



Edukasi dan Praktik Prenatal Yoga sebagai Strategi Promotif Partisipatif untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II–III di Pademonegoro, Sidoarjo

Prenatal Yoga Education and Practice as a Participatory Health Promotion Approach to Reduce Back Pain in Second and Third Trimester Pregnant Women in Pademonegoro, Sidoarjo

Vindi Tyastutik^{1*}, Nopri Padma Nudesti²

¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Ageng Selo No.15, Blaru, Kec. Pati, Kabupaten Pati, Jawa Tengah, Indonesia

*Korespondensi penulis: vindimdf24@gmail.com

Article History:

Received: Juni 16, 2025;

Revised: Juni 30, 2025;

Accepted: Juli 17, 2025

Published: Juli 31, 2025

Keywords: Back Pain, Health Promotion, Maternal Education, Pregnancy, Prenatal Yoga

Abstract. Back pain is a common musculoskeletal complaint among pregnant women, particularly in the second and third trimesters. This complaint is caused by anatomical and hormonal changes that occur during pregnancy. Given the negative impact that back pain can have on the comfort and quality of life of pregnant women, non-pharmacological interventions are an effective option. One approach that has proven beneficial is Prenatal Yoga, which can help reduce back pain and improve maternal comfort. This Community Service Program (KKN) aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women in Pademonegoro Village, Sukodono District, Sidoarjo, in performing Prenatal Yoga movements as a participatory, promotive effort. The methods used in this activity included educational counseling, interactive discussions, and hands-on practice of safe yoga movements for pregnant women. This activity was designed to help pregnant women understand and apply yoga movements appropriate to their physical conditions during pregnancy. Evaluation conducted after the activity showed encouraging results. 85% of participants understood the material presented, while 90% were able to imitate the main Prenatal Yoga movements, namely the cat-cow pose and pelvic tilts. This second movement is known to be effective in reducing back tension and increasing body comfort. The evaluation results indicate that a practice-based educational approach can improve pregnant women's understanding and equip them with the skills to perform yoga independently at home. This program not only contributes to improving maternal health but also supports a promotive approach within the community. By providing the appropriate knowledge and skills, pregnant women can become more independent in maintaining their health during pregnancy, thereby improving their quality of life and supporting a smoother delivery.

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan muskuloskeletal yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester II dan III. Keluhan ini disebabkan oleh perubahan anatomis dan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Mengingat dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh nyeri punggung terhadap kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil, intervensi non-farmakologis menjadi pilihan yang efektif. Salah satu pendekatan yang terbukti bermanfaat adalah Prenatal Yoga, yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil di Desa Pademonegoro, Kecamatan Sukodono, Sidoarjo, dalam melakukan gerakan Prenatal Yoga sebagai upaya promotif partisipatif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, dan praktik langsung gerakan yoga yang aman untuk ibu hamil. Kegiatan ini dirancang agar ibu hamil dapat memahami dan mengaplikasikan gerakan yoga yang sesuai dengan kondisi tubuh mereka selama kehamilan. Evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan menunjukkan hasil

yang menggembirakan. Sebanyak 85% peserta memahami materi yang disampaikan, sementara 90% peserta mampu menirukan gerakan utama Prenatal Yoga, yaitu cat-cow pose dan pelvic tilts. Kedua gerakan ini dikenal efektif untuk mengurangi ketegangan pada punggung dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dan memberi mereka keterampilan untuk melaksanakan gerakan yoga secara mandiri di rumah. Program ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan ibu hamil, tetapi juga mendukung pendekatan promotif dalam kebidanan komunitas. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang tepat, ibu hamil dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatannya selama kehamilan, sehingga memperbaiki kualitas hidup dan mendukung proses persalinan yang lebih lancar.

Kata kunci: Edukasi Kesehatan, Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga, Promotif

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan ibu hamil merupakan komponen strategis dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia sejak dalam kandungan. Salah satu indikator penting dalam sistem pelayanan kebidanan adalah kemampuan tenaga kesehatan dan masyarakat dalam melakukan deteksi dini serta pengelolaan keluhan yang muncul selama masa kehamilan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 800 perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, mayoritas terjadi di negara-negara berkembang.

Keluhan nyeri punggung bawah menjadi salah satu gangguan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester II hingga III (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Risiko ini muncul akibat perubahan biomekanik, peningkatan berat janin, dan ketidakseimbangan postural. Laporan Riset Kesehatan Dasar, (2018), menyebutkan bahwa sekitar 50–70% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung, yang secara signifikan memengaruhi aktivitas harian dan kualitas hidup.

Dalam konteks pelayanan kebidanan promotif dan preventif, prenatal yoga menjadi salah satu pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk meredakan ketegangan otot serta memperbaiki keluhan muskuloskeletal. Latihan ini menggabungkan teknik pernapasan, peregangan, dan relaksasi dengan penyesuaian terhadap kondisi fisiologis kehamilan (Aida Fitriani, DDT. et al., (2022). Hasil studi oleh Holden et al., (2019) di Boston, Amerika Serikat, yang merupakan uji coba acak terkontrol berskala kecil, menilai kelayakan dan dampak Prenatal Yoga terhadap nyeri punggung, keseimbangan, dan kesejahteraan ibu hamil.

Beberapa studi eksperimental mendukung efektivitas prenatal yoga dalam menurunkan nyeri punggung. Studi Oktavia et al., (2023) menunjukkan penurunan intensitas nyeri secara signifikan setelah intervensi yoga pada ibu hamil trimester lanjut. Penelitian oleh Tono, (2022), menunjukkan bahwa Prenatal Yoga memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil serupa disampaikan oleh Tusakdiyah, (2023), yang menemukan penurunan keluhan nyeri punggung melalui latihan

yoga secara terstruktur. Kajian oleh Intari, (2025) mengungkap bahwa senam dan yoga prenatal efektif meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, berdasarkan analisis terhadap 60 studi sebelumnya. Intervensi ini dinilai mampu meningkatkan kenyamanan ibu melalui kombinasi gerakan fisik dan relaksasi. Seiring dengan temuan tersebut, praktik yoga prenatal kini semakin banyak diadopsi oleh layanan kesehatan sebagai bagian dari program rutin, karena terbukti membantu memperbaiki postur tubuh, mengurangi keluhan muskuloskeletal, serta mendukung relaksasi dan kesejahteraan ibu hamil (Setiyarini & Rahmawati, 2024).

Namun, sebagian besar studi tersebut dilakukan dalam skala klinis atau urban, dengan sedikit fokus pada penerapan di tingkat komunitas pedesaan. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya program berbasis masyarakat yang memadukan edukasi kesehatan dengan praktik langsung prenatal yoga, terutama di daerah rural. Intari, (2025) dalam kajiannya menemukan bahwa pendekatan edukatif yang disertai latihan fisik memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan penyuluhan satu arah. Hal ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif ibu hamil dalam proses belajar dan praktik kebidanan promotif.

Kabupaten Sidoarjo, meskipun telah menunjukkan tren penurunan Angka Kematian Ibu, masih mencatat kasus komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan. Data Dinkes Provinsi Jawa Timur, (2023) menunjukkan terdapat 13 kematian ibu di wilayah ini, dengan beberapa kasus berkaitan dengan kelelahan fisik dan tekanan psikologis selama kehamilan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan kebidanan komunitas yang tidak hanya informatif tetapi juga aplikatif.

Kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi serta pelatihan langsung kepada ibu hamil trimester II–III mengenai gerakan prenatal yoga yang aman dan efektif guna mengurangi keluhan nyeri punggung. Program ini dilaksanakan di Desa Pademonegoro, Kecamatan Sukodono, Kab. Sidoarjo sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan ibu berbasis partisipasi aktif. Melalui kegiatan ini, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil, khususnya menjaga kenyamanan fisik selama kehamilan serta mendukung upaya preventif terhadap risiko komplikasi ringan. Hasil dari kegiatan ini juga dapat digunakan sebagai rujukan dalam pengembangan program pengabdian kebidanan yang berbasis praktik dan responsif terhadap kebutuhan lokal.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, diselenggarakan oleh Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bakti Utama Pati, dengan fokus pada upaya promotif untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil melalui edukasi dan praktik prenatal yoga. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Minggu, 18 Mei 2025, bertempat di Balai Desa Pademonegoro, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Sasaran kegiatan adalah 15 orang ibu hamil trimester II–III yang berdomisili di wilayah desa tersebut. Penyampaian materi dilakukan oleh mahasiswa kebidanan sebagai penyuluh, dan sesi praktik dipandu oleh instruktur yoga profesional.

Materi yang diberikan mencakup penyebab nyeri punggung selama kehamilan, manfaat yoga, serta panduan praktik aman sesuai usia kehamilan. Sesi edukasi dilakukan secara interaktif, dilanjutkan dengan praktik gerakan dasar seperti *cat-cow pose*, *pelvic tilt*, dan teknik pernapasan relaksasi. Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tiga tahapan, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi penyusunan modul edukasi, koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan, serta penyediaan media seperti leaflet, alat bantu visual, matras yoga, dan formulir evaluasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan lisan dan praktik langsung selama ± 45 menit. Evaluasi dilakukan dengan menilai pemahaman materi, kenyamanan gerakan, dan motivasi peserta untuk melakukan yoga secara mandiri.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

- **Karakteristik Responden**

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n = 15)	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil		
20–25 tahun	4	26.7%
26–30 tahun	7	46.7%
> 30 tahun	4	26.7%
Trimester Kehamilan		
Trimester II	9	60.0%
Trimester III	6	40.0%
Pernah Ikut Yoga Sebelumnya		
Ya	2	13.3%
Tidak	13	86.7%

Dari tabel 1 dapat diketahui mayoritas peserta berada pada usia reproduksi sehat (26–30 tahun), dengan lebih banyak ibu hamil di trimester kedua. Sebagian besar belum pernah mengikuti sesi yoga sebelumnya, menunjukkan bahwa kegiatan ini menjangkau sasaran yang tepat untuk edukasi awal dan pengenalan praktik promotif baru.

- **Fase Persiapan**

Fase persiapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan identifikasi kebutuhan sasaran, yaitu ibu hamil trimester II–III di Desa Pademonegoro. Berdasarkan hasil koordinasi dengan bidan desa dan kader kesehatan, ditemukan bahwa sebagian besar ibu hamil mengeluhkan ketidaknyamanan di area punggung dan belum mendapatkan akses intervensi non-farmakologis secara langsung. Hal ini menjadi dasar penentuan topik kegiatan, yaitu penyuluhan dan praktik prenatal yoga sebagai pendekatan promotif terhadap nyeri punggung.

Langkah berikutnya adalah penyusunan perangkat kegiatan, yang meliputi modul edukasi, leaflet berisi informasi tentang prenatal yoga, serta media visual untuk mendukung pemahaman peserta. Materi disusun dengan mempertimbangkan prinsip evidence-based dan relevansi dengan kondisi lokal peserta. Selain itu, dilakukan seleksi gerakan yoga yang aman, sederhana, dan sesuai dengan tahapan kehamilan berdasarkan literatur praktik prenatal yoga. Koordinasi teknis dilakukan dengan perangkat desa, kader kesehatan, dan fasilitator kegiatan. Penentuan waktu, tempat, serta pengumpulan data peserta dilakukan pada tahap ini. Persiapan juga mencakup penyediaan sarana prasarana seperti matras yoga, laptop, proyektor, daftar hadir, serta formulir evaluasi. Fase ini krusial untuk memastikan pelaksanaan kegiatan berlangsung efektif, aman, dan sesuai dengan protokol pelayanan kebidanan berbasis komunitas.

- **Fase Pelaksanaan**

Kegiatan inti dilaksanakan pada hari Minggu, 18 Mei 2025, di Balai Desa Pademonegoro, dan dibuka dengan sambutan oleh perangkat desa sebagai bentuk dukungan terhadap kegiatan kesehatan ibu. Sebanyak 15 ibu hamil hadir sebagai peserta. Sesi pertama berupa penyuluhan edukatif tentang penyebab nyeri punggung, dampaknya terhadap kualitas hidup ibu hamil, serta penjelasan mengenai manfaat dan prinsip keamanan prenatal yoga.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah partisipatif yang dikombinasikan dengan media visual dan leaflet edukatif. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan dan diskusi selama sesi berlangsung. Peserta diajak memahami pentingnya manajemen nyeri non-farmakologis serta keterlibatan aktif ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan sebagai bentuk pemberdayaan diri.



Gambar 2. Praktik Senam Prenatal Yoga

Sesi kedua berfokus pada praktik gerakan prenatal yoga selama ± 45 menit, dipandu oleh seorang trainer bersertifikat (Bd. Fita Dian Lestari, S.Keb) dan didampingi oleh penyuluh mahasiswa kebidanan (Vindi Tyastutik, A.Md.Keb). Gerakan yang dipraktikkan meliputi *cat-cow pose*, *pelvic tilt*, dan *child's pose*. Seluruh peserta terlibat aktif dan mengungkapkan kenyamanan serta manfaat langsung dari gerakan yang dilakukan, terutama pada area punggung bawah.

- **Fase Evaluasi**

Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan: observasi langsung dan pengisian lembar refleksi peserta. Secara umum, peserta menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang disampaikan dan mampu mengikuti instruksi gerakan dengan benar. Dari hasil pengamatan, lebih dari 85% peserta mampu melakukan setidaknya tiga

gerakan dasar dengan postur tubuh yang sesuai. Hal ini menunjukkan efektivitas metode edukasi berbasis praktik dalam meningkatkan keterampilan ibu hamil.

Refleksi peserta juga mengungkap bahwa sebagian besar merasa lebih relaks dan nyeri punggung berkurang setelah mengikuti sesi yoga. Salah satu peserta menyatakan bahwa ia baru pertama kali mengetahui bahwa nyeri punggung dapat dikelola tanpa obat melalui latihan ringan seperti yoga. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana ini memiliki dampak langsung terhadap peningkatan kualitas hidup dan pemahaman ibu hamil tentang kesehatan kehamilan. Selain itu, peserta juga menyatakan keinginan untuk melanjutkan praktik yoga secara mandiri di rumah. Namun demikian, sebagian mengungkap kekhawatiran tentang teknik yang tidak diawasi. Oleh karena itu, penyuluh menyarankan agar peserta tetap berkoordinasi dengan kader kesehatan dan menggunakan leaflet sebagai panduan. Hasil ini menjadi dasar pertimbangan untuk kegiatan tindak lanjut berbasis kader dan komunitas.



Gambar 3. Foto Peserta, Pemateri & Kader Kesehatan

Pembahasan

- **Nyeri Punggung sebagai Masalah Fisiologis Kehamilan**

Keluhan pada area punggung sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki trimester kedua dan ketiga masa kehamilan, yang disebabkan oleh perubahan biomekanik tubuh (Darwitri & Rahmadona, 2022).

Peningkatan berat janin, pelebaran sendi panggul, dan postur lordotik yang semakin menonjol memberi tekanan berlebih pada otot punggung bawah (Mustofa, 2023). Masalah ini dapat mengganggu aktivitas harian ibu dan meningkatkan risiko stres fisik serta emosional jika tidak segera ditangani (Rahmawati et al., 2021).

- **Efektivitas Prenatal Yoga sebagai Intervensi Non-Farmakologis**

Prenatal yoga dikenal sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan terbukti mengurangi keluhan muskuloskeletal, termasuk nyeri punggung. Praktik gerakan tertentu seperti *cat-cow*, *pelvic tilt*, dan *child's pose* mampu memperbaiki fleksibilitas dan kekuatan otot-otot inti serta memperbaiki postur tubuh ibu hamil Aprilila, (2020). Dalam kegiatan ini, para peserta melaporkan berkurangnya ketegangan dan peningkatan kenyamanan setelah sesi yoga.

- **Manfaat Psikologis Prenatal Yoga**

Di samping manfaat fisik, yoga memberikan dampak signifikan terhadap stabilitas emosi dan ketenangan mental. Latihan pernapasan dan relaksasi meningkatkan hormon serotonin dan menurunkan hormon kortisol, yang berkontribusi terhadap pengurangan stres selama kehamilan. (Tusakdiyah, 2023). Hal ini relevan dalam konteks peningkatan kesejahteraan ibu hamil yang rentan terhadap gangguan emosional akibat perubahan fisiologis dan hormonal.

- **Efektivitas Metode Edukasi Partisipatif**

Metode edukasi dalam kegiatan ini memadukan pendekatan teoritis dan praktik langsung yang bersifat partisipatif. Model pembelajaran ini terbukti meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah Intari, (2025). Tingkat keterlibatan peserta yang tinggi selama praktik yoga mencerminkan keberhasilan pendekatan ini dalam menyampaikan pesan kesehatan secara kontekstual dan aplikatif.

- **Penguatan Konsep Self-Care dalam Kebidanan Komunitas**

Kegiatan ini memperkuat konsep self-care dalam pelayanan kebidanan berbasis komunitas. Aida Fitriani, et al., (2022) menegaskan bahwa prenatal yoga merupakan bagian dari strategi perawatan diri yang dapat diadopsi ibu hamil secara mandiri, aman, dan berkelanjutan. Latihan sederhana yang dilakukan secara konsisten mampu meningkatkan kepercayaan diri dan kapasitas ibu dalam menjaga kesehatannya sendiri (Setyoputri & Ismiyati, 2023).

- **Relevansi Praktis dan Respons Peserta**

Respon positif dari peserta mencerminkan potensi besar penerapan program ini di tingkat komunitas. Lumbantoruan et al., (2023) membuktikan bahwa praktik yoga yang dilakukan secara rutin memberikan dampak signifikan terhadap pengurangan nyeri

punggung dan peningkatan kualitas tidur. Pendekatan komunitas ini juga memperluas akses layanan kesehatan yang selama ini cenderung terpusat di fasilitas kesehatan formal.

- **Penguatan Kompetensi Mahasiswa dalam Pelayanan Promotif**

Kegiatan ini juga berfungsi sebagai sarana pembelajaran aplikatif bagi mahasiswa kebidanan. Melalui interaksi langsung di lapangan, mahasiswa dilatih untuk menyampaikan edukasi kesehatan secara komunikatif, empatik, dan berbasis kebutuhan sasaran. Pengalaman ini mendukung pengembangan keterampilan profesional yang penting dalam praktik kebidanan komunitas.

- **Keterbatasan Implementasi Kegiatan**

Beberapa keterbatasan teridentifikasi dalam pelaksanaan program ini. Jumlah peserta terbatas dan belum dilakukan pengukuran pre-post secara kuantitatif menggunakan instrumen valid seperti Numeric Rating Scale (NRS) atau *Oswestry Disability Index*. Selain itu, kegiatan hanya dilakukan dalam satu sesi, sehingga belum dapat mengevaluasi keberlanjutan perilaku peserta dalam praktik mandiri di rumah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi dan praktik prenatal yoga terbukti menjadi pendekatan promotif yang terbukti mendukung penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di trimester kedua hingga ketiga serta mendorong kemandirian dan kesadaran ibu terhadap pentingnya aktivitas fisik selama kehamilan. Intervensi berbasis praktik ini memperkuat pemberdayaan perempuan di tingkat komunitas dan relevan untuk diintegrasikan ke dalam layanan kebidanan primer. Pengembangan program serupa direkomendasikan dengan cakupan lebih luas, pelaksanaan berkala, pelibatan kader kesehatan, serta penggunaan instrumen evaluasi terstandar guna menjamin keberlanjutan dan validitas hasil intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan atas dukungan dan partisipasi berbagai pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu:

- Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Bakti Utama Pati, khususnya Program Studi S1 Kebidanan, yang telah memberikan arahan dan dukungan akademik dalam pelaksanaan kegiatan ini.
- Pemerintah Desa Pademonegoro, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo, yang telah memfasilitasi tempat dan mendukung terselenggaranya kegiatan ini dengan baik.

- Seluruh ibu hamil peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam sesi edukasi dan praktik prenatal yoga.

DAFTAR REFERENSI

- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Mauyah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. In PT Mahakarya Citra Utama Group (Vol. 8, Issue 2).
- Aprilila, Y. (2020). Prenatal gentle yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma. In PT Gramedia Pustaka Utama. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26-33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Dinkes. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022. In Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Intari, N. M. D. et al. (2025). Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Pregnancy Yoga In Reducing Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan*, 3(April). <https://doi.org/10.36590/jibi.v3i1.1341>
- Lumbantoruan, A., Suprikin, H., Warti, & Sofiyanti, I. (2023). Prenatal Gentle Yoga Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester II-III Di Puskesmas Manggar. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(2), 693-701.
- Mustofa, L. A. (2023). Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Faletehan Health Journal*, 10(03), 245-252. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i03.600>
- Oktavia, N., Pramesti, A. P., & Setyani, R. A. (2023). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain Intensity of Third Trimester Pregnant Women in Surakarta. *Journal of Community Empowerment for Health*, 6(3), 139. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.83276>
- Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 18-21. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17157>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).

- Setiyarini, A., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kedak Kecamatan Semen Kabupaten Kediri. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 7(1), 39-46. <https://doi.org/10.25139/htc.v7i1.8392>
- Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134-140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Tono, S. F. N. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 27-32. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.343>
- Tusakdiyah, H. et al. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lidya, AM. Keb, CPHCT, CH. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman*, 2(4). <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i4.1400>
- WHO. (2023). *Maternal Mortality*. World Health Organization, April.