbahaya dan tidak boleh dilakukan (Fraser, 2009 dalam Aini, 2016, p. 160).

Karena banyaknya beban pekerjaan yang dilakukan di rumah, sedangkan kondisi tubuhnya semakin berat dan ditambah gerakan posisi tubuh saat bekerja yang tidak tepat serta waktu untuk merawat dirinya terbatas seperti berolahraga (Rafika, 2018, p. 89).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Octavia, dkk,. (2018, p. 6) nyeri punggung yang dialami ibu hamil dikarenakan terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga serta kurangnya istirahat. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pekerjaan berpengaruh terhadap nyeri yang dirasakan.

d. Paritas

Hasil analisis karakteristik kehamilan ibu dari 32 responden di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok didapatkan ibu yang pernah melahirkan (Multigravida) sebanyak 19 responden (59,4%)dan yang hamil pertama sebanyak 13 responden (40,6%).

Nyeri punggung pada ibu hamil ditinjau dari body mekanik dan paritas (Ummah 2001, dalam Resmi, dkk., 2017, p. 6). Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka tingkat terjadinya nyeri punggung bisa lebih besar dibandingkan wanita yang primigravida karena primigravida belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Varney, 2014, p. 78).

Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada wanita yang sering hamil yang tidak melakukan latihan untuk mengembalikan tonus otot abdomennya tiap kali selesai melahirkan. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung biasanya meningkat seiring paritas (Ummah, 2012 dalam Aini, 2018, p. 160).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Octavia, dkk., (2018, p. 7) Ibu yang melahirkan lebih dari satu kali beresiko mengalami nyeri punggung

karena otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa status paritas berpengaruh terhadap nyeri punggung karena semakin sering wanita melahirkan maka resiko terjadinya nyeri punggung lebih besar.

2. Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan *Prenatal Yoga.*

Nyeri punggung adalah rasa yang tidak nyaman yang paling umum selama kehamilan. Nyeri punggung dapat terjadi karena adanya tekanan pada otot punggung ataupun pergeseran pada tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan (Rejeki dan Fitriani, 2019, p. 68).

Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Prabowo dan Wahyuni, 2012 dalam Suyani dan Umami, 2019, p. 12).

Seiring bertambahnya usia kehamilan, postur wanita berubah untuk mengkompensasi berat uterus yang sedang tumbuh. Bahu tertarik kebelakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh, kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan. Relaksasi sendi sakroiliaka yang mengiringi perubahan postur tubuh menyebabkan peningkatan nyeri punggung (Richard, 2017, p. 2).

Berdasarkan hasil penelitian pada 32 responden didapatkan bahwa sebelum melakukan *prenatal yoga* responden yang mengalami nyeri punggung yaitu sebanyak 31 responden (96,9%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan.

Salah satu pendekatan *non farmakologis* yang dapat menurunkan nyeri punggung yaitu *Prenatal Yoga.* Manfaat dari *Prenatal Yoga* yaitu untuk membentuk postur tubuh yang tegap, serta membina otot yang lentur dan kuat, memurnikan saraf pusat yang terdapat di tulang punggung (Shindu, 2009 dalam Resmi, dkk., 2017, p. 3).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan *prenatal yoga* responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, *prenatal yoga* bermanfaat untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil TM III yaitu dengan melalui gerakan-gerakan yang lembut dan juga mencakup berbagai relaksasi serta mengatur olah nafas sehingga dapat menimimalkan atau menghilangkan rasa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil pada masa kehamilannya.

3. **Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* 0,000 ($\rho<0,05$) artinya ada perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga*, sehingga dapat disimpulkan terdapat efektivitas *prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Rejeko & Tia (2019, p. 68) *Prenatal Yoga* adalah kegiatan yang mencakup latihan nafas dan juga peregangan. Ibu hamil mungkin mengalami ketidakseimbangan yang dapat mengakibatkan nyeri punggung. Peregangan lembut dengan sedkit penekanan pada keseimbangan otot dan fleksibilitas akan membantu meringankan ketidaknyamana dan mengendurkan otot selama kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lina Fitriani (2018) di Puskesmas Pekkabata mengenai efektivitas senam hamil dan

yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan *prenatal yoga* dengan hasil uji statistik ρ *value* 0,000 (ρ<0,05) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan yoga.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, setelah melakukan *prenatal yoga* terdapatnya perbedaan yang bermakna nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil TM III di PMB Rina dan PMB Ida Kota Depok Tahun 2021. *Prenatal Yoga* dapat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM 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 menggurangi nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil TM III serta dapat membuat ibu merasa nyaman dalam melakukan aktivitasnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas*prenatal yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB PMB Rina dan PMB Ida Tahun 2021. Penelitian dilakukan pada 32 responden ibu hamil kemudian dilakukan analisis data,maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi responden sebelum melakukan *prenatal yoga*, mayoritas responden mengalami nyeri sedang sebanyak 31 responden (96,9%) dan 1 responden (3,1%) yang mengalami nyeri ringan.
2. Proporsi responden sesudah melakukan *prenatal yoga*, mayoritas responden mengalami nyeri ringan sebanyak 29 responden (90,6%), 2 responden (6,3%) yang tetap mengalami nyeri sedang, dan 1 responden (3,1%) yang tidak nyeri.
3. Ada pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Rina dan PMB Ida dengan *p-value* sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, L.N. 2016. *Perbedaan Massage Efflaurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.*

Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat dengan Yoga.* Jakarta: Panda Media.

Andarmoyo, S. 2017. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri.* Yogyakarta: Ar Ruzz Media.

Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Fitriani, L. 2018. *Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata.*

Hakiki, I.N. 2015. *Efektivitas Terapi Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan.*

Jeepi, N. 2019. *Pengantar Asuhan Kebidanan.* Jakarta: C.V Trans Info Media. Kantonis, P. A., Kampouroglow, A., Aggelopoulus, K., Kakavelakis, S., Lykoudis,

A., Makrrgiannakis, K., Alpantaki. 2011. *Pregnancy related low back pain.*

Kresnanda, I.P. 2016. *Pravalensi dan Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Wanita Tukang Suun di Pasar Badung Januari 2014.*

Kurniati, dkk. 2017. *Hubungan Efektivitas Teknik Massage dan Teknik Relaksasi dengan Pengurangan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di Klinik Pratama Medika Keluarga Cipinang*

Muara Jakarta Timur Tahun 2017.

Maryunami, A. 2015. *Nyeri dalam Persalinan*. Jakarta: CV. Trans Info Media. Mediatri, D., Sulaiman., Rosnani., & Jawiah.

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Octavia, A.M., dkk. 2018. *Pengaruh Senam Yoga terhadap Nyeri Punggung IbuHamil Trimester III.*

Pratiwi & Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan Memahami berbagai Penyakit danKomplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan.* Jakarta: PT. Bina Pustaka Putri &Rahmita. 2019. *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.

Rafika. 2018. *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III.*

Rejeki, S.T. & Fitriani, Y. 2019. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal*.

Resmi, D.C., dkk. 2017. *Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo*.

Richard, S.D. 2017. *Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Triimester IIII.*

Rukiyah, A.Y., dkk. (2013). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. DKI Jakarta: CV. Trans Info Media.

Sari., et al. 2016. *Hubungan Senam Yoga dengan Kesiapan Fisik dan Psikologi Ibu Hamil dalam Menjalani Kehamilan Trimester III.*