

KELAS PRENATAL YOGA MENGATASI NYERI PUNGGUNG DAN KRAM: PERSEPSI IBU HAMIL TRIMESTER 3

Kudarti¹, Ratna Widhayanti²
Akademi Kebidanan Mardi Rahayu Kudus
Email: kudarti13@yahoo.co.id

ABSTRAK: KELAS PRENATAL YOGA MENGATASI NYERI PUNGGUNG DAN KRAM: PERSEPSI IBU HAMIL TRIMESTER 3. Prenatal yoga bermanfaat untuk menghadapi ketidaknyamanan khususnya pada trimester akhir. Ketidaknyamanan trimester 3 yang paling sering di keluhkan ibu hamil terkait dengan keluhan fisik diantaranya adalah nyeri punggung dan kram. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui persepsi ibu hamil trimester 3 yang mengikuti kelas prenatal yoga dalam mengurangi keluhan nyeri punggung dan kram. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif studi kasus di Klinik Budi Luhur Kudus. Subjek pada penelitian ini adalah ibu hamil yang telah mengikuti kelas prenatal yoga sejumlah 5 orang yang secara rutin mengikuti paling sedikit 3 kali pada umur kehamilan di atas 28 minggu. Trainer atau instruktur yang selalu sama serta telah memiliki basic pelatihan prenatal yoga sangat membantu ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga. Hal tersebut disebabkan trainer dapat memperhatikan gerakan maupun pose mana yang boleh maupun tidak diperbolehkan dilakukan ibu hamil saat mengikuti kelas yoga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga dapat mengurangi keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 seperti pegal pada pinggang dan punggung serta kram. Latihan pernafasan dalam prenatal yoga juga dapat mengurangi keluhan sesak nafas. Simpulan pada penelitian ini bahwa ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga secara teratur dapat mengurangi keluhan pegel, nyeri punggung maupun kram yang sering dialami oleh ibu pada kehamilannya trimester 3.

Kata kunci: Prenatal Yoga, Nyeri Punggung, Kram, Kehamilan Trimester 3

ABSTRACT: PRENATAL YOGA CLASS RESOLVE BACK PAIN AND CRAMPS: PERCEPTION PREGNANT TRIMESTER 3. Prenatal yoga is useful for dealing with discomfort especially in the final trimester. The 3rd trimester discomfort most often complained of by pregnant women associated with physical complaints include back pain and cramps. The purpose of this study is to determine the perceptions of third trimester pregnant women who take prenatal yoga classes in reducing complaints of back pain and cramps. The design of this study used a case study qualitative study at Budi Luhur Kudus Clinic. Subjects in this study were pregnant women who had attended a prenatal yoga class of 5 people who routinely followed at least 3 times at gestational age above 28 weeks. Trainers or instructors who are always the same and have basic prenatal yoga training are very helpful for pregnant women in taking prenatal yoga. This is because trainers can pay attention to movements and poses which may or may not be carried out by pregnant women while taking yoga classes. The results of this study indicate that pregnant women who take prenatal yoga classes can reduce complaints that often occur in pregnant women in the third trimester such as stiffness in the waist and back and cramps. Breathing exercises in prenatal yoga can also reduce shortness of breath. Conclusions in this study that pregnant women who take prenatal yoga classes regularly can reduce complaints of pegel, back pain and cramps that are often experienced by mothers in pregnancy in the third trimester.

Keywords: Prenatal Yoga, Back Pain, Cramps, Pregnancy Trimester 3

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu dari tiga periode dalam kehidupan wanita saat mengalami perubahan hormonal yang penting. Periode pertama adalah *menarche*, kedua adalah masa kehamilan dan yang ketiga adalah menopause (Rosalind Widdowson, 2009).

Masa kehamilan dibagi menjadi 3 (tiga) trimester yaitu trimester I (minggu ke 1-14), trimester II (minggu 14-28) dan trimester III (minggu ke 28-40). Trimester tersebut dibagi berdasarkan perkembangan fetus (janin) didalam rahim juga berdasarkan perubahan fisik dan psikis yang dialami calon ibu (Sindhu, 2014).

Perubahan yang dialami oleh ibu hamil pada setiap trimester tentunya berbeda khususnya pada kehamilan trimester akhir. Hal tersebut disebabkan beban kandungan mencapai bobot maksimal sehingga muncul ketidaknyamanan pada ibu hamil (Sindhu, 2014).

Banyak sekali perubahan yang terjadi selama proses kehamilan. Seringkali seorang ibu mengabaikan hal ini sehingga ketika tubuh melakukan perubahan maka yang terjadi adalah muncul keluhan-keluhan yang mungkin sebenarnya bisa di cegah jika tubuh seimbang dan mengerti serta siap akan perubahan tersebut (Yesie Aprillia, 2019).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2005; Perry, *et al.*, 2013). Selama kehamilan ibu dapat mengalami gejala seperti keletihan, nyeri punggung, nyeri ulu hati, edema dan perubahan pola berkemih/defekasi (Hellen, 2012).

Ketidaknyamanan trimester 3 diantaranya berupa keluhan seperti nyeri pada sendi, gerakan janin semakin jelas, pertumbuhan janin akan semakin mendorong dan menekan ke rongga dada sehingga menyebabkan sulit bernafas. Kepala semakin mendorong bagian bawah panggul mengakibatkan sering buang air kecil dan konstipasi. Hormone *relaksin* yang bermanfaat melenturkan sendi

sehingga mempermudah proses persalinan juga mempunyai dampak pada sendi panggul yang semakin lunak dan mudah cedera, serta psikologis ibu yang cemas dalam menghadapi persalinan (Sindhu, 2014). Ketidaknyamanan kehamilan trimester III meliputi: Sesak nafas, bengkak (*oedem*), varises, sering kencing, terganggunya tidur (*insomnia*) (Rukiyah, 2009).

Sakit punggung pada ibu hamil terjadi pada trimester II dan III yang dapat berakibat pada ketegangan otot, dan keletihan (Siti Tyastuti, 2016). Menurut Miratu M, 2015 Nyeri punggung mencapai puncaknya pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke- 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Nyeri punggung juga dapat disebabkan karena semakin tuanya kehamilan, perut semakin membesar dan punggung menjadi *lordosis*, sehingga pada saat melakukan aktivitas ibu akan mengalami keletihan dan dapat terjadi kesalahan dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut umum dirasakan saat kehamilan lanjut yang disebabkan oleh progesterone dan *relaksin* (melunakkan jaringan ikat) dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang di bawa dalam rahim (Rukiyah, 2009). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayer yang dikutip oleh Yosefa, Febriana ea all (2014) dalam Miratu M (2015) nyeri punggung sering di perparah dengan terjadinya *backache* atau sering disebut dengan “nyeri punggung yang lama”.

Kram pada kaki biasanya timbul pada ibu hamil mulai kehamilan 24 minggu. Faktor penyebab diantaranya adalah kadar kalsium dalam darah rendah, uterus membesar sehingga menekan pembuluh darah pelvic, keletihan dan sirkulasi darah ke tungkai bagian bawah kurang (Siti Tyastuti, 2016).

Perubahan dalam setiap tahapan kehamilan tersebut hendaknya diatasi dengan hal yang baik sehingga diri dan bayi anda dapat mengatasi masalah tersebut dan menjalani kehamilan dengan menyenangkan dan siap dalam persalinan (Yesie Aprillia, 2014). Selain itu perubahan hormon yang terjadi selama kehamilan bisa mempengaruhi kondisi emosional calon ibu. Salah satu cara untuk menjaga agar ibu hamil tetap rileks dan tenang menjalani kehamilannya adalah dengan melakukan prenatal gentle yoga (Yesie Aprillia, 2019).

Kehamilan merupakan suatu kesempatan yang sangat baik untuk merelaksasi tubuh. Yoga dapat memfasilitasi dan membantu mengantisipasi perubahan-perubahan yang tak terelakkan yang muncul bersama dengan datangnya kehidupan baru (Yesie Aprillia, 2019).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan prenatal yoga karena selain bermanfaat untuk menghadapi ketidaknyamanan khususnya pada trimester akhir (Sindhu, 2014). Hal tersebut terjadi karena dengan yoga dapat menciptakan “ruang” bagi ibu dan janin untuk tetap dapat bernafas dengan nyaman, melatih otot dasar panggul agar lebih elastis dan kuat, serta melakukan postur-postur *restoratif* dan relaksasi sehingga berguna dalam menghadapi persalinan (Sindhu, 2014).

Menurut Pratignyo (2014) dalam Rafika (2018), Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha* yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

Pada dasarnya yoga dapat dilakukan sedini mungkin karena gerakan yoga pada setiap trimester adalah berbeda (Yesie Aprillia, 2019). Menurut Krisnadi (2010) dalam Rafika (2018), Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yoga, pilates, kegel, *hypnotherapy*.

Berlatih yoga untuk menghindari masalah punggung seperti pergeseran lempengan tulang. Latihan yoga menjadi olahraga yang direkomendasikan bagi wanita hamil. Yoga adalah salah satu aktivitas terbaik yang bisa dilakukan di masa kehamilan karena mengutamakan peregangan dan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan (Rosalind W, 2009). Menurut Sari., et al (2016) dalam Ni Kadek Ayu Sri S. Chicik N. (2017) prenatal yoga terbukti bermanfaat untuk mempersiapkan fisik dan psikologi dalam menjalani kehamilan pada ibu hamil trimester tiga.

Menurut Sun, *et al.*, (2010), dalam Rafika (2018) yoga juga mengurangi rasa dan menghilangkan beberapa ketidaknyamanan dalam kehamilan, meningkatkan kekuatan otot yang khususnya sangat bermanfaat dalam mencegah

back pain, dapat membantu wanita merasa lebih lincah dan gesit, serta keseimbangan perubahan berat badan dan memfasilitasi perubahan gaya gravitasi saat kehamilan. Latihan yoga dalam penelitian ini tidak hanya menguatkan kelompok otot-otot bahu, belakang dan kaki. Tetapi juga membantu memperoleh posisi tubuh yang benar, dimana hal-hal tersebut dapat mengurangi nyeri punggung pada wanita hamil.

Setiap orang memiliki pandangan atau pendapatnya masing-masing di dalam melihat sebuah hal yang sama. Perbedaan pendapat serta pandangan ini tentu saja akan ditindaklanjuti dengan respon dan tindakan yang berbeda. Pandangan inilah yang kemudian disebut dengan sebuah persepsi (Dosen psikologi, 2017).

Pembentukan persepsi sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor yang telah ada dan dialami sebelumnya seperti motivasi, pengetahuan dan pengalaman. Kesemua faktor ini saling berinteraksi untuk memberikan pengaruh bagaimanakah sebuah kejadian, objek atau orang dilihat dan menjadi persepsi dari individu yang bersangkutan (Muchlisin Riadi, 2012).

Bentuk persepsi diantaranya adalah persepsi yang terbentuk melalui indra lainnya. Indra lainnya memungkinkan tubuh manusia untuk berbagai macam persepsi seperti gravitasi, keseimbangan tubuh, posisi dari bagian bagian tubuh (Muchlisin Riadi, 2012).

Salah satu bentuk persepsi adalah bentuk persepsi sentuhan (persepsi *haptic*). Persepsi *haptic* merupakan proses untuk mengenali berbagai objek melalui sentuhan. Bentuk persepsi ini melibatkan kombinasi dari penginderaan dengan pola dan tekstur pada permukaan kulit manusia. Ini melibatkan proses eksplorasi seperti menggerakkan jari melalui permukaan luar dari objek atau memegang keseluruhan objek di tangan (Muchlisin Riadi, 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan melalui wawancara dengan 2 orang ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga, mengatakan dalam kehamilan sering mengalami keluhan seperti pegel, punggung dan pinggang sakit, kram, posisi janin belum “mapan”, sering kencing. Melalui mengikuti kelas prenatal yoga, ibu hamil berharap keluhan tersebut dapat berkurang ataupun menghilang. Informasi mengetahui prenatal yoga dari informasi teman, dan dari media sosial. Penelitian

dilaksanakan di Klinik Pratama Budi Luhur Kudus yang menyediakan layanan kelas prenatal yoga untuk ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga tentang efektifitas prenatal yoga dalam mengatasi keluhan nyeri punggung dan kram yang terjadi pada kehamilan trimester III.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam (*indept interview*) pada subjek penelitian mengenai keluhan maupun ketidaknyamanan tentang nyeri punggung dan kram. Subjek penelitian pada penelitian kualitatif menggunakan istilah informan. Informan yang di tetapkan sebagai subjek penelitian di pilih peneliti secara *purposive*, yaitu informan yang di pilih telah memenuhi persyaratan yang ditetapkan oleh peneliti sejumlah 5 orang ibu hamil. Kriteria subjek penelitian yang di tetapkan yaitu:

1. Ibu hamil trimester 3 yang bersedia menjadi subjek penelitian,
2. Ibu hamil yang mengikuti kelas prenatal yoga paling sedikit 3 x secara rutin di klinik pratama budi luhur
3. Ibu hamil dengan umur kehamilan lebih dari 28 minggu

Teknik analisa data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dengan cara *mereduksi* atau memilah data yang penting dari hasil wawancara, menyajikan data dalam bentuk uraian singkat dan mengambil kesimpulan serta melakukan verifikasi dari keseluruhan data yang telah terkumpul.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebanyakan *asana* (pose) yang dilatih secara normal dapat dilakukan selama kehamilan, tentunya dengan beberapa modifikasi. Manfaatnya diantaranya berbagai posisi yoga membantu menjaga agar tubuh tetap kuat dan lentur sejalan dengan semakin membesarnya kehamilan. Berbagai posisi yoga menguatkan otot-otot punggung yang dibutuhkan sebagai penopang. Latihan yang teratur dapat

mengurangi gejala-gejala yang normal terjadi pada kehamilan (Yesie Aprillia, 2019).

a. Prenatal yoga dan nyeri punggung

“ikut yoga hamil...sudah sejak umur kehamilan 26 minggu...he..he..waktu hamil ini ngerasa...punggung sering pegel akhir..akhir ini...cuma setelah periksa dan ikut yoga...sudah mulai berkurang...” (Informan Utama,1,UK 34 minggu)

Pada trimester ketiga pada umur kehamilan sekitar 34 dan 40 minggu, tubuh mulai mengalami perubahan lebih berat karena bayi sudah mulai tumbuh dengan pesat dan tubuh bergerak menuju persiapan untuk kelahiran sehingga fokus yang dilakukan adalah pada tulang belakang dan kekuatan serta keseimbangan panggul (Yesie Aprillia, 2019).

Salah satu upaya mengatasi nyeri punggung adalah melalui menghindari sikap *hiperlordosis*, jangan memakai sepatu atau sandal hak tinggi, mengupayakan tidur dengan kasur yang keras. Selalu berusaha mempertahankan postur yang baik, hindari sikap membungkuk, tekuk lutut saat mengangkat barang. Lakukan olah raga secara teratur, senam hamil atau yoga (Siti Tyastuti, 2016).

Gerakan mengangkat panggul bermanfaat untuk meningkatkan kelenturan otot panggul dan mengurangi sakit punggung lumbal. Posisi peregangan monyet bermanfaat untuk melenturkan otot panggul dan membuka panggul. Gerakan ini juga dapat mengurangi sakit punggung bagian bawah, mengencangkan otot-otot sekitar bokong. Posisi *svanasana* berfungsi untuk mengencangkan dan menguatkan punggung leher serta bahu sehingga dapat mengatasi ketegangan akibat terlalu lama duduk. Pada akhir kehamilan persendian panggul mulai lentur untuk membuka jalan keluar bagi bayi saat persalinan. Perut yang semakin membesar menyebabkan beban yang berat pada otot tulang pinggang dan punggung (Rosalind W, 2009).

Nyeri punggung dapat dihindari dengan mengetahui postur tubuh yang benar. Salah satu cara terbaik untuk melatih postur tubuh yang benar saat duduk adalah dengan duduk diatas bola persalinan. Bola persalinan menjadikan duduk lebih tegak, memperkuat otot paha bagian dalam dan daerah panggul (Marie F Monga, 2007).

“Hamil yang ketiga mbak... ikut kelas senam ini sudah 4 kali... yang hamil ini, pinggang dan punggung rasanya pegel..kaku...mungkin ya karena sudah hamil tua ya.. setelah mengikuti senam ini...lumayan..agak enakan...ini nanti saya mau tetep ikut terus mbak..”(Informan Utama 3, UK 36 minggu)

“ tidak ada keluhan sekarang...kemarin kemarin iya...ada pegel punggung...ini sudah ngga lagi...rutin saya ikut senamnya...”(Informan Utama 5, UK 34 minggu)

Yoga adalah bentuk latihan olah tubuh yang paling baik, karena yoga tidak hanya melatih otot tubuh, tapi juga membantu memahami cara kerja tubuh. Latihan pernapasan adalah unsur yang terpenting dalam melakukan yoga. Kemampuan untuk melakukan pernapasan dengan baik sangat menguntungkan bagi ibu. Ketika ibu sedang berusaha mengendalikan kontraksi rahim dan rasa sakit yang timbul maka kombinasi pernapasan dalam yang terkontrol dan napas pendek dengan cepat yang biasa ibu lakukan saat beryoga akan sangat membantu. Ada dua prinsip dasar dalam berolahraga ini, yaitu meditasi dan *asana* (sikap dasar tubuh). *Asana* dirancang untuk melatih berbagai daerah tubuh dengan gerakan yang lambat dan terkendali. Jika dilakukan secara teratur, maka tubuh akan lentur (Siti Tyastuti, 2016).

Menurut Field., et al (2013), Mediarti., et al (2014) dan Sari., et al (2016), dalam Ni Kadek Ayu Sri S dan Chicik N (2017) prenatal yoga dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga ini akan dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan kelenturan tubuh. Sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman.

b. Prenatal yoga dan kram

“Hamil anak ke-2...sakit di bagian punggung...ikut yoga ini rasa sakitnya sudah mulai berkurang..kadang suka kram juga di kaki..”.(Informan Utama 2, UK 35 minggu)

“seger mbak..rasanya kalau habis senam..ga kerasa capai...hamil yang kedua...ikut senam ini sudah 3 kali....kalau keluhan waktu hamil ini sudah mulai sering pegel terus kok sering kram gitu mbak...sekarang sudah mulai berkurang sich..(Informan Utama 4, UK 32 minggu)

Setelah melakukan prenatal yoga keluhan fisik menjadi berkurang. Keluhan fisik tersebut diantaranya spasme otot, perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah. Terjadinya perubahan keluhan fisik tersebut setelah latihan prenatal yoga, dikarenakan tubuh mengalami peregangan otot lebih rileks, sehingga peredaran darah bekerja (Rafika, 2018). Salah satu upaya mengatasi kram kaki adalah dengan olahraga secara teratur (Siti Tyastuti, 2016).

Menurut Stoppard (2008), Beddoe (2008), Sindhu (2009), dan Wiadnyana (2011) dalam Rafika (2018) bahwa manfaat latihan yoga bagi ibu hamil yaitu dapat meringankan edema dan kram yang sering terjadi pada bulan-bulan terakhir kehamilan, membantu posisi bayi dan pergerakan, meningkatkan sistem pencernaan dan nafsu makan, meningkatkan energi dan memperlambat metabolisme untuk memulihkan ketenangan dan fokus. Selain itu juga dapat meredakan ketegangan di sekitar leher rahim dan jalan lahir, yang berfokus pada membuka pelvis untuk mempermudah persalinan.

Menurut Mediarti., et al (2014) dan Fauziah., et al (2016), dalam Ni Kadek Ayu Sri S dan Chicik N (2017), prenatal yoga dapat mengurangi kram pada kaki karena gerakan-gerakan yang ada pada prenatal yoga dapat merilekskan otot-otot dan memperlancar sirkulasi peredaran darah, sehingga saluran peredaran darah tidak akan tersumbat., peredaran darah akan lancar sehingga kram pada kaki akan berkurang.

c. Instruktur yoga

Pelaksanaan kelas prenatal yoga di Klinik Pratama Budi Luhur Kudus, dilaksanakan secara terjadwal seminggu 1 kali. Instruktur yang memandu dalam

pelaksanaan di kelas prenatal yoga dilakukan oleh orang yang sama yang sudah tersertifikasi dalam pelatihan prenatal yoga.

Manfaat mengikuti kelas dengan instruktur yang sama yang sudah tersertifikasi pelatihan yoga karena seorang guru yoga dapat memperhatikan gerakan atau pose mana yang boleh atau tidak boleh dilakukan saat itu (Yesie Aprillia, 2019).

Menurut (Wang *et al.*, 1998) dalam Annisa Al Mutmainah (2016) Senam yoga pada kehamilan pada wanita yang bekerja, tentunya apabila senam yoga pada kehamilan itu dilakukan dengan pengawasan ahli.

Salah satu cara terbaik untuk memastikan dapat berolahraga secara teratur adalah dengan mengikuti kelompok olahraga dan kebugaran prenatal. Karena ibu hamil yang mengikuti kelas-kelas tersebut akan menjadi cukup bersemangat dalam menjalani kehamilan dan menyongsong persalinan yang akan datang (Marie F Mongan, 2007).

d. Dukungan suami

Informan triangulasi dalam penelitian ini adalah pasangan/ suami dari ibu hamil yang mendampingi ibu hamil dalam mengikuti prenatal yoga. Dukungan pasangan yaitu suami merupakan hal yang sangat penting bagi ibu hamil. Dukungan dari suami akan memberikan pengaruh psikologis yang sangat di butuhkan oleh ibu hamil dalam menjalani kehamilan dengan segala ketidaknyamanan yang dirasakan. Selain itu suami/pasangan juga yang mendampingi ibu secara langsung dan melihat secara langsung maupun tempat ibu berkeluh kesah terkait dengan keluhan yang dirasakan maupun efek langsung yang dirasakan ibu hamil setelah mengikuti prenatal yoga.

“ya..rutin ikut..bagus...katanya sich kayak pegel-pegel sudah berkurang.....(Informan triangulasi, 1)

“banyak manfaatnya...sebelum ikut...badan terasa berat katanya..sekarang kalau di rumah mulai sedikit sedikit latihan...”(Informan triangulasi, 2)

Prenatal gentle yoga yang menjadi kebiasaan dan gaya hidup serta dilakukan latihan secara bertahap dan teratur akan membantu memelihara diri dan bayi dan mempersiapkan tubuh dan pikiran (Yesie Aprillia, 2019).

SIMPULAN

Prenatal yoga yang dilakukan secara teratur yang di pandu oleh instruktur yoga yang sudah tersertifikasi dapat mengurangi keluhan sakit punggung, pegel dan kram pada kehamilan trimester akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Al Mutmainah. 2016. *Praktik senam yoga hubungannya dengan kelancaran proses persalinan*. Journal Kesmas Uwigama Vol.2, No.2 Agustus 2016. <https://journal.uwgm.ac.id/index.php/KESMAS/article/view/318>
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D. & Jensen, M.D. 2005. *Keperawatan maternitas*. Alih bahasa. Wijayarini, M.A. & Anugerah, P.I. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Dosen psikologi, 2017. *Persepsi Dalam Psikologi*. Diunduh dari: <https://dosenpsikologi.com/persepsi-dalam-psikologi>
- Hellen Baston, Jenifer Hall. 2012. *Midwifery Essentials: Antenatal*. Vol.2. Jakarta: EGC.
- Marie F., Mongan. 2007. *Hypnobirthing: The Mongan Method*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Miratu Megasari. 2015. *Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester 3*. Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol. 3, No. 1, Nopember 2015. Diunduh dari: [Jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/95/79/](http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/95/79/)
- Muchlisin Riadi. 2012. *Teori Persepsi*. Di unduh dari <https://www.kajianpustaka.com/2012/10/teori-pengertian-proses-faktor-persepsi.html>
- Ni Kadek Ayu Sri Susilawati, Chicik N. 2017. *Prenatal yoga dan ketidaknyamanan ibu hamil*. Prosiding. Vol. 1, No. 1 Maret 2017 di unduh dari : <http://e-prosiding.unw.ac.id/index.php/snk/article/view/11/11>
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. 2013. *Maternal child nursing care*. Elsevier Health Sciences.

- Rafika. 2018. *Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Keluhan Fisik Trimester 3*. Jurnal Kesehatan Vol. 9 No.1 April 2018 Diunduh dari: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/763/666>.
- Rosalind Widdowson. 2009. *Yoga Untuk Kehamilan*. Jakarta: Erlangga.
- Rukiyah Ai Yeyeh, Yulianti L, Maimunah, Surilawat L. 2009. *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Sindhu Pujiastuti. 2014. *Yoga Untuk Kehamilan Sehat, Bahagia, & Penuh Makna*. Edisi yang Diperkaya. Bandung: Qonita, Mizan Pustaka.
- Siti Tyastuti, Heni Puji W. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Yesie Aprillia. 2014. *Gentle Birth Balance*. Bandung: Penerbit Qanita PT Mizan Pustaka.
- Yesie Aprillia. 2019. *Dapatkan Hasil Maksimal Dari Prenatal Yoga*. Di unduh dari <http://www.bidankita.com/dapatkan-hasil-maksimal-dari-prenatal-gentle-yoga/>
- Yesie Aprillia. 2019. *Prenatal Gentle Yoga*. Diunduh dari <http://www.bidankita.com/prenatal-gentle-yoga/>
- Yesie Aprillia. 2019. *Yoga Ibu Hamil? Lakukan Dengan Benar Ya*. Diunduh dari <http://www.bidankita.com/9553-2/>