



LITERATURE REVIEW

EFEKTIVITAS KOMBINASI ANTARA PRENATAL YOGA DAN SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL: LITERATURE REVIEW

Effectiveness of the Combination of Prenatal Yoga and Pregnancy Exercise in Pregnant Women: A Literature Review

Made Novi Astri Wijaya*, Made Widhi Gunapria Darmapatni, Ni Made Dwi Purnamayanti

Program Studi Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

*Korespondensi: novyastri@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: 10 April 2025

Revisi: 20 April 2025

Disetujui: 25 April 2025

Kata Kunci:

Prenatal yoga;

Senam hamil;

Ibu hamil.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa berbagai perubahan fisik, psikologis, dan emosional pada ibu hamil. Perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sulit tidur, kecemasan, hingga gangguan postur tubuh. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui untuk mengetahui berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan terkait efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan pencarian dilakukan secara sistematis melalui tiga database elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Setelah melalui proses penyaringan dan peninjauan menyeluruh terhadap isi artikel, diperoleh sebanyak 10 artikel yang dinilai memenuhi kriteria dan relevan dengan fokus penelitian. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu bahwa terdapat efektivitas antara prenatal yoga dan senam hamil bagi ibu hamil. **Kesimpulan:** Kombinasi antara prenatal yoga dan senam hamil direkomendasikan sebagai bagian dari kelas ibu hamil karena manfaatnya yang menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun psikososial ibu hamil.



Jurnal Sinergi Kesehatan Indonesia Volume 3 Nomor 1 (2025)

Jurnal homepage: <https://jski.lenteramitralestari.org/index.php/jski/index>

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Article history: Received: 10 April 2025 Revised: 20 April 2025 Accepted: 25 April 2025 Key Words: Prenatal yoga; Pregnancy exercises; Pregnant women.	Background: Pregnancy is a physiological process that brings about various physical, psychological, and emotional changes in pregnant women. These changes often cause discomfort such as back pain, difficulty sleeping, anxiety, and even postural disturbances. Aims: The purpose of this study is to explore the findings of various research studies related to the effectiveness of the combination of prenatal yoga and pregnancy exercise in pregnant women. Method: This study uses a literature review method with a systematic search conducted through three electronic databases: PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. After a thorough screening and review process of the article contents, a total of 10 articles were selected as meeting the criteria and deemed relevant to the research focus. Result: Based on the analysis of the 10 selected journals, it was found that the combination of prenatal yoga and pregnancy exercise is effective for pregnant women. Conclusion: The combination of prenatal yoga and pregnancy exercise is recommended as part of antenatal classes due to its comprehensive benefits, encompassing the physical, emotional, and psychosocial aspects of pregnant women.



LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis karena adanya peningkatan hormone estrogen dan progesterone (Nugraheni & Romdiyah, 2019). Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan. Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa berbagai perubahan fisik, psikologis, dan emosional pada ibu hamil. Perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sulit tidur, kecemasan, hingga gangguan postur tubuh. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga kebugaran dan kesehatan fisiknya melalui aktivitas fisik yang aman dan terarah. Salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil adalah prenatal yoga dan senam hamil (Nugraheni & Romdiyah, 2019).

Prenatal yoga merupakan bentuk latihan yang menggabungkan teknik pernapasan, relaksasi, relaksasi, dan gerakan tubuh yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan (Dewi et al., 2016). Manfaat prenatal yoga telah banyak diteliti, di antaranya adalah mengurangi kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan kesehatan otot panggul, serta mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses persalinan. Sementara itu, senam hamil merupakan bentuk latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu persiapan fisik ibu menjelang persalinan (Saraswati et al., 2024).

Meskipun kedua metode ini memiliki manfaat yang saling melengkapi, penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi antara yoga prenatal dan senam hamil secara bersamaan masih terbatas. Kombinasi kedua intervensi ini diduga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal dibandingkan jika dilakukan secara terpisah, terutama dalam hal kesiapan fisik dan mental menghadapi persalinan, penurunan tingkat stres, serta peningkatan kenyamanan selama masa kehamilan (Saraswati et al., 2024).

TUJUAN

Literature review ini bertujuan untuk mengetahui berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan terkait efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil, sehingga dapat memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi kehamilan yang holistik dan berdasarkan evidence based practice.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *tinjauan pustaka* yang bertujuan untuk meninjau dan menganalisis hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil. Proses pencarian dilakukan secara sistematis melalui tiga database elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah ("prenatal yoga" OR "yoga kehamilan") AND ("senam hamil" OR "pregnancy workout") AND ("pregnancy" OR "ibu hamil") AND ("maternal outcome" OR "birth Preparation"

OR "maternal health"). Hasil pencarian awal diperoleh sebanyak 134 artikel dari PubMed, 109 artikel dari ScienceDirect, dan 198 artikel dari Google Scholar. Artikel-artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan relevansi judul dan abstrak, dilanjutkan dengan proses eksklusi terhadap artikel yang tidak sesuai kriteria inklusi, tidak membahas intervensi kombinasi, tidak tersedia dalam teks lengkap, atau merupakan artikel non-penelitian seperti editorial dan opini. Setelah melalui proses penyaringan dan peninjauan menyeluruh terhadap isi artikel, diperoleh sebanyak 10 artikel yang dinilai memenuhi kriteria dan relevan dengan fokus penelitian. Artikel-artikel tersebut kemudian dijelaskan secara naratif untuk menggambarkan efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil dalam meningkatkan kesehatan ibu selama masa kehamilan.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Berikut merupakan hasil literature review efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil.

Tabel 1. Hasil Literature Review efektivitas kombinasi prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Effectiveness of Pregnancy Exercises in Reducing Lower Back Pain Among Third Trimester Pregnant Women (Saraswati et al., 2024)	- Desain: quasi-experimental - Variabel : Variabel bebas adalah senam hamil. Variabel terikat adalah Nyeri punggung - Sampel: 21 responden - Teknik Sampling: purposive sampling - Instrumen Penelitian: Numerical Rating Scale (NRS) - Analisis Penelitian: Wilcoxon test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor nyeri punggung bawah rata-rata 7,14 (SD = 0,793) sebelum intervensi, dengan penurunan signifikan setelah latihan kehamilan ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan adanya perbaikan substansial pada nyeri punggung bawah di antara peserta setelah latihan kehamilan.
2	Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III	- Desain: Quasi Experimental - Variabel : Variabel bebas yaitu senam hamil dan prenatal yoga - Sampel: 40 responden - Teknik Sampling: total sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata score ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1.78

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Patiyah et al., 2021)	▪ Instrumen Penelitian: kuesioner General Comfort Questionnaire (GCQ). ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon	dan setelah dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1,03 berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon, didapatkan $p=0,000$.
3	Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil (Pasaribu et al., 2021)	▪ Desain: Quasi Experimental ▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal yoga dan senam hamil ▪ Sampel: 38 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisiomer dan lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dan senam hamil yang dilakukan secara rutin, dikatakan keluhan selama hamil berkurang, rasa tidak nyaman selama hamil berkurang, penyembuhan lebih cepat, dan proses persalinan lebih cepat dan lancar.
4	Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak (Adinda et al., 2022)	▪ Desain: quasi eksperimen ▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal yoga dan aromaterapi lavender. Variabel terikat adalah nyeri punggung ▪ Sampel: 18 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: Visual Analog Scale (VAS) ▪ Analisis Penelitian: uji Mann Whitney	Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga dan pemberian aromaterapi lavender efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak
5	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III (Elina et al., 2024)	▪ Desain: One Group Pre-Test Post-Test Design ▪ Variabel : variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat adalah nyeri punggung ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang bermakna antara intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dan setelah melakukan prenatal yoga

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
		▪ Instrumen Penelitian: Visual Analog Scale (VAS) ▪ Analisis Penelitian: uji T-Test Dependent	dengan beda rata-rata 1,9 dan nilai p-value
6	Implementasi Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester II Dan III Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janinnya (Arieska et al., 2025)	▪ Desain: One Group Pre-Test Post-Test Design ▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal gentle yoga. Variabel terikat adalah peningkatan kesejahteraan ibu dan janinnya ▪ Sampel: 18 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuesioner General Comfort Questionnaire (GCQ). ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil rata-rata score ketidaknyamanan ibu hamil sebelum dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1.98 dan setelah dilakukannya senam prenatal yoga yaitu 1,05 berdasarkan hasil uji statistik wilcoxon, didapatkan p=0,000.
7	Efektivitas Senam Yoga Dan Pijat Perineum Terhadap Kejadian Robekan Perineum Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap (Astuti & Marsita, 2024)	▪ Desain: Post Test Only Control Group Design ▪ Variabel : Variabel bebas senam yoga dan pijat perineum. Variabel terikat adalah kejadian robekan perineum ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar observasi ▪ Analisis Penelitian: uji Mann-Whitney	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara pijat perineum dan senam yoga pada masa kehamilan trimester III untuk mengurangi resiko terjadinya robekan perineum pada saat persalinan.
8	Pregnant Gymnastics In Reducing Complaints Of Leg Cramps In Third Trimester Pregnant Women	▪ Desain: qualitative methods ▪ Variabel : Variabel bebas adalah senam hamil. Variabel terikat adalah kram kaki pada ibu hamil. ▪ Sampel: 1 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling	Hasil penelitian ini adalah senam hamil dapat mengurangi intensitas kram kaki pada ibu hamil trimester ketiga.

No	Judul, Penulis dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	(Fajrin & Zabariah, 2024)	▪ Instrumen Penelitian: wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan nifas ▪ Analisis Penelitian: analisis narasi	
9	Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester III (Wulandari & Ayu Wantini, 2021)	▪ Desain: quasi eksperimental design ▪ Variabel : variabel bebas adalah happy prenatal yoga. Variabel terikat adalah ketidaknyamanan fisik ibu hamil ▪ Sampel: 59 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: lembar kuisioner ▪ Analisis Penelitian: Mann U Whitney	Latihan Happy Prenatal Yoga (teknik ujjayi pranayama dan nadi sodhasana) secara teratur akan menurunkan keluhan ketidaknyamanan fisik ibu hamil.
10	Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil (Muawanah, 2023)	▪ Desain: pre test dan post test one group design ▪ Variabel : Variabel bebas adalah massage therapy dan senam hamil. Variabel terikat adalah nyeri punggung bawah ▪ Sampel: 10 responden ▪ Teknik Sampling: total sampling ▪ Instrumen Penelitian: skor VAS ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon Signed Ranks Test	Terdapat perbedaan signifikan penurunan nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi massage therapy pada otot vertebra lumbal dan senam hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan sepuluh artikel yang ditelaah, semuanya menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan senam hamil memberikan berbagai manfaat signifikan bagi ibu hamil, khususnya dalam mengurangi ketidaknyamanan fisik dan nyeri, serta meningkatkan kesejahteraan selama kehamilan. Penelitian oleh Saraswati et al. (2024) dengan desain quasi-experimental menunjukkan adanya penurunan signifikan nyeri punggung bawah pada 21 ibu

hamil trimester III setelah melakukan senam hamil. Rata-rata skor nyeri sebelum intervensi adalah 7,14 dan mengalami penurunan secara bermakna ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa senam hamil efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung selama kehamilan.

Selanjutnya penelitian oleh Patiyah et al. (2021) melibatkan 40 ibu hamil trimester III yang mengikuti kombinasi senam hamil dan prenatal yoga. Hasil pengukuran menggunakan *General Comfort Questionnaire (GCQ)* menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan secara signifikan, dengan skor ketidaknyamanan turun dari 1,78 menjadi 1,03 ($p = 0,000$). Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Pasaribu et al. (2021), yang menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan senam hamil yang dilakukan secara rutin mampu mengurangi keluhan selama kehamilan, mempercepat proses penyembuhan pasca persalinan, serta membuat proses persalinan menjadi lebih lancar dan cepat.

Studi lain oleh Adinda et al. (2022) meneliti efek kombinasi prenatal yoga dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil 18 tahun, dan hasilnya menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung secara signifikan. Ini menegaskan bahwa pendekatan fisik dan relaksasi dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Sementara itu, Elina et al. (2024) dengan desain pre-test dan post-test menunjukkan bahwa prenatal yoga saja dapat memberikan efek bermakna dalam menurunkan intensitas nyeri punggung, dengan rata-rata penurunan sebesar 1,9 dan nilai p yang signifikan.

Penelitian oleh Arieska et al. (2025) juga menunjukkan dampak positif dari yoga lembut prenatal terhadap kesejahteraan ibu dan janinnya. Rata-rata skor ketidaknyamanan menurun dari 1,98 menjadi 1,05 ($p = 0,000$), menunjukkan bahwa prenatal yoga mampu meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional ibu hamil. Dalam aspek pencegahan komplikasi persalinan, Astuti & Marsita (2024) menemukan bahwa kombinasi senam yoga dan pijat perineum pada ibu primigravida secara signifikan menurunkan risiko robekan perineum saat persalinan, berdasarkan analisis dengan uji Mann-Whitney.

Penelitian kualitatif oleh Fajrin & Zabariah (2024) meskipun hanya melibatkan satu responden, menunjukkan bahwa senam hamil dapat membantu mengurangi intensitas kram kaki pada ibu hamil trimester ketiga. Hal ini menunjukkan manfaat senam hamil dalam mengatasi keluhan ringan tetapi mengganggu selama kehamilan. Selanjutnya (Wulandari & Wantini (2021) melalui penelitian kuasi eksperimental dengan 59 responden menemukan bahwa Happy Prenatal Yoga, khususnya teknik *ujjayi pranayama* dan *nadi sodhasana*, secara signifikan menurunkan keluhan ketidaknyamanan fisik jika dilakukan secara teratur.

Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah karena dalam gerakan senam hamil terdapat gerakan yang memperkuat otot abdomen, dan rileksasi pada otot punggung, sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis yang dapat mengurangi intensitas nyeri pada punggung bawah. Semakin teratur ibu hamil dalam mengikuti senam hamil maka hal ini dapat memperbaiki sikap tubuh dan membuat elastisitas otot dan ligamen pada daerah vertebra lumbal dan panggul sehingga meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorfin didalam tubuh, dimana fungsi endorfin yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Kombinasi antara prenatal yoga dan senam hamil pada ibu hamil merupakan pendekatan non-farmakologis yang dirancang untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional selama masa

kehamilan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Prenatal yoga fokus pada latihan pernapasan, relaksasi, dan relaksasi otot, saat senam hamil lebih menekankan pada penguatan otot-otot yang berperan dalam proses persalinan, seperti otot perut, punggung, dan panggul. Ketika kedua intervensi ini dikombinasikan dan dilakukan secara rutin, mereka memberikan manfaat sinergis dalam meningkatkan kenyamanan ibu hamil, mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan kram kaki, serta membantu mempersiapkan tubuh untuk persalinan yang lebih lancar (Pasaribu et al., 2021; Patiyah et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi ini secara signifikan menurunkan ketidaknyamanan selama kehamilan, meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta mempercepat pemulihan pasca persalinan (Arieska et al., 2025). Selain itu, latihan seperti prenatal yoga yang mengintegrasikan teknik pernapasan dan mindfulness terbukti mampu mengurangi kecemasan serta menstabilkan emosi, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap kelancaran proses kehamilan dan persalinan (Wulandari & Wantini, 2021). Oleh karena itu, integrasi antara prenatal yoga dan senam hamil direkomendasikan sebagai bagian dari kelas ibu hamil karena manfaatnya yang menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun psikososial ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap 10 artikel, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara prenatal yoga dan senam hamil direkomendasikan sebagai bagian dari kelas ibu hamil karena manfaatnya yang menyeluruh, baik dari aspek fisik, emosional, maupun psikososial ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, P. N., Choirunissa, R., & Azzahroh, P. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gang Sehat Kota Pontianak Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(2), 172-183. <https://doi.org/10.37012/Jik.V14i2.812>
- Arieska, R., Ningrum, K. A. P., & Lutfiana, I. (2025). Implementasi Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester Ii Dan Iii Dalam Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Ibu Dan Janinnya. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(Mei), 55-63.
- Astuti, W., & Marsita, E. (2024). Efektivitas Senam Yoga Dan Pijat Perineum Terhadap Kejadian Robekan Perineum Pada Primigravida Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Kakap. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6. <https://doi.org/10.30602/Jkk.V10i2.1510>
- Dewi, E. S., Suwondo, A., & Wahyuni, S. (2016). Pengaruh Kombinasi Yoga Kortisol Dan Lama Persalinan. *Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal Dan Senam Hamil Terhadap Perubahan Kadar Kortisol Dan Lama Persalinan Kala I*, 3, 7-13.
- Elina, E., Sugesti, R., & Yolandia, R. A. (2024). Efektifitas Kelas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Indonesia Journal Of Midwifery Sciences*, 3(2),

415-421. <https://doi.org/10.53801/Ijms.V3i2.157>

- Fajrin, D. H., & Zabariah. (2024). Pregnant Gymnastics In Reducing Complaints Of Leg Cramps In Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Medicine*, 3.
- Muawanah, S. (2023). Efektivitas Massage Therapy Dan Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 7(2), 118-128. <https://doi.org/10.36341/Jomis.V7i2.3401>
- Nugraheni, N. Dan, & Romdiyah. (2019). Efektivitas Perlakuan Senam Hamil Dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Publikasi Kebidanan*, 121-129.
- Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Cintya Yun, D., Debora, S., Romaita, R., & Pitaloka Tarigan, D. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (Pkm-Csr)*, 4, 445-450. <https://doi.org/10.37695/Pkmcsr.V4i0.1205>
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174-183. <https://doi.org/10.37012/Jik.V13i2.463>
- Saraswati, P. R., Suarniti, N. W., & Rahayu, S. (2024). Effectiveness Of Pregnancy Exercises In Reducing Lower Back Pain Among Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Keperawatan Indonesia*, 18. <https://doi.org/10.26714/Mki.7.4.2024.291-296>
- Wulandari, S., & Ayu Wantini, N. (2021). Efektifitas Happy Prenatal Yoga (Teknik Ujjayi Pranayama Dan Nadi Sodhasana) Dalam Menurunkan Ketidaknyamanan Fisik Pada Kehamilan Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2), 18-27. <https://doi.org/10.36419/Jki.V12i2.492>