

**EDUKASI PRENATAL YOGA UPAYA MENGATASI NYERI
PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA KELAS IBU HAMIL DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS ASTAMBUL**

Isrowiyatun Daiyah^{1CA}, Hj. Zakiah², Fitria Jannatul Laili³,
Melinda Putri Anggreani⁴, Amalia Zahra⁵, Nurul Annisa Maizarah⁶

^{1CA,2,3,4,5,6}Kemenkes Poltekkes Banjarmasin, Banjarbaru

isrowiyatund@gmail.com

ABSTRACT

Background: Efforts to overcome or reduce lower back discomfort include doing yoga before labor, which includes breathing and warm-up, stretching exercises, core exercises, and gentle and slow relaxation. Based on data from the UPTD Puskesmas Astambul in 2023, there were 22 classes of pregnant women and the average pregnant woman was in the third trimester, where the pregnant class activities were often lecture and question and answer methods, and there was no information about prenatal yoga in pregnant class activities, it did not rule out the possibility of complaints of discomfort in the lower back experienced by mothers in pregnant classes. Information obtained from the midwife coordinator of the Astambul Health Center has never been a service activity or research related to prenatal yoga, as well as the material in pregnant classes has never provided material about prenatal yoga.

Objective: This study aims to increase the knowledge and skills of pregnant women about prenatal yoga to reduce lower back pain in pregnant women's classes and community empowerment in sustainable application of prenatal yoga in pregnant women's classes in the Astambul area, Astambul District, Banjar Regency.

Methods: The health and community empowerment community service program utilizes extension and communication, information, and education (IEC) approaches to implement these community service activities. This process includes preparation, implementation, and supervision and evaluation of activities. This activity involved 10 pregnant women.

Results: Evaluation of activities shows a decrease in the lower back pain scale of pregnant women. A total of 7 people (70%) who experienced moderate pain and 3 people (30%) in the pre-intervention and there was a decrease in the pain scale of all respondents to mild pain, namely 10 people (100%) in the post intervention.

Conclusion: this decrease in pain scale is expected to contribute to efforts to overcome lower back pain in the class of pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Low Back Pain, Prenatal Yoga

ABSTRAK

Latar Belakang: Upaya dalam mengatasi ataupun mengurangi ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah ini salah satunya dengan melakukan yoga sebelum persalinan, yang mencakup pernapasan dan pemanasan, latihan peregangan, latihan inti, dan relaksasi yang lembut dan perlahan. Berdasarkan data UPTD Puskesmas Astambul tahun 2023 terdapat 22 kelas ibu hamil dan rata-rata ibu hamil trimester III, dimana kegiatan kelas hamil metodenya sering ceramah tanya jawab, dan belum ada informasi tentang yoga prenatal dalam kegiatan kelas hamil, tidak menutup kemungkinan adanya keluhan ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu-ibu dikelas hamil. Informasi yang didapat dari bidan koordinator Puskesmas Astambul belum pernah ada kegiatan pengabdian ataupun penelitian terkait *prenatal yoga* ini, begitu juga dengan materi dikelas hamil belum pernah memberikan materi tentang *prenatal yoga*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil serta pemberdayaan masyarakat dalam pengaplikasian yang berkelanjutan tentang *prenatal yoga* pada kelas ibu hamil di daerah Astambul Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar.

Metode: Program pengabdian masyarakat kesehatan dan pemberdayaan masyarakat memanfaatkan penyuluhan dan pendekatan komunikasi, informasi, dan pendidikan (KIE) untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Proses ini mencakup persiapan, pelaksanaan, dan pengawasan dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini melibatkan 10 ibu hamil.

Hasil: Evaluasi kegiatan menunjukkan penurunan skala nyeri punggung bagian bawah ibu hamil. Sebanyak 7 orang (70%) yang mengalami nyeri sedang dan 3 orang (30%) pada *pre-intervensi* dan terjadi penurunan skala nyeri seluruh responden menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 10 orang (100%) pada *post intervensi*.

Kesimpulan: penurunan skala nyeri ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya mengatasi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil.

Kata kunci: Ibu Hamil, Nyeri Punggung Bagian Bawah, *Prenatal Yoga*

I. PENDAHULUAN

Wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah, yang ditandai dengan rasa sakit atau ketidaknyamanan yang terlokalisasi di punggung bawah. Kondisi ini terjadi karena janin di dalam rahim mengurangi elastisitas dan fleksibilitas otot perut dan punggung. Karena pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuh wanita hamil, nyeri punggung ini biasanya akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan. Perubahan ini disebabkan oleh uterus yang membesar dan membungkuk (Adnyani, 2021).

Menurut beberapa laporan, penelitian 2017 pada ibu hamil di Indonesia menemukan bahwa 90% ibu hamil di Indonesia mengalami nyeri punggung selama kehamilan, menempatkan nyeri punggung sebagai masalah yang serius selama kehamilan (Mualimah, 2021). Berdasarkan data UPTD Puskesmas Astambul tahun 2023 terdapat 22 kelas ibu hamil dan rata-rata ibu hamil trimester III, dimana kegiatan kelas hamil metodenya sering ceramah tanya jawab, dan belum ada informasi tentang yoga prenatal dalam kegiatan kelas hamil, tidak menutup kemungkinan adanya keluhan ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah yang dialami oleh ibu-ibu dikelas hamil. Informasi yang didapat dari bidan koordinator Puskesmas Astambul belum pernah ada kegiatan pengabdian ataupun penelitian terkait *prenatal yoga* ini,

begitu juga dengan materi dikelas hamil belum pernah memberikan materi tentang *prenatal yoga*. Pihak puskesmas sangat antusias dengan kegiatan pengabmas yang akan dilaksanakan ini.

Upaya dalam mengatasi ataupun mengurangi ketidaknyamanan pada punggung bagian bawah salah satunya dengan melakukan yoga sebelum persalinan, yang mencakup pemanasan dan pernapasan, latihan peregangan, latihan inti, dan Latihan ini dapat memperbaiki postur tubuh, merelaksasi otot, dan membantu mencegah dan mencegah nyeri punggung. Lakukan ini secara lembut dan perlahan (Pratigyo, 2014). Melakukan gerakan yoga *cat and cow* adalah salah satu metode untuk mengurangi nyeri punggung yang timbul selama trimester ketiga kehamilan. Posisi ini, di mana ibu hamil menarik badannya dengan pernapasan yang diimbangi ke dalam dan keluar, sangat membantu. Gerakan yoga *cat and cow* memperkuat otot lumbosacral, terutama otot dinding perut dan otot gluteus, meregangkan otot yang memendek, terutama otot ekstensor punggung, otot hamstring, dan otot quadriceps lumborum, mengurangi gaya yang bekerja pada tulang punggung beban depan, dan meningkatkan postur tubuh. Gerakan ini sangat membantu orang yang mengalami nyeri punggung (Lampah *et al.*, 2019). Menurut penelitian Arkha RB, Normaya SU tahun 2022 menyatakan bahwa ada efektifitas gerakan yoga *cat and cow* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. *prenatal yoga* juga memberikan dampak menurunnya tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum melakukan *prenatal yoga* dan setelah melakukan *prenatal yoga* (Dyah PC *et al.*, 2020).

Suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Astambul tentang potensi dan kondisi ibu hamil untuk menjamin kehamilan yang baik, persalinan yang aman, dan kelahiran bayi yang sehat diperlukan. Pendekatan ini melibatkan kelas ibu hamil dan prenatal dan kegiatan yoga, terutama gerakan *cat dan cow*, menggunakan gym ball yang dilakukan satu kali seminggu selama dua minggu dengan durasi 15-20 menit, didampingi oleh instruktur yang telah mengikuti pelatihan *prenatal yoga* dan bersertifikat.

II. METODE

Metode Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan adalah penyuluhan tentang ketidaknyamanan selama hamil (nyeri punggung) dan penilaiannya dan Perubahan ketidaknyamanan pada ibu hamil serta demonstrasi gerakan *prenatal yoga* mengurangi nyeri punggung/ketidaknyamanan pada ibu hamil di kelas hamil pada ibu hamil. Penyuluhan terkait materi prenatal yoga serta dengan adanya demonstrasi oleh tim merupakan metode pengabdian masyarakat yang efektif dalam Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang *prenatal yoga* untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil serta meningkatkan pemberdayaan masyarakat dalam pengaplikasian yang berkelanjutan tentang *prenatal yoga* pada kelas ibu hamil di daerah Astambul Kecamatan Astambul Kabupaten Banjar.

Sasaran adalah ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Astambul yang berjumlah 10 ibu hamil. Metode ini melibatkan beberapa tahap yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan dalam mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil. Berikut ini adalah tahapan metode pengabdian masyarakat yang kami terapkan: 1) identifikasi/mendaftar semua ibu hamil yang hadir dikelas ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Astambul kabupaten Banjar. Dari kelas hamil yang di ambil 10 peserta ibu hamil.

Jumlah peserta edukasi *prenatal yoga* di setiap kali pertemuannya terdiri dari 10 orang. Kegiatan dilakukan 2 kali edukasi *prenatal yoga*. Kemudian dilakukan 2 kali monitoring dan evaluasi. Total kegiatan ada 4 kali. 2) Mempersiapkan tempat dan sarana pelaksanaan kelas ibu hamil yang dilaksanakan di dua desa yaitu Desa Lok Gabang dan Kelampaian Ulu. Sarana yang digunakan berupa tikar/karpet, matras, *gym ball*. 3) Mempersiapkan materi, alat bantu penyuluhan dan jadwal pelaksanaan edukasi *prenatal yoga* serta mempelajari materi yang akan disampaikan. 4) Persiapan peserta edukasi *prenatal yoga*, mengundang 10 ibu hamil di kelas hamil. 5) Menyiapkan tim pelaksana edukasi *prenatal yoga*. 6) Tahap pelaksanaan, pada tahap ini dilakukan penyuluhan dan demonstrasi terkait gerakan *prenatal yoga* guna mengurangi nyeri punggung bagian bawah/ketidaknyamanan pada ibu hamil dikelas hamil. 7) Tahap Monitoring dan Evaluasi Kegiatan. Kegiatan evaluasi dilakukan setelah diberikan edukasi dan demonstrasi yang diikuti oleh peserta. Jumlah peserta terdiri dari narasumber terdiri dari 3 orang dosen dan 3 orang mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Ibu hamil sebanyak 10 orang, bidan koordinator dan bidan desa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan pada Kamis, 15 Agustus 2024 di Polindes Lok Gabang dan Jum'at, 16 Agustus 2024 di Poskesdes Kelampaian Ulu di wilayah kerja Puskesmas Astambul. Melalui metode ini, kami berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengatasi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dosen Poltekkes Kemenkes Banjarmasin dan mahasiswa Jurusan Kebidanan Program Studi Diploma Tiga dan Sarjana Terapan di Desa Lok Gabang dan Kelampaian Ulu, Kabupaten Banjar, berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Informasi dan pelatihan diberikan kepada ibu hamil. Pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 15 dan 16 Agustus 2024. Sebelum penyuluhan dan demonstrasi ibu hamil, sepuluh orang ibu hamil dinilai tekanan darah, menimbang berat badan, dan menilai tingkat nyeri punggung bagian bawah mereka.



Gambar 4.1 Kegiatan Penyuluhan Pada Kelas Ibu Hamil



Desa Lok Gabang



Desa Kelampaian Ulu

Gambar 4.2 Demonstrasi *Prenatal Yoga* Pada Kelas Ibu Hamil

Gambar 4.3 Foto Bersama dengan Fasilitator dan Peserta Pengabmas

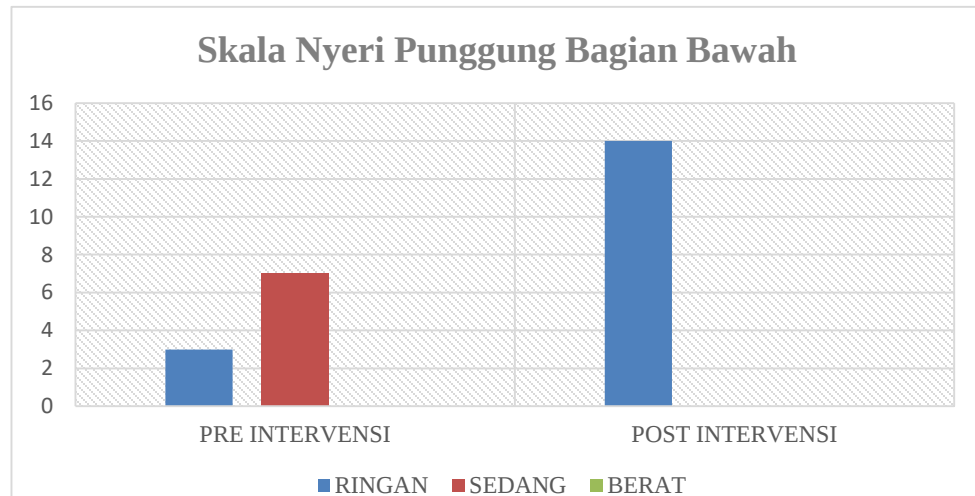
Setelah dilakukan penyuluhan dengan media *powerpoint* dan demonstrasi pada ibu hamil, para ibu hamil dipersilahkan bertanya tentang hal yang belum di pahami dan dilakukan evaluasi kedua terkait skala nyeri punggung bagian bawah ibu hamil setelah pemberian intervensi *prenatal yoga*. Hasil pre test dan post test dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut:

Tabel 4.1 Pengaruh Sebelum dan Sesudah Intervensi *Prenatal Yoga* Terhadap Skala Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Astambul Tahun 2024

Skala Nyeri	Pre		Post		P-value
	n	%	n	%	
Ringan	3	30	10	100	0.010
Sedang	7	70	0	0	
Berat	0	0	0	0	
Total	10	100	10	100	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 yaitu didapatkan hasil bahwa sebagian besar skala nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan intervensi *prenatal yoga* berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 7 orang (70%) responden. Dan sesudah diberikan intervensi *prenatal yoga* terjadi penurunan frekuensi skala nyeri responden menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 10 orang (100%) responden. Berdasarkan uji *Wilcoxon p-value*= 0,010<0,05 artinya terdapat pengaruh sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga* di Wilayah Puskesmas Astambul tahun 2024.



Terhadap Skala Nilai Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Astambul Tahun 2024
Sumber: Data Primer, 2024

B. Pembahasan

Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil serta pemberdayaan masyarakat dalam pengaplikasian yang berkelanjutan tentang prenatal yoga pada kelas ibu hamil di daerah Astambul Kabupaten Banjar.

Setelah diberikan penyuluhan tentang upaya mengatasi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat dalam bentuk edukasi dan pelaksanaan prenatal yoga sebagai upaya nonfarmakologis mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas hamil. Hasil yang didapatkan dari program pengabdian yaitu: Evaluasi kegiatan menunjukkan penurunan skala nyeri punggung bagian bawah ibu hamil. Sebanyak 7 orang (70%) yang mengalami nyeri sedang dan 3 orang (30%) pada *pre-intervensi* dan terjadi penurunan skala nyeri seluruh responden menjadi nyeri ringan yaitu sebanyak 10 orang (100%) pada *post intervensi*.

Hal ini dapat dicapai setelah kegiatan penyuluhan tentang mengatasi ketidaknyamanan pada masa kehamilan yaitu nyeri punggung bagian bawah dan demonstrasi prenatal yoga. Demonstrasi prenatal yoga membantu dalam mengidentifikasi dan mengurangi skala nyeri yang dirasakan. Melalui demonstrasi, peserta dapat memahami secara praktis bagaimana

melakukan prenatal yoga yang baik dan benar.

Penanganan nyeri punggung, terutama selama kehamilan, sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan ibu hamil. Berbagai intervensi non-farmakologis, seperti latihan fisik, relaksasi otot progresif, dan terapi alternatif seperti akupunktur, telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung. Dengan pendekatan yang tepat dan terpersonalisasi, penanganan nyeri punggung dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan, meningkatkan mobilitas, dan mendukung kesehatan secara keseluruhan selama masa kehamilan (Koukoulithras I, Stamouli A, Kolokotsios S, 2021). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan selama kehamilan. Dengan intervensi yang tepat, seperti terapi olahraga, dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan fungsi fisik, sehingga mendukung kesehatan ibu dan janin. Selain itu, pemahaman yang baik tentang manajemen nyeri punggung dapat membantu mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan pengalaman persalinan (Hu X, *et.al*, 2020).

Demonstrasi yoga untuk nyeri punggung adalah bahwa praktik yoga prenatal dapat secara signifikan mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil. Dengan melakukan sesi yoga secara individu dan dalam durasi yang cukup lama, wanita hamil dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mental, mengurangi stres, serta memperbaiki kualitas tidur. Oleh karena itu, demonstrasi yoga yang tepat sangat penting untuk membantu wanita hamil mengelola nyeri punggung dan tantangan lainnya selama kehamilan (Ginting A.K, 2024).

Yoga dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi nyeri punggung, terutama bagi wanita hamil. Melalui latihan yang teratur, yoga membantu meningkatkan fleksibilitas, menguatkan otot-otot punggung, dan mengurangi ketegangan. Selain itu, yoga juga berkontribusi pada relaksasi dan pengurangan stres, yang dapat memperbaiki kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, praktik yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental selama masa kehamilan (Azward H., *et al*, 2021).

Prenatal yoga memiliki pengaruh positif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa ibu yang melakukan prenatal yoga mengalami penurunan keluhan nyeri punggung akibat perubahan fisik selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh. Hal ini disebabkan oleh peregangan otot dan peningkatan sirkulasi darah yang terjadi selama latihan yoga, yang membantu meredakan ketidaknyamanan tersebut (Fraitasari D.Y, Ayu R.D , Pety M.S., 2023).

Antenatal yoga memiliki manfaat signifikan bagi wanita hamil, termasuk membantu mengelola gejala yang muncul saat kehamilan seperti insomnia, nyeri punggung, dan kecemasan. Selain itu, yoga dapat meningkatkan kesadaran tubuh, memperkuat keterikatan prenatal, dan memberikan pandangan positif tentang proses persalinan. Dengan dukungan dari tenaga kesehatan, wanita hamil cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam yoga, yang dapat berkontribusi pada kesehatan ibu dan bayi (Rukiye H..A, Derya Y.K, Gökhan D.A., 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh I-Hui Lin, et al (2022) menyatakan bahwa selain mengurangi nyeri punggung bagian bawah, prenatal yoga dapat terbukti efektif dalam mengurangi depresi dan kecemasan pada wanita hamil, terutama bagi mereka yang mengalami depresi (Lin, I.H., Huang, C.Y, Chou, S.H., 2022).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, informasi dan pendidikan kepada masyarakat umum terutama ibu hamil mengenai upaya mengatasi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil dengan prenatal yoga. Dengan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada kelas ibu hamil serta pemberdayaan masyarakat dalam pengaplikasian yang berkelanjutan tentang prenatal yoga pada kelas ibu hamil, diharapkan menjadi sebagai upaya nonfarmakologis mengurangi

nyeri punggung bagian bawah pada kelas hamil.

IV. SIMPULAN

Terjadi penurunan skala nyeri punggung bagian bawah yang dirasakan responden sesudah melakukan *prenatal yoga* yaitu sebelum diberikan intervensi *prenatal yoga*, skala nyeri punggung bawah paling banyak didapatkan skala nyeri sedang yaitu sebanyak 7 orang (70%) responden dan 3 orang (30%) responden merasakan tingkat nyeri ringan. Sesudah pemberi intervensi *prenatal yoga* dari semua responden yaitu 10 responden penelitian, didapatkan seluruh responden berada ditingkat nyeri ringan yaitu sebanyak 10 orang (100%) dan tidak ada responden dengan nyeri sedang dan berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. (2021). *The Relationship between Pregnancy Back Pain with the Baby's Weight and the Mother's Age*. *International Journal of Nursing and Health Services*, 4(2), 1-6. <https://doi.org/10.11648/j.ijnhs.20210402.11>
- Azward, H., et al. (2021). *Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women*. *Elsevier Espana Gaceta Sanataria* Vol.35(2). 258-262. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Frafitasari D.Y, Ayu R.D , Pety M.S., (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Pada Ibu Hamil. Kediri: *Journal Of Pharmaceutical and Health Research* Vol. 4(1), pp 52-55. DOI: <https://doi.org/10.47065/jharma.v4i1.3129>
- Ginting, A. K. (2024). *Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Back Pain in Pregnancy: A Systematic Literature Review*. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, 5(1), 531-534. <https://doi.org/10.37275/jacr.v5i1.489>
- Hu X, et al. (2020). *Effects of exercise therapy for pregnancy-related low back pain and pelvic pain: a protocol for systematic review and meta-analysis*. *Medicine* 2020. 99(3). pp. 1-7. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000017318>
- Koukoulithras I, Stamouli A, Kolokotsios S, et al. (2021) *The Effectiveness of Non-Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Cureus* 13(1): e13011. DOI: <https://doi.org/10.7759/cureus.13011>
- Lampah, M. R., Nawangsih, E. N., & Ahmad, R. (2019). Pengaruh latihan yoga *cat and cow* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 126-133.
- Lin, I.H.; Huang, C.Y.; Chou, S.H.; Shih, C.L. *Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis*. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, Vol. 19(9), 53-68. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Mualimah, S. (2021). *The relationship between body mass index, physical activity, and low back pain in pregnant women*. *Journal of Midwifery and Nursing*, 3(1), 1-6.
- Pratigyo, M. R. (2014). *Prenatal yoga: a study of efficacy and safety during pregnancy*. *International Journal of Medical and Health Sciences*, 3(4), 184-191.
- Putu Dyah, P. C., Ni Gusti, K. S., & Made Widhi, G. D. (2020). *The effect of prenatal yoga on low back pain in pregnant women: a quasi-experimental study*. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 8(11), 4116-4120. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20204713>

Rukiye H..A, Derya Y.K, Gökhan D.A. (2022). *Experiences Of Pregnant Women Participating In Antenatal Yoga: A Qualitative Study*. Turkey: Pubmed. *Alternative Therapies*. VOL. 28(4) pp.18-22. PMID: 34653024.