

## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, F. R., & Komalasari, D. R. (2024). *Validity And Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients*. 9, 414–422.
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Ananda Muhamad Tri Utama. (2022). Pengaruh Health Education Tentang Persiapan Persalinan Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan. 9, 356–363.
- Andriani, A., Fitri, N. L., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022 Implementation Of Massage Effleurage On Back Pain Of Pregnant Women In Trimester Iii In The Work Area Of Yosomulyo Pusk. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46–54.
- Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Handayani, N., Ariesta, R., & Puspitasari, R. N. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Emisis Gravidarum. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 233–242. <https://doi.org/10.31943/abdi.v5i2.122>
- Ariani, D., Indah, W., Eka, P., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., Bengkulu, K., Kesehatan, P., Bengkulu, K., & Artikel, I. (2024). *Pengaruh Prenatal yoga Kombinasi Kompres Hangat The Effect Of Prenatal yoga Combination Of Warm Compress On Back Pain In Pregnant Women Third-Trimester*. 5(95), 24–31. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v5i1.1846>
- Arummega, M. (2023). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Multipara Di Desa Padurenan Kecamatan .... *Jurnal Kebidanan*. <http://repository.unissula.ac.id/30441/>
- Awlya, G. R. (2020). Efektivitas Prenatal yoga Terhadap Nyeri Punggung Dan Pmb Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020 Dan PMB Meli Rosita Kota Palembang. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. (2020). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2), 47. <https://doi.org/10.51933/Health.V5i2.302>
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas Dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii Di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425. <https://j-innovative.org/index.php/innovative/article/view/4868>
- Fauzan, S., Martadi, K. A., Fradianto, I., & Maulana, M. A. (2023). *Multivariate Analysis Of Factors Associated With Hemoglobin Levels Among Ckd Patients Undergoing Hemodialysis* Universitas Tanjungpura , Pontianak , West Kalimantan , Indonesia ( Correspondence Author ' S Email , Khaamard00@student.untan.ac.id / + 62896745. 16(4), 443–452.
- Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). Massage Effleure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (Jp2m)*, 5(3), 607–615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>
- Febryani, T. D. (2021). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III : *Nyeri Punggung*. 1–53.
- Giyarti. (2023). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Nyeri Program Studi Kebidanan Program Sarjana.
- Gustina, G., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayukota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- Handayani, T. P. (2022). Pengaruh Meditation Prenatal yoga Dan Dukungan Suami Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kelurahan Jayaraga Kabupaten Garut. *Health Journal "Love That Renewed,"* 10(2), 179–184.
- Jamil, Y. (2023). Perbedaan Teknik *Massage Counterpressure* Dan *Massage*

*Efflurage* Terhadap Kadar Endorphin Dan Derajat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.

- Kadek Cristina Cahya Wardani. (2023). Skripsi Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Griya Kamini. *Wardani*.
- Khairani, A. F., Windayanti, H., Widayati, & Vanisa. (2023). Yoga Prenatal Untuk Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Desa Bajangan Puskesmas Bringin. 2(1), 279–287.
- Maulani, M. (2021). Skripsi Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung.  
[https://Repository.Gunabangsa.Ac.Id/Index.Php?P=Show\\_Detail&Id=519&Keywords=2022](https://Repository.Gunabangsa.Ac.Id/Index.Php?P=Show_Detail&Id=519&Keywords=2022)
- Maya Sari, Khairunnisa Mahara, J. R. L. (2024). Pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* Untuk Mengurangi Nyeri Nyeri Punggung Merupakan Keluhan Yang Mayoritas Dirasakan Oleh Ibu Hamil . Di Indonesia Pada Tahun 2017 Didapatkan Bahwa 68 % Ibu Hamil Mengalami Nyeri Punggung Dengan Intensitas Sedang , Dan 32 % Ibu H. 3(2), 86–91.
- Miharja Bihalia Et Al. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester II Dan III Di Puskesmas Kasihan I Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 142.  
<https://doi.org/10.36419/jki.v15i1.997>
- Muhammad Yasin, Sabaruddin Garancang, & Andi Abdul Hamzah. (2024). Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif Dan Kuantitatif) . *Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2(3).
- Prof. Dr. Sugiyono. (2016). Buku Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Alfabeta.
- Putri, N. R., Nugrahaeni, I. K., Larasati, D., & Septiana, Y. C. (2025). Kelas Yoga Antenatal Sebagai Upaya Mengurangi. 9(1), 1–2.
- 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>

- Retni, A., A. Lihu, F., Harismayanti, H., & Mantu, R. A. (2024). Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Paguyaman. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 7(4), 1796–1804. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i4.13981>
- Rohmatin, E., & Wulansari, D. P. (2022). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Ketahanan Ibu Hamil *Primigravida* Trimester Kedua Dan Ketiga Di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020. *Media Informasi*, 18(1), 1–7. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i1.1>
- Saksitha, D. A., Risnita, Jailani, M. S., & Sofwatillah. (2024). Ragam Pendekatan Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Seta Tah. *Journal Genta Mulia*, 15(1), 15–22. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm>
- Subrata, I. N. (2020). Yoga Asanas: Lifestyle Kesehatan Di Masa New Normal. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 3(2), 183. <https://doi.org/10.25078/jyk.v3i2.1745>
- Talita Putri Idasa Richa Nur Pratama, & Nur Azizah Indriastuti. (2023). Efektivitas Prenatal yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Diagnosa: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 112–121. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- Vionalita, G. (2020). Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Materi 4 Kerangka Konsep Dan Definisi Operasional. 1–12.
- Wulandari Et Al. (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>
- Yuniza, Y., & Ginanjar, M. R. (2021). Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Health Sciences And Pharmacy Journal*, 5(2), 38–43. <https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.451>
- Zahrah, Dheska, Ratnaningsih, & Ester. (2020). Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir. In Universitas Respati Yogyakarta.