

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, L. (2020). Gambaran nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Puspo. *Journal of Health Sciences*, 12(1), 1–7.
- Ahmadi, F. (2019). *Kehamilan, janin, dan nutrisi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Anggraini, W. Y., Ni'amah, S., & Suwi'i, S. (2023). Efektivitas senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 1–10.
- Andini, F. (2020). Risk factors of low back pain in workers. *Journal Majority*, 4(1), 12–18.
- Antari, S. W. (2021). *Perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah soft form prenatal yoga*. Repository Poltekkes Kemenkes Denpasar. <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7342>
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal gentle yoga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Apsari, D., Putri, R., & Santoso, H. (2022). Efektivitas prenatal gentle yoga terhadap nyeri punggung dan kenyamanan ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Modern*, 10(1), 45–52.
- Arummega, P., Sumolang, S. M., & Empadingan, H. S. (2022). Gangguan aktivitas sehari-hari pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. *HSU Midwifery Journal (HMJ)*, 3(1), 1–9.
- Arummega, R., Rahmawati, D., & Meiranny, S. (2022). Hubungan riwayat low back pain pada kehamilan sebelumnya dengan kejadian low back pain pada kehamilan berikutnya. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 15–22.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku ajar asuhan keperawatan maternitas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Astuti. (2019). *Buku pintar kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Bingan, E. C. S. (2021). Tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.33490/b.v2i2.459>

- Bobak, I. M. (2017). *Buku ajar keperawatan maternitas (Maternity nursing)* (Edisi 4; M. A. Wijayarti & P. Anugerah, Penerj.). Jakarta: EGC.
- Bulus, M., & Koyuncu, A. (2021). Sample size determination and optimal design of randomized/non-equivalent pretest–posttest control-group designs. *Adiyaman University Journal of Educational Sciences*, *11*(1), 48–69.
- Cleveland Clinic. (2024). *Third trimester of pregnancy: Changes, symptoms, and care*. Cleveland Clinic Health Library.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Dartiwen. (2019). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Deshpande, S., et al. (2022). *Effectiveness of prenatal yoga in pregnancy discomfort*.
- Dewi, I. A. (2022). Keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Bali. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Denpasar*, *14*(1), 33–40.
- Diana, S., & Mafticha, E. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan ibu hamil*. Jakarta: CV Kekata Group.
- Efendi, N. R. Y., Yanti, J. S., & Hakameri, C. S. (2022). Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Terkini*, *8*(2), 75–82.
- Esti, E., Mariyani, M., & Azizah, I. (2026). Pengaruh dukungan tenaga kesehatan terhadap psikologis ibu hamil trimester III. *Jurnal Ners*, *10*(2).
- Field, T. (2020). *Prenatal yoga benefits on pain and stress in pregnancy*.
- Fitriani, A. (2022). *Manajemen nyeri punggung pada ibu hamil: Pendekatan teori dan praktik*. Jakarta: Pustaka Sehat.
- Fitriyani, T., Purwanti, S., & Lestari, T. E. W. (2025). Pemijatan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan dan Science*, *21*(1), 127–134.
- Gozali, F., Astini, R., & Permadi, S. (2020). Pengaruh perubahan postur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, *14*(2), 45–52.

- Hairunnisyah, R. (2019). Pengaruh metode birth ball dan massage endorpin terhadap intensitas nyeri persalinan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Yuniarti dan Piska Mariati. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1–8.
- Handayani, S. (2026). Ketidaknyamanan pada ibu hamil dan penatalaksanaannya. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 5(2), 120–128.
- Hidayat. (2017). *Metode penelitian dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2020a). *Khazanah terapi komplementer alternatif: Terapi komplementer dan perawatan kesehatan*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Hidayat, A. A. (2020b). *Mind body spirit therapies: Yoga*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). *Cara mudah memahami metodologi penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Indrayani, K. N., Darmapatni, M. W. G., & Ariyani, N. W. (2025). *Perbedaan skala nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah teknik rebozo pada ibu hamil trimester III*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Repository.
- Isma, D., Sapitri, F. H., & Lestari, R. E. (2025). Efektivitas prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*.
- Jannah, Q., & Istiyati, S. (2024). Asuhan kebidanan pada ibu hamil normal trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kebidanan*, 1(1), 112–118.
- JPPB. (2024). Efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan*, 2(1), 45–52.
- Junita, E., Sari, D. P., & Rahmawati, N. (2024). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. *Al-Insyirah Midwifery Journal*, 13(2), 85–92.
- Jurnal Ilmiah Bidan. (2024). Perbedaan efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(1), 29–36.
- Kartika, R. (2019). *Yoga dan pilates pascasalin*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional Riskesdas 2023*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Khairoh, M., Rosyariah, A., & Ummah, K. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Jember: CV Jakad Publishing.
- Kurniati, C. H. (2021). *Asuhan kebidanan kehamilan: Panduan teori dan praktik*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Ko, Y., et al. (2021). *Yoga intervention for pregnancy-related low back pain*.
- Laura, et al. (2022). Prenatal yoga on back pain reduction in trimester III pregnant women. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- Lestari, S., & Wulandari, N. (2021). Hubungan kecemasan dengan persepsi nyeri pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 20–27.
- Lowdermilk, D. L. (2018). *Maternity and women's health care*. Elsevier.
- Manuaba, I. B. G. (2016). *Gawat darurat obstetri ginekologi dan obstetri ginekologi sosial untuk profesi bidan*. Jakarta: EGC.
- Meliala, I. (2019). *Panduan prenatal yoga untuk ibu hamil: Teori dan praktik*. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Melicha, R. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Modern*, 10(2), 34–41.
- Mukti, A. S., Heryani, S., & Fauziah, R. N. I. (2024). Senam ibu hamil sebagai upaya menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(3), 1–7.
- Neil, R. M. (2019). *Maternal and child health nursing*. Wolters Kluwer.
- Neil, R. B. (2019). *At a glance ilmu bedah* (Edisi 3). Surabaya: Airlangga University Press.
- Nopiyantini, N. M., et al. (2025). *Literature review: prenatal yoga*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, N. W., & Adnyani, N. W. S. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap lama kala II persalinan dan kejadian robekan perineum. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 115–122. <https://doi.org/10.26714/jk.9.2.2020.115122>
- Nugroho, A. (2019). *Asuhan kebidanan pada kehamilan: Panduan teori dan praktik*. Yogyakarta: Pustaka Medika.

- Nugroho, R. (2019). Pengaruh usia kehamilan ibu terhadap derajat nyeri punggung bawah (low back pain) pada ibu hamil di Puskesmas Sukomulyo Gresik. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(1), 1–8.
- Nugroho, D. (2019). *Kebutuhan dasar kehamilan trimester III*. Malang: Perpustakaan Poltekkes Malang.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan* (Edisi 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Bandung, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 85–92.
- Oktavia, & Lubis. (2024). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Deepublish.
- Pillitteri, A. (2021). *Maternal and child health nursing*. Wolters Kluwer.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing research: Generating and assessing evidence for nursing practice* (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Poltekkes Mataram. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap keluhan fisik ibu hamil trimester III. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Sasambo*, 6(1), 30–36.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik* (Vol. 2). Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing*. Elsevier.
- Pratiwi, A. (2021). Dampak nyeri punggung terhadap kualitas hidup ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 5(3), 45–52.
- Priharjo. (2018). *Perawatan nyeri pemenuhan aktivitas istirahat pasien*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2020). Intensitas nyeri pinggang dan panggul pada ibu hamil yang melaksanakan yoga prenatal di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), 69–74. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.90>
- Pusat Data dan Analisa Tempo. (2020). *Awas, jangan anggap remeh sakit nyeri punggung*. Jakarta: Tempo Publishing.
- Putri, N. M., et al. (2021). *Pengaruh yoga prenatal terhadap nyeri kehamilan*.

- Rahayu, D. T., & Atalla, T. (2024). Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Ilkes*, 15(1), 9–18.
- Rahmawati, A., Putri, D. A., & Nugroho, T. (2021). Perubahan biomekanik selama kehamilan dan pengaruhnya terhadap nyeri punggung bawah. *Physiotherapy Health Science Journal*, 3(2), 78–85.
- Rahmi, A., & Sulastri, E. (2022). Pengaruh pengalaman nyeri terhadap persepsi nyeri pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 14(2), 60–67.
- Ruliati, R. (2019). Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Studi di PMB Lilis Suryawati, Kabupaten Jombang). *Well Being: Jurnal Kesehatan*, 4(1), 47–54.
- Rismalinda, & Karminingsih. (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan kehamilan*. EGC.
- Rosita, S. D., et al. (2022). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Sari, D., et al. (2022). *Effect of prenatal yoga on low back pain in pregnancy*.
- Sari, R., & Utami, D. (2019). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 58–65.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2020). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis* (Edisi ke-6). Jakarta: Sagung Seto.
- Shanti, A., & Utami, W. (2021). Efektivitas prenatal yoga dengan teknik birth ball pada ibu hamil terhadap nyeri punggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 1–8.
- Simanjuntak, R. (2022). Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 58–65.
- Situmorang, A., Dewi, R., & Handayani, P. (2020). Efektivitas prenatal yoga terhadap kesehatan ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu & Anak*, 4(2), 45–52.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2017). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC.
- Sulistiyawati, A. (2018). *Asuhan kebidanan pada ibu bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Revisi cetakan ke-27). Bandung: Alfabeta.
- Syntiastutik, S. A., & Purwanti, A. (2025). Dampak prenatal yoga dalam penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Excellent Midwifery Journal*.
- Susanto, A. V. (2019). *Asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Syaiful, Y. (2019). *Asuhan keperawatan kehamilan*. Jombang: Jakad Publishing.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2017). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Utami, R., Pratiwi, D., & Yuliana, S. (2023). Hubungan paritas dengan kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 17(2), 75–83.
- Utami, R., Pratiwi, D., & Yuliana, S. (2024). Faktor risiko riwayat nyeri terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Medikes*, 11(2), 130–138.
- Wahyuni, R. (2018). *Yoga untuk ibu hamil: Panduan praktis*. Yogyakarta: Deepublish.
- Walyani, E. S. (2018). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam mengurangi low back pain pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu*, 10(1), 1–11.
- Wahyuni, S., Fitriani, Y., & Astuti, E. (2024). Perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 101–109.
- Wariyah, W., & Khairiah, R. (2023). *Efektivitas prenatal yoga terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III*.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. Geneva: World Health Organization.
- Yoseph, E. T., Taiwo, R., Kiapour, A., Touponse, G., Massaad, E., Theologitis, M., Wu, J. Y., Williamson, T., & Zygourakis, C. C. (2025). Pregnancy-related spinal biomechanics: A review of low back pain and degenerative spine disease. *Bioengineering*, 12(8), 858. <https://doi.org/10.3390/bioengineering12080858>

- Yuliasuti, R., Nugroho, A., & Hartini, S. (2022). Faktor-faktor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 23–30.
- Yulizawati, F. (2019). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. Padang: Penerbit Erka.
- Yuniza, S., Putri, A., & Rahmawati, L. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kenyamanan psikologis dan nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu & Anak*, 5(1), 23–30.
- Van Breukelen, G. J. P. (2024). Cluster randomized trials with a pretest and posttest: Equivalence of three-, two- and one-level analyses, and sample size calculation. *Multivariate Behavioral Research*, 59(2), 206–228. <https://doi.org/10.1080/00273171.2023.2240779>
- Varney, H. (2019). *Midwifery*. Jones & Bartlett Learning.
- Vasseley, S. (2018). Prevalence and severity of low back and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–8.