

Perbedaan perlakuan *butterfly pose* dengan *cat and cow pose* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Differences in treatment of butterfly pose with cat and cow pose on back pain intensity in third trimester pregnant women

Andini Dwi Nur Antika^{1*}, Sri Winarni², Gita Kostania³

Prodi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Malang
Jl. Besar Ijen No. 77C, Malang 65112

^{1*}andinidwi233@gmail.com, ²sri_winarni@poltekkes-malang.ac.id

³gita_kostania@poltekkes-malang.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang terjadi di dalam uterus sejak terjadinya konsepsi sampai permulaan persalinan. Prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III di Indonesia sebanyak 60-80%. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman. Selain itu, salah satu terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III adalah dengan *prenatal yoga*. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh *Butterfly Pose* dengan *Cat and Cow Pose* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *Quasy Eksperimen*. Teknik sampling menggunakan *Total Sampling*. Sampel pada penelitian ini terdiri dari kelompok perlakuan *Butterfly Pose* sebanyak 8 orang dan kelompok perlakuan *Cat and Cow Pose* sebanyak 8 orang pada bulan Maret- April 2024. Jenis instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar observasi yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan skala nyeri Visual/Verbal Analog Scale (VAS) dan metode wawancara untuk mengetahui data karakteristik responden. Pengujian hipotesis menggunakan uji *Paired T-Test* didapatkan hasil *p-value* = (0,001), $\alpha = 0,05$ (5%). **Hasil:** Hasil nilai t didapatkan hasil yoga dengan metode *Cat and Cow Pose* lebih efektif dan berpengaruh secara signifikan untuk mengurangi intensitas nyeri pada ibu hamil trimester III. **Simpulan:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian yoga *Butterfly Pose* dan *Cat and Cow Pose* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu hamil trimester III, Prenatal Yoga, Butterfly Pose, Cat and Cow Pose

Abstract

Background: Pregnancy is a process of fetal growth and development that occurs in the uterus from conception to the onset of labor. The prevalence of back pain in third trimester pregnant women in Indonesia is 60-80%. One of the complementary therapies that can reduce or relieve pain, reduce or prevent muscle spasm, provide a sense of comfort. In addition, one of the complementary therapies to overcome discomfort in third trimester pregnant women is *prenatal yoga*. **Objective:** To determine the effect of *Butterfly Pose* with *Cat and Cow Pose* on the intensity of

back pain in third trimester pregnant women. Method: This type of research uses the Quasy Experiment design. The sampling technique used Total Sampling. The sample in this study consisted of Butterfly Pose treatment group of 8 people and Cat and Cow Pose treatment group of 8 people in March-April 2024. The type of instrument used in data collection in this study was an observation sheet used to measure back pain intensity in pregnant women with a Visual/Verbal Analog Scale (VAS) pain scale and interview method to determine the respondent's characteristic data. Hypothesis testing using the Paired T-Test test obtained the results of p-value = (0.001), $\alpha = 0,05$ (5%). Results: The results of the t value obtained the results of yoga with the Cat and Cow Pose method are more effective and have a significant effect on reducing the intensity of pain in third trimester pregnant women. Conclusion: Based on the research conducted, there is a significant relationship between the provision of yoga Butterfly Pose and Cat and Cow Pose to reduce back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: *Third trimester pregnant women, Prenatal Yoga, Butterfly Pose, Cat and Cow Pose*

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. Proses adaptasi yang terjadi pada masa kehamilan seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil sehingga hal ini perlu dilakukan beberapa hal mulai dari pencegahan hingga pengobatan.

Prevalensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III. (Armayanti et al., 2023).

Penelitian pada ibu hamil di Indonesia yang mengalami *back pain* (nyeri punggung bawah) pada kehamilannya mencapai 60-80%. Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis atau terapi komplementer. Pengendalian nyeri secara farmakologis seperti parasetamol, NSAID, dan ibuprofen memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, Namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping (Lestaluhu, 2022).

Salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi atau membebaskan rasa nyeri, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot, memberikan rasa nyaman. Selain itu, salah satu terapi komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III adalah dengan *prenatal yoga*. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil mengurangi nyeri punggung.

Menurut penelitian Lampah et al., (2020) gerakan *cat and cow pose* mengembangkan fleksibilitas di tulang belakang yang fokus pada otot perut dan punggung 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 (Lampah et al., 2020).

Selain gerakan *cat and cow pose* terdapat gerakan *butterfly pose* untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Menurut penelitian Sindhu dan Budhyastuti, *butterfly pose* adalah gerakan yang cocok untuk yoga ibu hamil trimester III, khususnya bulan kesembilan. *Butterfly pose* bisa dilakukan untuk melatih kekuatan otot paha serta menghilangkan keluhan sakit di punggung yang sering terjadi saat kehamilan memasuki trimester III.

Nyeri punggung pada ibu hamil biasanya dimulai pada trimester kedua, rata-rata terjadi pada minggu ke 22 kehamilan. Jumlah ibu hamil di Indonesia tahun 2020 mencapai sekitar 5.221.784 orang, dengan prevalensi nyeri punggung selama kehamilan berkisar antara 20% hingga 90% (Kemenkes RI, 2022). Jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Timur tahun 2020 mencapai sekitar 618,207 orang. Di Provinsi Jawa Timur diperkirakan sekitar 65% ibu hamil mengalami nyeri punggung (Fitriyah et al., 2020). Kemudian jumlah ibu hamil di Kota Malang tahun 2022 mencapai sekitar 12.946 orang (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022). Jumlah ibu hamil di kecamatan Sukun tahun 2022 mencapai sekitar 3.001 orang (Dinas Kesehatan Kota Malang, 2022).

Berdasarkan data jumlah ibu hamil di TPMB Caecilia Winarsih, S.Tr.Keb.Bd pada bulan Oktober sampai November 2023 terdapat 45 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya dan dari 45 ibu hamil yang telah diwawancara terdapat 28 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Sebagian besar ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di TPMB Caecilia Winarsih S. Tr. Keb. Bd tidak melakukan *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung yang dialami. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan *prenatal yoga* pada gerakan *Butterfly Pose* dan *Cat And Cow Pose* terkait nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan menggunakan model *equivalent time sample design*. Penelitian ini dilakukan di TPMB Caecilia Winarsih S, Tr.Keb.Bdn Kota Malang dengan jumlah populasi 16 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yang melakukan kunjungan ANC di wilayah kerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen lembar observasi. Analisis hasil uji statistik menggunakan uji *independent Sample T-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia, paritas, Pendidikan dan pekerjaan pada kelompok pada kelompok *Butterfly Pose*

No.	Karakteristik	<i>Butterfly Pose</i>	
		n	%
1.	Usia Ibu		
	21-25 tahun	5	62,5
	26-30 tahun	2	25
	31-35 tahun	1	12,5
2.	Paritas		
	Primipara	3	37,5
	Multipara	5	62,5
3.	Pendidikan Terakhir		
	SMP	2	25
	SMA	5	62,5
	Perguruan Tinggi	1	12,5
4.	Pekerjaan Ibu		
	Ibu Rumah Tangga	3	37,5
	Wiraswasta	3	37,5
	Karyawan Swasta	2	25

Sumber : (Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 1, terdapat 5 ibu hamil berusia 21-25 tahun (62,5%). Sebagian besar ibu hamil dengan paritas multipara berjumlah 5 orang (62,5%). Sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA berjumlah 5 orang (62,5%). Dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga dan wiraswasta, yaitu sebanyak 3 orang (37,5%).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan usia, paritas, Pendidikan dan pekerjaan pada kelompok *Cat And Cow Pose*

No.	Karakteristik	<i>Cat and Cow Pose</i>	
		n	%
1.	Usia Ibu		
	21-25 tahun	5	62,5
	26-30 tahun	2	25
	31-35 tahun	1	12,5
2.	Paritas		
	Primipara	3	37,5
	Multipara	5	62,5
3.	Pendidikan Terakhir		
	SMP	2	25
	SMA	5	62,5

	Perguruan Tinggi	1	12,5
4.	Pekerjaan Ibu		
	Ibu Rumah Tangga	4	50
	Wiraswasta	2	25
	Karyawan Swasta	2	25

Sumber : (Data Primer, 2024)

Berdasarkan tabel 2, terdapat 5 ibu hamil berusia 21-25 tahun (62,5%). Sebagian besar ibu hamil dengan paritas multipara berjumlah 5 orang (62,5%). Sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA berjumlah 5 orang (62,5%). Dan sebagian besar ibu hamil tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 4 orang (50%).

Tabel 3. Distribusi Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Gerakan *Butterfly Pose* pada Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Skala Nyeri Gerakan <i>Butterfly Pose</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0 : Tidak Nyeri	0	0	0	0
1 -3 : Nyeri ringan	0	0	8	100
4-6 : Nyeri sedang	7	87,5	0	0
7-9 : Nyeri berat	1	12,5	0	0
10 : Nyeri sangat berat	0	0	0	0
10 : Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan skala nyeri ibu sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada gerakan *Butterfly Pose* sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 87,5% dan ibu dengan nyeri berat sebanyak 12,5%. Setelah dilakukan *prenatal yoga*, didapatkan hasil seluruh ibu hamil yang melakukan gerakan *Butterfly Pose* mengalami nyeri ringan sebanyak 100%.

Tabel 4. Distribusi Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Gerakan *Cat And Cow Pose* pada Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik	Skala Nyeri Gerakan <i>Cat And Cow Pose</i>			
	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
0 : Tidak Nyeri	0	0	3	37,5
1 -3 : Nyeri ringan	0	0	5	62,5
4-6 : Nyeri sedang	6	75	0	0
7-9 : Nyeri berat	2	25	0	0
10 : Nyeri sangat berat	0	0	0	0
10 : Nyeri sangat berat	0	0	0	0
Jumlah	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan skala nyeri ibu sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada gerakan *Cat And Cow Pose* sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 72% dan ibu dengan nyeri berat sebanyak 25%. Setelah dilakukan *prenatal yoga*, didapatkan hasil seluruh ibu hamil yang melakukan gerakan *Cat And Cow Pose* mengalami nyeri ringan sebanyak 62,5% dan tidak nyeri sebanyak 37,5%.

Tabel 5. Perbedaan Perlakuan *Butterfly Pose* dengan *Cat And Cow Pose* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Perlakuan	Intensitas Nyeri				t	p-value
	Sebelum		Sesudah			
	N	Mean ± SD	N	Mean ± SD		
Butterfly Pose	8	3.000 ± 0.535	8	1.000 ± 0.535	5,292	0,001
Cat And Cow Pose	8	3.252 ± 0.463	8	1.625 ± 0.518	8,881	

Berdasarkan tabel 5, dapat dilihat bahwa pemberian prenatal yoga pada gerakan *Butterfly Pose* dan *Cat And Cow Pose* pada ibu hamil Trimester III di TPMB TPMB Caecilia Winarsih, S.Tr. Keb.Bdn pada bulan Mei-Juni 2024, hasil *uji unpaired T-Tes* didapatkan hasil akhir, Mean (1,625), Standar deviasi (0,518), nilai t (8,881), *p-value* = 0,001 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian *prenatal yoga* pada gerakan *Cat and Cow Pose* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan.

Pembahasan

Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Gerakan *Butterfly Pose* pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *prenatal yoga* pada gerakan *Butterfly Pose* rutin dilakukan selama 8 kali kunjungan. Hasil dari penelitian menunjukkan skala nyeri ibu sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada gerakan *butterfly pose* sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 87,5% dan ibu dengan nyeri berat sebanyak 12,5%. Setelah dilakukan prenatal yoga, didapatkan hasil seluruh ibu hamil yang melakukan Gerakan *Butterfly Pose* mengalami nyeri ringan sebanyak 100%. Pada kunjungan terakhir seluruh ibu hamil sudah dapat melakukan *prenatal yoga* dengan benar dan terdapat penurunan skala nyeri yang dialami. Skala nyeri pada kunjungan terakhir sebagian besar mengalami penurunan dari yang mengalami nyeri sedang hingga nyeri berat menjadi nyeri ringan. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari, dkk (2020) adanya pengaruh *prenatal yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Skala Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Dilakukan Gerakan *Cat And Cow Pose* pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *prenatal yoga* pada gerakan *Cat And Cow Pose* rutin dilakukan selama 8 kali kunjungan.

Hasil dari penelitian menunjukkan skala nyeri ibu sebelum dilakukan *prenatal yoga* pada gerakan *Cat And Cow Pose* sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 72% dan ibu dengan nyeri berat sebanyak 25%. Setelah dilakukan *prenatal yoga*, didapatkan hasil seluruh ibu hamil yang melakukan gerakan *Cat And Cow Pose* mengalami nyeri ringan sebanyak 62,5% dan tidak nyeri sebanyak 37,5%. Pada kunjungan terakhir seluruh ibu hamil sudah dapat melakukan *prenatal yoga* dengan benar dan terdapat penurunan skala nyeri yang dialami. Skala nyeri pada kunjungan terakhir sebagian besar mengalami penurunan dari yang mengalami nyeri sedang hingga nyeri berat menjadi nyeri ringan hingga tidak merasa nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari, dkk (2020) adanya pengaruh *prenatal yoga* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Perbedaan Perlakuan *Butterfly Pose* dengan *Cat and Cow Pose* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji *Unpaired T-Test* didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,001$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ yang berarti adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian *prenatal yoga* pada gerakan *Butterfly Pose* dan *Cat and Cow Pose* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan. Kedua metode ini sama-sama berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada ibu hamil trimester III. Hasil mean pada *Butterfly pose* adalah 1,000 sedangkan *Cat and Cow Pose* adalah 1,625. Standar deviasi pada kelompok *Butterfly Pose* adalah 0,535 dan *Cat and Cow Pose* adalah 0,518. Nilai t pada kelompok *Butterfly Pose* adalah 5,292 dan *Cat and Cow Pose* adalah 8,881. Hal ini menyatakan bahwa *prenatal yoga* dengan metode *Cat and Cow Pose* lebih efektif dan berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan intensitas nyeri punggung juga didukung oleh karakteristik ibu hamil yang telah dijelaskan sebelumnya. Faktor lain juga dapat dilihat dari ibu melakukan *prenatal yoga* dengan benar atau tidak hal ini dapat dilihat pada tabel 2 sampai 5. Hal ini didukung oleh penelitian Rosyaria, dkk (2022) yang menyatakan bahwa gerakan *Cat and Cow Pose* efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain itu, menurut Lampah et al., (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa gerakan *Cat And Cow Pose* dapat mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan dan memperbaiki postur tubuh sehingga gerakan ini sempurna untuk mengatasi pegal-pegal dan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan intensitas nyeri punggung sebelum perlakuan pada kelompok *Butterfly Pose* dan *Cat And Cow Pose* sebagian besar mengalami nyeri punggung sedang dan setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan hingga nyeri ringan. Nilai t pada kelompok *Butterfly Pose* adalah 5,292 dan *Cat and Cow Pose* adalah 8,881. Berdasarkan hasil analisis uji *unpaired T-Tes*, ditemukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian *prenatal yoga* pada gerakan *Cat and Cow Pose* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah perlakuan.

SARAN

Diharapkan ibu hamil dapat melakukan *prenatal yoga* pada masa kehamilan terutama pada masa kehamilan trimester II dan III untuk mencegah terjadinya ketidaknyamanan pada kehamilan, diharapkan pelayanan kesehatan dapat mengoptimalkan pemberian asuhan kebidanan masa kehamilan khususnya untuk pemberian *prenatal yoga* sehingga ketidaknyamanan pada kehamilan khususnya pada nyeri punggung dapat berkurang secara optimal. Serta dapat secara langsung mengajarkan gerakan *prenatal yoga* pada masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. (2017). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. At-Ruzz Media.
- Ariyanti, T. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*.
<https://www.rsmardirahayu.com/prenatal-gentle-yoga/>
- Armeyanti, L. Y., Eka, K., Wardana, L., Pratiwi, P. P., & Kade, G. (2023). (The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122.
- Dinas Kesehatan Kota Malang. (2022). Kota Malang Tahun 2021. *Dinas Kesehatan Kota Malang*, 45, 1–226.
- Fitriyah, Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*.
- Hardianti, R. J. (2019). *Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Wilayah Puskesmas Basuki Rahmat Tahun 2018*.
<https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/2051/>
- Hidayat. (2020). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, B., & Ahmad, M. A. (2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Johnson, Traci, & Faccog. (2019). *Back Pain in Pregnancy*.
<http://www.webmd.com/baby/guide/back-pain-in-pragnancy>
- Kemenkes. (2022). *Nyeri Punggung Bawah*.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kurniati, D., Suciawati, A., & Aulia, D. (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*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47313/jib.v40i57.427>
- Lampah, Christopher, Gessal, J., Sengkey, L., & Ratulangi, S. (2020). “Pengaruh Latihan Yoga terhadap Daya Tahan Otot Ekstensor Punggung Bawah dan Kemampuan Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik Kronik.” *Jurnal Biomedik*.

- Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406>
- Lestari, S. A., Puspaningrum, N., Istikomah, L. R., Yulistyani, R. E., & Samaria, D. (2023). *Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan* (D. Samaria (ed.); Cetakan Pe). Kaizen Media Publishing.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Rosyaria dan Utami. 2022. Efektivitas Gerakan Yoga Cat dan Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Kandungan* Vol. 14. No 2. (2022)
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi Ke T). Alfabeta.
- Varney, H. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (Edisi 4 Vo). EGC.
- Wulandari, E. 2020. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB S Kelurahan Kereng Bangkirai. Poltekes Kemenkes Palangkaraya, Palangkaraya.