

THE EFFECT OF YOGA ON THE REDUCTION OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMENS TRIMESTER II AND III

Kuswati¹, Tri Wahyuni,²Triwik Sri Mulati³

^{1,2,3}Poltekless Kemenkes Surakarta

Email¹ : sholehkuswati5@gmail.com

Email² : triw19950@gmail.com

Email³ : riwiksrimulati@gmail.com

ABSTRACT

Background : Back pain is a common discomfort in pregnancy. Back pain in pregnant women if not handled properly can lead to poor quality of life for pregnant women. So it is necessary to make efforts to overcome one of them with non-pharmacological therapy, namely pregnant yoga practice. **Research Objectives**: To determine the effect of pregnant yoga on reducing back pain in pregnant women in the second and third trimesters in the Kasreman Health Center Work Area, Ngawi Regency, East Java. **Research Methods**: This type of research is Quasi Experiment with (Pretest and post test without control group design). The population in this study was pregnant women in the second and third trimesters in the Kasreman Health Center Work Area, Ngawi Regency, East Java. A sample of 30 people was taken by purposive sampling technique. The dependent variable is pregnant yoga and the independent variable is the decrease in back pain for pregnant women in the second and third trimesters. The research instrument used NRS (Numerical Rating Scale). Data processing using editing, coding, tabulating with Wilcoxon test data analysis. **Research Results**: The results showed that back pain before doing yoga during pregnancy, most of the respondents experienced back pain with a minimum distribution scale of 1 (mild pain) category of pain scale as many as 5 respondents and a maximum distribution of scale with a pain scale category of 8 (severe pain) as many as 1 respondent, while After being given yoga, most of the pregnant women became the minimum distribution scale with a pain scale category of 0 (Mother Doesn't Feel Pain) as many as 9 respondents and a distribution scale that was maximum with a pain scale category of 5 (Medium Pain) as many as 2 respondents. The Wilcoxon statistic test showed that $p \text{ value} = 0.000 < (0.05)$ so that H_1 is accepted. **Conclusion**: There is an effect of yoga on reducing back pain in pregnant women in the second and third trimesters in the Kasreman Health Center Work Area, Ngawi Regency, East Java.

Key Word : Pregnancy Yoga, Back Pain in Second and Third Trimester

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang umum terjadi pada kehamilan. Nyeri punggung pada ibu hamil apabila tidak

ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Sehingga perlu dilakukan upaya untuk mengatasinya, salah satunya dengan terapi non farmakologis yaitu latihan

yoga hamil. Untuk penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III

Nyeri punggung bawah dalam kehamilan digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi antara 4-7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika.(D. A. Wulandari et al., 2020).

Banyak hal yang dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada Trimester II dan III antara lain : berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban (Fitriana, 2019). Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Tiran, 2008).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Mega et al., 2018). Pada dasarnya yoga ibu hamil atau prenatal yoga merupakan salah satu olahraga terbaik untuk ibu hamil.(K. Wulandari, 2019).Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan terapi non

farmakologis.yaitu dengan yoga hamil (Resmi et al., 2017).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman,Kabupaten Ngawi,Jawa Timur pada bulan September 2020 terhadap 5 ibu hamil trimester II dan III ditemukan 2 ibu hamil mengatakan bahwa mereka mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah dengan kategori sangat nyeri, 1 ibu hamil dengan kategori sedikit nyeri dan 2 ibu hamil tidak merasakan nyeri punggung.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *Quasi Experiment* dengan (*Pretest and post test without control grup design*). Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2021. Lokasi penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini wanita hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur. Sample berjumlah 30 orang diambil secara teknik *purposive sampling*.

Variable dependent yaitu yoga hamil dan variable independen yaitu penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester II dan III. Teknik pengumpulan data dengan melakukan Pre test nyeri setiap sebelum perlakuan yoga dan post

test setiap setelah Latihan. Definisi operasional Yoga hamil adalah modifikasi hatha yoga dengan latihan pernapasan peregangan dan relaksasi dalam durasi 30 menit dilakukan 3 x tiap minggu 1 x .. Instrumen utama music relaksasi dan karpet yoga dan instrument untuk mengukur nyeri menggunakan NRS (*Numerical Rating Scale*). Pengolahan data menggunakan editing, coding, tabulating dengan analisa data uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Analisa Univariat dilakukan untuk Menjelaskan karakteristik dalam variabel yang diteliti dalam penelitian Pengaruh Yoga hamil Terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur dengan tujuan untuk menganalisis distribusi frekuensi dari karakteristik responden berdasarkan umur, usia kehamilan, aktivitas atau pekerjaan, paritas dan hasil pre test –post test tingkatan nyeri sesuai dengan skala instrumen nyeri Numerical Rating Scale (NRS).

Tabel 1 : Karakteristik responden berdasarkan umur Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur bulan April 2021.

No.	Usia Ibu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	< 20 Tahun	-	-
2.	20-35 Tahun	27	90.0
3.	> 35 Tahun	3	10.0
Total		30	100

Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur bulan April 2021.

No.	Usia Kehamilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	TM II (14-27 minggu)	11	36.7
2.	TM III (28-40 minggu)	19	63.3
Total		30	100

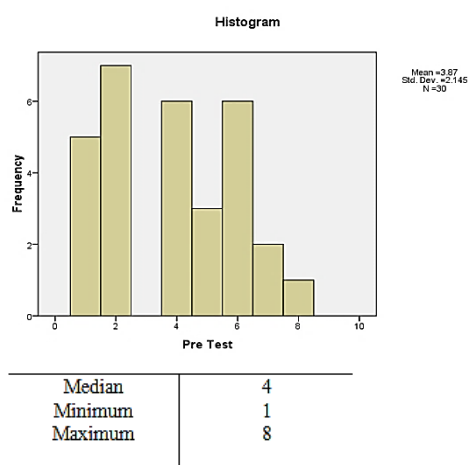
Tabel 3 : Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur bulan April 2021

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	IRT	16	53.3
2.	Wiraswasta	2	6.7
3.	Swasta	8	26.7
4.	PNS	4	13.3
Total		30	100

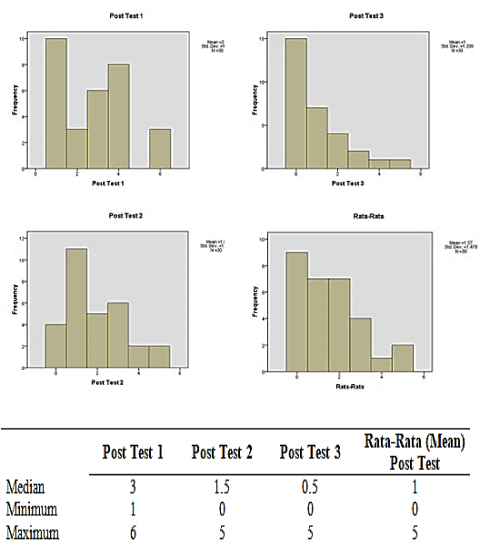
Tabel 4 : Karakteristik responden berdasarkan paritas Ibu Hamil Trimester II dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur bulan April 2021.

No.	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Primigravida	17	56.7
2.	Multigravida	13	43.3
Total		30	100

Table 5 : Frekuensi intensitas nyeri punggung sebelum dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi , Jawa Timur.



Tabel 6 : Frekuensi Intensitas nyeri punggung setelah dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur.



2. Analisa Bivariat

Tabel 7 : Tabulasi Uji Wilcoxon terhadap pengaruh nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur.

	Sebelum	Sesudah	p-value
Median	4	1	
Minimum	1	0	0,000
Maximum	8	5	

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20-35 tahun yaitu 27 responden (90%).

Berdasarkan table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar usia kehamilan responden yaitu Trimester III (28-40 minggu) yaitu 19 responden (63,3%).

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu 16 responden (53,3%).

Berdasarkan table 4 menunjukkan bahwa sebagian besar paritas responden adalah Primigravida yaitu 17 responden (56,7%).

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman,Ngawi,Jawa Timur dengan jumlah 30 responden, dengan nilai median 4 dan skala penyebaran minimum dengan kategori skala nyeri nilai 1 (Nyeri Ringan) sebanyak 5 responden serta skala penyebaran maximum dengan kategori skala nyeri nilai 8 (Nyeri Berat) sebanyak 1 responden.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman, Ngawi, Jawa Timur dengan jumlah 30 responden, dengan nilai median 1 dan skala penyebaran minimum dengan kategori skala nyeri nilai 0 (Ibu

Tidak Merasakan Nyeri) sebanyak 9 responden serta skala penyebaran yaitu maximum dengan kategori skala nyeri nilai 5 (Nyeri Sedang) sebanyak 2 responden.

Dari hasil penelitian diatas dapat dijelaskan bahwa ibu hamil trimester II dan III apabila melakukan yoga hamil sebanyak 3x dilakukan ketika mengalami nyeri punggung dengan durasi 60 menit setiap latihannya maka akan mengalami penurunan nyeri punggung. Untuk membuktikan hipotesis maka diujikan dengan uji Wilcoxon diperoleh hasil nilai p value $0,000 < 0,05$, maka dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

Pembahasan

Dari karakteristik responden berdasarkan usia responden paling banyak berusia antara 20-35 tahun sebanyak 27 (90%) responden. Dalam hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa responden paling banyak masuk dalam usia reproduksi sehat jika pada usia ini mengalami kehamilan. Hal ini sesuai dengan teori Prawirodihardjo (2012) bahwa kehamilan paling ideal adalah kehamilan pada usia 20-35 tahun karena pada usia ini organ-organ tubuh sudah siap selain itu pada usia ini ibu sudah dikatakan siap secara fisik, emosi, psikologi, social dan ekonomi.

Dari karakteristik responden usia kehamilan responden paling banyak berusia antara 28-40 minggu sebanyak 19 (63,3%) responden.

Usia kehamilan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah karena semakin besar usia kehamilan, maka ukuran dan berat rahim semakin meningkat. Ukuran rahim yang semakin berat akan memberikan tekanan pada otot dan sendi tulang belakang, sehingga terjadi nyeri punggung bawah. Peningkatan berat badan karena adanya janin dalam kandungan menyebabkan pertambahan sudut lengkungan pada tulang belakang. Sehingga mengakibatkan menurunnya fleksibilitas, dan mobilitas lumbal (Wahyuni dkk, 2012).

Dari karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden paling banyak bekerja sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 16 (53,3%) responden. Dari hasil penelitian karakteristik responden didapatkan juga responden dengan pekerjaan wiraswasta sebanyak 2 (6,7%) responden, swasta 8 (26,7%) responden, dan PNS 4 (13,3%) responden.

Hal ini dapat berdampak bagi seorang wanita hamil. Kurangnya aktivitas atau banyaknya aktivitas akan memberikan tambahan beban fisik dan mental. Pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh ibu rumah tangga yakni menyapu, mengepel, membersihkan kamar mandi, mencuci pakaian, setrika, mencuci piring, memasak, berkebun dan mengurus anak. Semua kegiatan tersebut mengharuskan tubuh untuk membungkuk, memutar gerakan, duduk dengan posisi tidak benar, mengangkat dan menarik benda yang berat.

Hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya ketegangan pada otot punggung bawah selama aktivitas yang dapat menimbulkan nyeri pada punggung bawah (Gupta dan Nandini, 2014).

Dari karakteristik responden berdasarkan paritas paling banyak primigravida sebanyak 17 (56,7%) responden. Hal ini tidak sejalan dengan teori (Sinclair, 2010) yang menyebutkan bahwa wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita *primigravida* biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya.

Menurut peneliti semua ibu hamil baik primigravida maupun multigravida beresiko mengalami nyeri punggung akibat uterus atau rahim yang membesar dengan bertambahnya usia kehamilan, perubahan hormonal, dan pola kebiasaan aktivitas serta faktor penentu nyeri punggung lainnya.

Nyeri punggung selama kehamilan dapat diperburuk karena postur tubuh yang buruk, berdiri atau membungkuk dalam waktu yang lama, duduk di kursi yang tidak memiliki sandaran punggung, tidur pada kasur yang tidak sesuai, mengemudi dalam waktu yang lama tanpa istirahat, mengangkat, menjinjing, mendorong atau menarik beban yang terlalu berat (Bull dan Archart, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan yoga hamil pada ibu

hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman pada pengambilan data pertama didapatkan skala penyebaran minimum dengan kategori skala nyeri nilai 1 (Nyeri Ringan) sebanyak 5 responden serta skala penyebaran maximum dengan kategori skala nyeri nilai 8 (Nyeri Berat) sebanyak 1 responden., dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan yoga hamil sebagian besar responden memiliki nyeri punggung kategori ringan. Hal ini dapat terjadi karena faktor pekerjaan ibu sebagai ibu rumah tangga sebanyak 16 (53,3%) responden dengan usia kehamilan sebagian besar berusia 28-40 minggu sebanyak 19 (63,3%) responden.

Nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktifitas fisik sehari-hari seperti bekerja dan mengerjakan pekerjaan rumah, perubahan postur tubuh selama kehamilan, penambahan berat badan, posisi tidur yang salah, dan lain-lain.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Diane M Fraser, 2009), Aktivitas selama kehamilan juga menjadi faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau menyiapkan makanan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri tetapi 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 dan peningkatan ukuran payudara akan

menyebabkan payudara menjadi berat dan mengakibatkan nyeri punggung bagian atas.

Berdasarkan hasil penelitian sesudah dilakukan yoga hamil pada ibu hamil trimester II dan III di Wilayah Kerja Puskesmas Kasreman menunjukkan bahwa paling banyak mengalami nyeri punggung berupa skala penyebaran minimum dengan kategori skala nyeri nilai 0 (Ibu Tidak Merasakan Nyeri) sebanyak 9 responden serta skala penyebaran yaitu maximum dengan kategori skala nyeri nilai 5 (Nyeri Sedang) sebanyak 2 responden yang diukur dengan menggunakan skala nyeri Numerical Rating Scale (NRS). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden menjadi tidak mengalami nyeri punggung setelah dilakukan yoga hamil.

Nyeri punggung pada ibu hamil harus ditangani dengan baik. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus-menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Mega et al., 2018). Salah satu upaya pengurangan nyeri punggung dengan terapi non farmakologis pada ibu hamil yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan dengan persiapan matang, sang ibu

akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Fitriana, 2019).

Prenatal yoga terbukti sangat ampuh untuk membantu ibu hamil mengatasi semua keluhan ketidaknyamanan yang mereka rasakan selama masa kehamilan serta mampu membantu melancarkan proses persalinan. Karena pada dasarnya yoga ibu hamil atau prenatal yoga merupakan salah satu olahraga terbaik untuk ibu hamil (K. Wulandari, 2019).

Gerakan pemanasan (warming up), peregangan otot dan stabilisasi dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Gerakan tersebut dapat membantu relaksasi otot sehingga otot lebih lentur dalam bergerak. Gerakan peregangan akan meningkatkan kelenturan dan kemampuan untuk menggerakkan otot dan persendian. Gerakan pada prenatal yoga membantu ibu untuk membentuk postur tubuh yang baik, sehingga akan terjadi peregangan pada otot, sendi dan tulang belakang. Peregangan tersebut dapat meningkatkan denyut jantung sehingga sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh meningkat (Curtis, 2012). Hal tersebut dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang belakang, kram dikaki atau sakit kepala (Dewi et al, 2016).

Menurut Dr. Farid Husin, 2014 Salah satu postur yoga yang dapat membantu meringankan nyeri

punggung yaitu *uthita parshvakonasana / Extended Side Angle Pose* yaitu dari posisi berdiri, lebarkan kaki kanan ke samping membentuk sudut 90, kaki kanan lurus ke samping, siku tangan kiri menyentuh lutut kaki kiri, tangan kanan diangkat ke atas, renggangkan otot pinggang dan perut, tahan beberapa saat dan ulangi dengan arah yang berbeda (Dr. Farid Husin, 2014). Selain gerakan tersebut juga terdapat gerakan *Bilikasana* dan *prasarita padottanasana* yaitu merupakan gerakan yang bermanfaat untuk menguatkan dan melenturkan otot punggung, membuat kuat dan terbebas dari tekanan akibat pertumbuhan janin, mengatasi nyeri punggung, melatih otot dan sendi-sendi panggul, serta melancarkan aliran darah ke Rahim.

Gerakan relaksasi menyebabkan pikiran dan otot tubuh menjadi lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja dengan baik dan tubuh memproduksi hormon endorfin.

Menurut Widiastini (2016) bahwa endorfin adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik.

Proses pengaturan pola nafas, peregangan otot dan gerakan relaksasi selama yoga dapat meningkatkan sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh sehingga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti *hearth burn*, nyeri di pinggul, atau tulang

belakang, keram dikaki atau sakit kepala (Dewi et al, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil Trimester II dan III, karena hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan yoga hamil sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan skala penyebaran minimum kategori skala nyeri nilai 1 (Nyeri Ringan) sebanyak 5 responden serta skala penyebaran maximum dengan kategori skala nyeri nilai 8 (Nyeri Berat) sebanyak 1 responden, sedangkan sesudah diberikan yoga hamil sebagian besar menjadi skala penyebaran minimum dengan kategori skala nyeri nilai 0 (Ibu Tidak Merasakan Nyeri) sebanyak 9 responden serta skala penyebaran yaitu maximum dengan kategori skala nyeri nilai 5 (Nyeri Sedang) sebanyak 2 responden. Menurut peneliti yoga hamil berpengaruh terhadap ibu hamil trimester II dan III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama 1 jam selama latihan dengan 3x latihan ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat yoga hamil.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Menurut Pujiastuti Sindhu (2009) Berlatih yoga saat hamil akan memberikan kesehatan dan kesejahteraan bagi calon ibu beserta bayi yang di kandungnya. Dengan melakukan *asana*, *pranayama*, dan meditasi secara teratur selama hamil, seorang calon ibu akan menjadi lebih sadar akan

tubuhnya, pikirannya, dan emosinya. Saat kesadaran itu muncul, ia dapat merasakan keheningan yang ada di dalam tubuhnya, akan menyadari kehadiran buah hatinya, dan mulai berkominikasi dengannya.

Latihan yoga menjadi olahraga yang direkomendasikan bagi wanita hamil. Yoga adalah salah satu aktivitas terbaik yang bisa dilakukan di masa kehamilan karena mengutamakan peregangan dan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan (Rosalind W, 2009).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan analisa data dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III, dilihat dari hasil p value 0,00 yang berarti p value <0,05, artinya terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III. Hasil penelitian ini membuktikan terdapat pengaruh yoga terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester II dan III yang dilakukan sebanyak 3x dengan durasi 60 menit setiap latihan dan dilakukan ketika ibu merasakan nyeri punggung, sehingga diharapkan ibu hamil dapat memilih olahraga yang aman dan efektif dilakukan saat sedang hamil agar terciptanya kesejahteraan antara ibu dan bayi yang dikandungnya, serta membantu ibu hamil mengatasi semua keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan selama masa kehamilan serta mampu membantu melancarkan proses persalinan

salah satu olahraga yang aman dan efektif untuk ibu hamil yaitu dengan yoga hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak satino, SKM.MScN, selaku Direktur poltekkes Kemenkes Surakarta .
2. Ibu K.H Endah Widhi Astuti M.Mid selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes kemenkes Surakarta
3. Seluruh Responden yang mengikuti kls Yoga di Rumah Yoga Kasreman Ngawi Jawa Timur

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Johar. (2017). *SPSS24 Penelitian dan Skripsi*. Jakarta: PT Gramedia
- Dewi, S., Erildy, Astri, A. (2016). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Artikel Penelitian*. Akademi Kebidanan Yayasan Perguruan Djublek Ranuatmadja Jakarta : 155-166
- Diane M. Fraser. (2009). *Buku Ajar Bidan Myles*, Jakarta : EGC.
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2), 134–140.
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Mega, A., Ita, O., Devi, Z., & Sandi, F. (2018). *TRIMESTER (In The Village Of Bandung, Sub-District Of Diwek, Jombang Regency)*. 2.
- Prawirohardjo, S. (2012) *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Rosalind Widdowson. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan*. Jakarta: Erlangga.
- Sinclair. Costance. (2010). *Buku Saku Kebidanan*. Jakarta : EGC
- Sindhu, Pujiastuti (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga : Daily Practice*. Bandung : Penerbit Qanita
- Wahyuni. (2012). Manfaat Kinesiotapp.ing Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. *Jurnal Kesehatan*, volume 5 (2), pp. 119-129
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9.
<https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, K. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Studio Yoga Bhavana Sleman Di Studio Yoga Bhavana Sleman Yogyakarta Tahun 2019. *Naskah Publikasi Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.