



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 17%**

Date: Friday, September 02, 2022

Statistics: 1388 words Plagiarized / 2953 Total words

Remarks: High Plagiarism Detected - Your Document needs Critical Improvement.

---

<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index> 187 EFEKTIVITAS GERAKAN YOGA CAT & COW TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NY. DIAN PUSPA SARI, A.MD.KEB. SURABAYA Arkha Rosyaria B., SST., M.Kes1, Noermaya Sari Utami2 1Fakultas Ilmu Kesehatan, D-III Kebidanan, Universitas Dr. Soetomo Surabaya, Indonesia SUBMISSION TRACK ABSTRACT Received: June 29, 2022 Final Revision: July 14, 2022 Available Online: July 21, 2022 Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan semakin bertambah besar rahim sehingga membuat tubuh ibu hamil semakin ke depan atau lordosis.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan melakukan gerakan yoga cat & cow. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif, dengan desain pretest posttest without control, populasi 18, sampel 18 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, total sampling, pengumpulan data observasi, alat ukur checklist, analisis T-Test (0,05) Berdasarkan hasil analisa statistik dengan uji T-Test .000 dengan taraf efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb.

yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gerakan yoga cat & cow efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**KEYWORDS** yoga, cat&cow, nyeri punggung, ibu hamil  
CORRESPONDENCE Phone: 081331701221 085787767217 E-mail: rosse.arkha@gmail.com  
nurmaya2302@gmail.com I.

**PENDAHULUAN** Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan merupakan proses fertilisasi yang dilanjutkan dengan proses implantasi. Kehamilan normal dimulai dari saat fertilisasi hingga bayi lahir berlangsung selama 40 minggu (Adnyani, 2017).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung ini biasanya akan meningkatkan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan dikarenakan nyeri ini akibat adanya pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuh. Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk berlebihan. Mantle dan Ostgarard menemukan bahwa 50% ibu hamil yang di survei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung (Adnyani, 2021).

Hasil dari berbagai laporan disebutkan, penelitian pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 di Indonesia wanita yang mengalami nyeri punggung sampai 90% ARKHA ROSYARIA B./ JURNAL ILMIAH OBSGIN VOL. 14. NO. 2 (2022) 188 selama kehamilan sehingga menempatkan nyeri punggung sebagai gangguan yang serius pada kehamilan (Mualimah, 2021).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil seperti berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, perubahan postur tubuh, posisi tidur, riwayat nyeri pada kehamilan yang lalu, meningkatnya hormon serta kegemukan. Riwayat nyeri punggung selama kehamilan sebelumnya merupakan faktor resiko yang kuat untuk mengalami nyeri punggung pada kehamilan berikutnya, dengan kemungkinan 85%.

Menurut International Association For Study of Pain (2017) nyeri adalah sebagai sensori subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan pada jaringan aktual maupun potensial atau dapat menggambarkan kondisi terjadi kerusakan. Nyeri merupakan pengalaman yang sangat tidak menyenangkan dari sensorik maupun emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan resiko atau aktual kerusakan jaringan tubuh, timbul ketika jaringan sedang rusak.

Terdapat penurunan penyokong ligamen pada sendi sakroiliaka yang disebabkan karena pengaruh hormon relaksin yang dikeluarkan oleh korpus luteum dan plasenta. Terjadi peningkatan dari awal kehamilan, mencapai puncak pada akhir dari trimester pertama dan terus secara konsisten meningkat hingga akhir kehamilan, menyebabkan melunaknya kolagen dan melonggarkan struktur ligamen pada pelvis.

Meningkatnya kelonggaran dapat menyebabkan rasa sakit ditambah dengan berbagai gerakan yang berlebihan pada persendian (Islami dan Iriyanti, 2019). Salah satu cara mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III adalah dengan melakukan gerakan yoga cat & cow. Gerakan yoga cat & cow atau bisa disebut dengan Bitilasana Marjariasana memberikan efek yang sangat baik kepada ibu hamil, dimana pose ini ibu

hamil menarik badan ke dalam dan keluar dengan diimbangi pernapasan.

Adapun langkahnya yaitu pada saat melakukan pose ini mempersiapkan diri dengan menyerupai meja, lalu menarik napas dan mengangkat sedikit kepala ke arah depan, jauhkan bahu dan telinga, tulang ekor di arahkan ke atas membentuk cow pose. Lalu hembuskan napas, tundukkan kepala ke bawah, bawa masuk tulang ekor ke arah dalam membentuk cat pose kemudian ulangi gerakan tersebut beberapa kali.

Gerakan cat & cow pose mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang dan merupakan salah satu yang sering direkomendasikan untuk nyeri punggung. Ibu hamil yang sering mengalami nyeri bagian punggung dapat direkomendasikan untuk melakukan gerakan ini mengingat manfaat yang dapat dirasakan apabila melakukan gerakan ini. Gerakan ini mengencangkan dan meregangkan otot perut yaitu musculus rectus abdominis dan musculus obliquus external.

Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot extensor bagian belakang tetapi juga memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut. Penggunaan otot bagian perut akan menjadi faktor penting yang dapat memproteksi tulang belakang, hal ini memberikan kondisi gerakan dinamis sehingga memperbaiki postur tubuh (Adnyani, 2021). Gerakan yoga cat & cow memperkuat otot-otot lumbosacral terutama otot dinding abdomen dan otot gluteus.

meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot ekstensor punggung, otot hamstring dan otot quadratus lumborum, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh. gerakan ini sempurna untuk mengatasi pegal-pegal dan nyeri punggung (Lampah et al., 2019) Berdasarkan hasil survei awal di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. terdapat 18 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan dari data di atas peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berjudul tentang Efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya. . II. METODE PENELITIAN ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan dengan desain pretest posttest without control. ARKHA ROSYARIA B./

JURNAL ILMIAH OBGIN VOL. 14. NO. 2 (2022) 189 Analisis data dilakukan setelah semua data terkumpul melalui beberapa tahap ditandai dengan editing untuk memeriksa kelengkapan identitas responden apakah jawaban yang ada di lembar observasi sudah lengkap, jelas dan konsisten dengan apa yang akan diteliti.

Kemudian memberikan coding atau angka tertentu pada lembar observasi untuk memudahkan peneliti memasukkan data ke dalam komputer (entry) dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik komputerisasi. 1. Univariat Adalah analisis yang menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data di analisis menggunakan statistika deskriptif untuk di sajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, dan mean dengan cara memasukkan seluruh data, kemudian di olah secara statistik deskriptif untuk melapor kan hasil dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel. 2.

Bivariat Analisis ini digunakan untuk menguji pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. sebelum dan sesudah melakukan gerakan yoga cat & cow dengan menggunakan uji t test. Jika p value (ma ditdan H1 ditolak yang berarti tidak terdapat efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya.

Jikp =a 0,05)ma dit dan H1 diterima yang berarti terdapat efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya. III. RESULT 1. Analisis Univariat a. Distribusi frekuensi kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan gerakan yoga cat & cow. Tabel 4.5

Karakteristik frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan gerakan yoga cat & cow Skala Nyeri Frekuensi ( F ) Presentase ( % ) Nyeri sedikit 0 0 Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat Sangat berat 0 4 10 4 0 22 56 22 Jumlah 18 100% (Sumber: Data primer, 2022) Berdasarkan Tabel 4.5 karakteristik frekuensi sebagian besar yaitu sebanyak 10 (56%) responden yang mengalami nyeri punggung berat. b.

Karakteristik frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan gerakan yoga cat & cow Tabel 4.6 Karakteristik frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan gerakan yoga cat & cow. Skala Nyeri Frekuensi ( F ) Presentase ( % ) Nyeri sedikit 12 67 Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat Sangat berat 6 0 0 0 33 0 0 0 Jumlah 18 100% (Sumber: Data primer, 2022) Berdasarkan Tabel 4.4

karakteristik frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan gerakan yoga cat & cow yaitu sebagian besar 12 (67%) responden yang mengalami nyeri punggung sedikit nyeri. 2. Analisis Bivariat Distribusi frekuensi tabulasi silang efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya. Tabel 4.7 karakteristik frekuensi tabulasi silang efektivitas gerakan yoga ARKHA ROSYARIA B./

## JURNAL ILMIAH OBGYN VOL.

14. NO. 2 (2022) 190 cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.Md.Keb. Surabaya. Yoga cat & cow Skala nyeri Sebelum F % Sesudah F % Nyeri sedikit 0 0% 12 67% Nyeri ringan Nyeri sedang Nyeri berat Sangat berat 0 0% 4 22% 10 56% 4 22% 6 33% 0 0% 0 0% 0 0% Jumlah 18 100% 18 100% T Test 0,000 (Sumber : Data primer 2022) Berdasarkan tabel 4.7

dari 18 responden, sebelum dilakukan gerakan yoga cat & cow sebagian besar responden mengalami nyeri punggung yaitu 10 (56%) responden. Sedangkan sesudah dilakukan gerakan yoga cat & cow terdapat 12 (67%) responden yang mengalami nyeri punggung sedikit nyeri. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui analisis efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny.

Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya diperoleh nilai signifikansi p- value 0,000, hasil tersebut menunjukkan ada terdapat efektivitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan gerakan yoga cat & cow karena hasil  $p=0,000$  dan  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada efektivitas gerakan yoga cat & cow dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya. IV. DISCUSSION a.

Efektivitas sebelum dilakukan gerakan yoga cat & cow Berdasarkan hasil penelitian pada data khusus dapat dilihat bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan gerakan yoga cat & cow dengan sebagian besar nyeri punggung berat 10 (56%) responden. 4 (22%) responden yang mengalami nyeri punggung sedang, dan 4 (22%) responden yang mengalami nyeri punggung sangat berat.

Menurut Wahyuni (2018) nyeri punggung pada wanita hamil adalah suatu kondisi sindrom klinis yang ditandai adanya nyeri lokal atau ketidaknyamanan di daerah punggung karena janin di dalam kandungan menimbulkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot punggung dan abdomen sehingga mengakibatkan nyeri punggung. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada wanita hamil meliputi usia kehamilan, pekerjaan atau aktivitas, postur tubuh, riwayat nyeri punggung sebelumnya, kenaikan berat badan dan perubahan hormonal. Nyeri punggung menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama trimester III.

Definisi menurut International Society for The Study of Pain bahwa "alaman sertemosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun pot. man seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan

stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya (Purnamasari, 2021) Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan melakukan yoga cat & cow, dimana gerakan ini memberikan efek yang sangat baik kepada ibu hamil.

Dimana pose ini ibu menarik badan ke dalam dan keluar dengan diimbangi pernapasan. Gerakan yoga cat & cow meregangkan otot-otot yang memendek terutama otot ekstensor punggung, otot hamstring, dan otot quadratus lumborum, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang ARKHA ROSYARIA B./ JURNAL ILMIAH OBSGIN VOL. 14. NO. 2 (2022) 191 punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh (Lampah et al.,

2019) Menurut penelitian dari (Lailiyana, 2019) bahwa waktu yoga pada wanita hamil yang baik dengan dianjurkan 15-20 menit dengan melihat kelelahan sangat berpengaruh pada kehamilan. Dianjurkan untuk melakukannya secara teratur karena dapat membantu tubuh terasa lebih lentur serta seimbang karena nyeri punggung segera diobati, dan membantu ibu hamil lebih rileks. Gerakan yoga cat & cow ini dilakukan setiap hari selama 7 hari. Seperti halnya di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb.

sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung yang membuat ibu merasa kesakitan, tidak nyaman serta dapat mengganggu aktivitas ibu hamil sehari-hari. b. Efektivitas sesudah dilakukan gerakan yoga cat & cow Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sesudah melakukan gerakan yoga cat & cow sebagian besar terdapat 12 (67%) responden yang nyeri punggungnya menjadi sedikit nyeri, dan 6 (33%) responden yang nyeri punggungnya ringan.

Nyeri biasanya memuncak pada usia gestasi 36 minggu dan akan menurun kemudian. Nyeri punggung yang terus-menerus dapat terjadi pada wanita dengan nyeri punggung belakang dan panggul belakang, nyeri punggung pada awal kehamilan, kelemahan otot ekstensor belakang, individu yang lebih tua, dan orang-orang yang memiliki ketidakpuasan kerja.

Sepanjang kehamilan, wanita mengalami perubahan fisiologis yang disebabkan oleh kebutuhan anatomis dan fungsional. Perubahan higienis mempengaruhi sistem muskuloskeletal dan biasanya menimbulkan rasa sakit, termasuk sakit punggung. Yoga cat & cow pada ibu hamil merupakan salah satu jenis modifikasi yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yang dapat membantu mengatasi nyeri punggung dan mempersiapkan fisik dengan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot perut, otot punggung serta membantu relaksasi dan mengatasi stres.

Melakukan yoga secara rutin dirumah atau di kelas yoga, dapat merilekskan otot-otot belakang dan memperkuat dasar panggul sehingga mencegah dan mengurangi terjadinya nyeri punggung. Saat melakukan gerakan yoga cat & cow, ibu hamil trimester III merasakan perbedaan pada skala nyerinya. Mulai dari merasakan nyeri punggung tidak seperti sebelumnya dan ibu lebih nyaman saat melakukan aktivitas dikarenakan nyeri punggung yang sudah tidak mengganggu aktivitas ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya. c.

Efektivitas sebelum dan sesudah dilakukan gerakan yoga cat & cow Berdasarkan tabel 4.7 pada distribusi silang frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mendapat sebagian besar 10 (56%) responden yang mengalami nyeri punggung berat, 4 (22%) responden yang mengalami nyeri punggung sedang, dan 4 (22%) responden yang mengalami nyeri punggung sangat berat sebelum melakukan gerakan yoga cat & cow.

Dan setelah melakukan gerakan yoga cat & cow pada ibu hamil trimester III mendapatkan 12 (67%) responden yang nyeri punggungnya nyeri sedikit, dan 6 (33%) responden yang nyeri punggungnya ringan. Berdasarkan hasil analisa statistik dengan uji T Test, diperoleh hasil = .000 dengan taraf 0,05 ARKHA ROSYARIA B./ JURNAL ILMIAH OBSGIN VOL. 14. NO. 2 (2022) 192 ada efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny.

Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya yang berarti H1 diterima dan H0 ditolak. Berdasarkan data yang diperoleh terhadap pengurangan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya bahwa semua ibu hamil mengalami pengurangan nyeri punggung yang rata-rata sebagian besar nyeri punggungnya berat menjadi sedikit nyeri.

Gerakan yoga cat & cow mengencangkan dan meregangkan otot perut yaitu musculus rectus dan musculus obliquus external. Gerakan ini tidak hanya memperkuat otot extensor punggung bagian belakang tetapi juga memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut. Penggunaan otot bagian perut akan menjadi faktor penting yang dapat memproteksi tulang belakang, hal ini memberikan kondisi gerakan dinamis sehingga memperbaiki postur tubuh.

Yoga cat & cow menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa nyaman, senang dan bahagia yang di produksi sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis, hormon endorfin berfungsi untuk meredakan nyeri karena hormon tersebut dapat memblokir reseptor opioid yang dapat menghambat sinyal pengantar rasa sakit. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa dengan dilakukannya gerakan yoga cat & cow mengalami penurunan nyeri punggung.

Dan efektivitas gerakan yoga cat & cow dalam mengurangi nyeri punggung dari hasil penelitian dimana nyeri punggung setelah ibu hamil trimester III melakukan gerakan yoga cat & cow lebih rendah dari pada sebelumnya, dan tidak ada responden yang nyeri punggungnya meningkat. V. CONCLUSION a. Simpulan Ada pengaruh efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III dengan nilai p value sebesar 0,000 b.

Saran Diharapkan dapat menambah wawasan tentang efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Memberikan pengetahuan dan sumber informasi baru kepada masyarakat tentang efektivitas gerakan yoga cat & cow terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, A.md.Keb. Surabaya . ARKHA ROSYARIA B./ JURNAL ILMIAH OBGIN VOL. 14. NO.

2 (2022) 193 REFERENSI Adnyani, Kadek Dwitya Widi. (2021) . Pral a u ntuk Kesehatan bu Jurnal Yoga dan Kesehatan 4(1):35. doi: 10.25078/jyk.v4i1.2067. Arummega, Melati Nur, Alfiah Rahmawati, and Arum Meiranny. (2022) . "Fakt -Faktor Yang MempengNyeri ungIHamTrimest IILitur w. Oosin?:Jurnal ImKebidanan 9(1):14 – 30. doi: 10.35316/oksitosin.v9i1.1506. Arsyawina, et al. (2014) .

" Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) and Wong-Baker Faces Pain Rating Scale in Measuring Pain Level of Patient With Mechanical Ventilation Skala Critical-Care Pain Observation Tool (CPOT) dan Wong-Baker Faces Pain Rating Scale d alam lai at Jurnal Riset Kesehatan 3(1):507 – 13. Fitriyani, D. (2018). Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. Jombang : STIKES Insan Cendia Medika. Islami, Islami, and Titik Ariyanti.

(2019) ."enat al Yoga d an Kesehatan bu Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan 10(1):49. doi: 10.26751/jikk.v10i1.623. Lampah, Christopher, Joudy Gessal, Lidwina Sengkey, and Sam Ratulangi. (2019). "ar Latihan Yoga terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah dan Kemampuan Fungsional p ada PunggBawah anik onik. Jurnal Biomedik 11(3):173 – 81.

Lailiyana, H. & S. W. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. 7 (1). Mualimah, Miftahul. (2021) . Penguh enatal a erhadap Punggp ada Ibu Hamil Trimester III . Jurnal Kebidanan 10(1):12 – 16. Purnamasari, Kurniati Devi. (2021) .

G ambaran Tingkat **Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3** di WKerjPuskas ahun *Journal of Midwifery and Public Health* 1(1):9. Sari, P., dan Dwi, H., Ika. D., dan Nunik. K. (2014). Faktor – Faktor yang berpengaruh terhadap Resiko Kehamilan. **Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan** Masyarakat. Kemenkes Jakarta Tahun 2014. *Jurnal Arkesmas*. Vol 0 (1); 1-14. Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh **Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di** Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten.

*Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1-7.

<https://doi.org/10.37341/jkkt.v3il.61> Tyastuti, Siti. Wahyuningsi, Henry. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Modul Kebidanan. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Varney, Helen. (2017). **Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi 4**. Jakarta : EGC. Wahyuni & Prabowo, Eko. (2018). Manfaat **Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester** Ke-3. *Jurnal Kesehatan*. Vol.5. No.2. 119-129.

#### INTERNET SOURCES:

---

36% - [stikes-nhm.e-journal.id](http://stikes-nhm.e-journal.id) > JOB > article  
<1% - [www.ibudanbalita.com](http://www.ibudanbalita.com) > artikel > mobileapps-sakit  
<1% - [vdokumen.com](http://vdokumen.com) > bab-i-p-bab-i-pendahuluan-11-latar  
<1% - [kumparan.com](http://kumparan.com) > mama-rempong > berapa-minggu-usia  
1% - [akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id](http://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id) > JKDH  
<1% - [adoc.pub](http://adoc.pub) > penatalaksanaan-nyeri-punggung-pada-ibu  
1% - [repository.um-surabaya.ac.id](http://repository.um-surabaya.ac.id) > 2192 > 2  
<1% - [www.parenting.co.id](http://www.parenting.co.id) > hamil > mengapa+ibu+hamil  
1% - [sinta.unud.ac.id](http://sinta.unud.ac.id) > uploads > wisuda  
<1% - [eprints.undip.ac.id](http://eprints.undip.ac.id) > 47884 > 3  
<1% - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) > publication > 326347960  
1% - [yankes.kemkes.go.id](http://yankes.kemkes.go.id) > view\_artikel > 1052  
<1% - [www.sehatq.com](http://www.sehatq.com) > artikel > manfaat-gerakan-crunch  
<1% - [www.coursehero.com](http://www.coursehero.com) > file > p24r2vdq  
<1% - [roboguru.ruangguru.com](http://roboguru.ruangguru.com) > forum > setelah-semua-data  
<1% - [www.stikesyahoedsmg.ac.id](http://www.stikesyahoedsmg.ac.id) > ojs > index  
1% - [eprints.umm.ac.id](http://eprints.umm.ac.id) > 77816 > 1  
<1% - [stikes-nhm.e-journal.id](http://stikes-nhm.e-journal.id) > JOB > issue  
<1% - [core.ac.uk](http://core.ac.uk) > download > pdf  
<1% - [jurnal.poltekkespadang.ac.id](http://jurnal.poltekkespadang.ac.id) > ojs > index  
<1% - [meramuda.com](http://meramuda.com) > beauty-health > ringankan-nyeri

