



ARTIKEL

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA NY. M DI BPM
RUJI AMINAH Amd.KebKEC. AMBARAWA
KAB. SEMARANG**

**DISUSUN OLEH :
CAHAYA MULIA
(040317A001)**

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGERAN
2019**

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

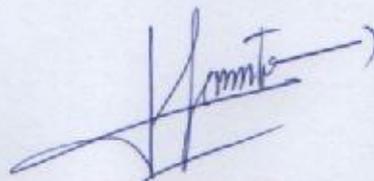
Artikel dengan judul "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Pada Ny. M Di BPM Ruji Aminah Amd. Keb Kec. Ambarawa kab. Semarang" yang disusun oleh :

Nama : CAHAYA MULIA
Nim : 040317A001
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : D III Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing utama KTI program studi DIII Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama



Rini Susanti, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0621098002

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN NYERI PUNGGUNG PADA NY. M DI BPM
RUJI AMINAH Amd.KebKEC. AMBARAWA KAB. SEMARANG**

Oleh:
Cahaya Mulia

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Ngudi Waluyo
Cahaya.mulia1806@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil, nyeri punggung terjadi karena adanya perubahan uterus, sehingga pusat gravitasi berpindah ke arah depan. Senam yoga dapat menghilangkan nyeri punggung karena yoga mengombinasikan gerakan dengan napas.

Tujuan pengelolaan dari kasus ini agar penulis dapat melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan nyeri punggung, sesuai dengan kebidanan varney

Hasil asuhan pada kasus Ny. W yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2019 sampai 21 Juni 2019 yaitu keadaan umum baik, sebelum dilakukan yoga skala nyeri punggung 4 menjadi 0.

Saran Penerapan yoga dalam mengatasi nyeri punggung pada kehamilan Trimester III

Kata kunci : Kehamilan, Nyeri Punggung, Senam yoga
Kepustakaan : 40 literatur (Tahun 2004-2017)

ABSTARCT

Back pain is one of the discomforts felt by pregnant women. Back pain occurs due to changes in the uterus, so that the center of gravity moves towards the front. Yoga exercises can relieve back pain because yoga combines movement with breathing.

The objective of the study is to give midwifery care of the third trimester of pregnant women with back pain, using Varney's seven step management.

This study used a case study design, which was carried out on Mrs. W G2P1A0 with the pregnancy age 34 weeks two days with back pain from June 18th to June 21st, 2019. The pregnant woman did yoga exercises four times a week to deal with back pain. Data collection used anamnesa, physical examination, support examination, observation, documentation and literature study.

Giving yoga to pregnant woman Mrs. W G2P1A0 with pregnancy age 34 weeks two days with back pain four times a week can get rid of back pain.

Yoga can heal back pain in the third trimester of pregnancy.

Keywords: Pregnancy, Back Pain, Yoga

Literature: 40 references (2004-2017)

Pendahuluan

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering di alami ibu hamil. Hal ini di sebabkan karena proses membesarnya uterus sehingga menyebabkan pusat gravitasi berpindah ke arah depan, dan posisi berdiri menjadi lordosis. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian belakang, sehingga akan menyebabkan terjadinya nyeri pada bagian punggung (Putra, 2016).

Reaksi nyeri punggung yang dirasakan pada ibu hamil, sangat bergantung pada tahapan usia kehamilan (pertumbuhan uterus) yang sejalan dengan perkembangan janin dan semakin tua usia kehamilan semakin besar risiko nyeri punggung. Hormon-hormon yang dilepaskan selama masa kehamilan ikut berperan dalam menyebabkan nyeri punggung pada ibu (Curtis, 2015). Hal ini di sebabkankarena terjadi perengangan pada sendi dan ligament yang terdapat pada tulang belakang (Purwati, 2015). Nyeri punggung apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Masalah ini akan berkelanjutan dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kahamilannya (Kantonis, 2011).

Faktor nyeri punggung pada ibu hamil dipengaruhi oleh yaitu peningkatan berat badan dan fisiologis tulang belakang (Schroder et al, 2015), adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh (Yoo, shin dan song, 2015).

Penanganan nyeri punggung trimester III saat hamil sangat diperlukan untuk mengurangi ketidaknyamanan. Diantaranya yaitu terapi non farmakologi adalah untuk mengatasi nyeri terdiri dari beberapa tindakan penanganan berdasarkan penangan fisiksepertimobilisasi, kompres air hangat, istirahat dan

yoga. Adapun terapi farmakologi adalah untuk menanggulangi dengan cara memblokir transmisi stimulan nyeri agar terjadi perubahan persepsi dan mengurangi respon kortikal terhadap nyeri seperti pemberian parasetamol.

Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu pemberian terapi non farmakologi seperti yoga lebih dapat mengatasi nyeri punggung karena jauh lebih aman di bandingkan dengan terapi farmakologi (Resmi, dkk 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Resmi, dkk (2016) di Puskesmas Kalikajar 1 Kabupaten Wonosobo yang dimana yoga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 karena gerakan yoga dapat melenturkan otot-otot yang ada disekitar tulang punggung dan dapat memperlancar peredaran darah, bila dilakukan 2 kali dalam satu minggu selama 3 minggu, sehingga rasa nyeri akan berkurang dan pergerakan tubuh akan terasa nyaman. Sedangkan penelitian yang dilakukan Susilawati, dkk (2017) salah satu teknik yoga yaitu utthita tikonasana dalam prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil, karena dalam prenatal yoga bermanfaat mengurangi ketegangan otot-otot dan ibu hamil menjadi lebih rileks. Dilakukan di rumah bersalin Ngesti widodo ungaran, sebanyak 4 kali dalam jangka waktu 1 minggu. Hal ini berarti yoga memiliki pengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di bidan Ruji Aminah pada bulan Maret 2019. 10 ibu hamil trimester 3, 6 di antaranya yang mengalami nyeri punggung dan 4 ibu hamil tidak ada keluhan. 5 ibu hamil menangani nyeri punggung dengan cara istirahat dan 1 ibu hamil menanganinya dengan senam hamil. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan "Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Pada Ny. "M" di BPM Ruji Aminah.

Masalah dalam studi kasus ini adalah "Bagaimana asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung?".

Pembuatan karya tulis ilmiah ini mempunyai tujuan yaitu melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan emesis gravidarum menggunakan metode pendekatan tujuh langkah varney dan mahasiswa mampu melakukan pengkajian pada ibu hamil dengan nyeri punggung terdiri dari data subyektif dan data obyektif, menginterpretasikan data yang timbul, meliputi diagnosa kebidanan, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil dengan nyeri punggung, menentukan diagnosa potensial pada ibu hamil dengan nyeri punggung, mengantisipasi penanganan atau tindakan segera terhadap diagnosa potensial yang muncul pada ibu hamil dengan nyeri punggung, menyusun rencana asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung, melaksanakan rencana tindakan yang telah disusun pada ibu hamil dengan nyeri punggung, dan mengevaluasi hasil asuhan kebidanan yang telah diberikan pada ibu hamil dengan nyeri punggung

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode studi kasus dengan memberikan asuhan secara kontinu pada ibu hamil Ny. W dengan nyeri punggung, cara penerapannya dengan melakukan yoga selama 4 hari dan

dilakukan pada sore hari selama 30-60 menit. Pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Pada pengkajian asuhan kebidan ibu hamil dengan nyeri punggung dilaksanakan pengumpulan data dasar yaitu data subyektif dan data obyektif data subyektif meliputi : Ny. W umur 33 tahun ibu mengatakan umur kehamilannya 34 minggu 2 hari, ibu mengeluh nyeri pada daerah punggung sejak usia kehamilan 7 bulan.

Data Obyektif yang didapatkan dilahan Pemeriksaan umum didapatkan keadaan umum : baik, kesadaran : composmentis, TTV: TD:110/80 mmHg, Nadi : 80x/menit, S:36,6 °C, BB sebelum hamil 47 kg, BB sekarang 55kg, TB: 150 cm, LILA: 29 cm, TFU : 4 jari di bawah procymphoideus. Hasil pemeriksaan fisik ditemukan adanya nyeri tekan pada punggung dikarenakan pegal-pegal yang terjadi. Pemeriksaan obstetrik yaitu Leopold I yaitu teraba bulat, lunak, tidak melenting (bokong). Leopold II yaitu kiri : teraba keras panjang seperti papan (punggung), kanan : teraba bagian-bagian kecil janin (ekstremitas), Leopold III yaitu teraba bulat, keras, melenting (kepala), sudah masuk PAP, Leopold IV yaitu divergen.

Diagnosa kebidanan yang muncul adalah Ny.W Umur 33 tahun G2P1A0 hamil 34 minggu 2 hari janin tunggal, hidup intra uterin, letak memanjang, preskep, puki, divergen dengan nyeri punggung. Masalah yang muncul dalam kasus nyeri punggung ini adalah ibu mengatakan nyeri pada daerah punggung sejak usia kehamilan 7 bulan . Kunjungan kedua yaitu diagnosa kebidanan yang muncul adalah Ny. W Umur 33 tahun G2P1A0 hamil 34 minggu 3 hari janin tunggal, hidup intra uterin, letak memanjang, preskep, puki, divergen dengan nyeri punggung. Masalah yang muncul dalam kasus nyeri punggung ini adalah ibu mengatakan nyeri pada daerah punggung. Kunjungan ketiga yaitu diagnosa kebidanan yang muncul adalah Ny. W Umur 33 tahun G2P1A0 hamil 34 minggu 4 hari janin tunggal, hidup intra uterin, letak memanjang, preskep, puki, divergen dengan nyeri punggung. Masalah yang muncul dalam kasus nyeri punggung ini adalah ibu mengatakan nyeri pada daerah punggung sudah sedikit berkurang. Pada kunjungan ke-empat yaitu diagnosa kebidanan yang muncul adalah Ny. W Umur 33 tahun G2P1A0 hamil 34 minggu 5 hari janin tunggal, hidup intra uterin, letak memanjang, preskep, puki, divergen dengan nyeri punggung. Masalah yang muncul dalam kasus nyeri punggung ini adalah ibu mengatakan merasa senang karena tidak nyeri punggung lagi.

Kasus ibu hamil dengan nyeri punggung tidak terdapat diagnosa potensial karena tidak ditemukan tanda yang mengarah pada diagnosa potensial. Berdasarkan data diatas tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan di lahan.

Kasus Ny. W tidak ditemukan kegawatdaruratan, maka tidak dilakukan penanganan segera. Sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan di lahan.

Kasus Ny. W dengan nyeri punggung, asuhan yang akan diberikan yaitu berikan informasi tentang keadaan kehamilannya dengan pemahaman, beritahu pada ibu tentang ketidaknyamanan yang dialaminya, anjurkan ibu untuk banyak istirahat, ajari ibu tentang body mekanik, jelaskan ibu mengenai manfaat,

kontraindikasi, keunggulan yoga dibandingkan senam lainnya, beritahu pada ibu sebelum melakukan senam yoga, lakukan senam yoga seminggu 4 kali untuk mengurangi nyeri punggung pada saat kehamilan sekarang, beritahu ibu ketidaknyamanan TM III, anjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi, anjurkan pada ibu saat tidur berbaring sebelah kiri, anjurkan ibu perawatan payudara, beritahu ibu tanda- tanda persalinan.

Pelaksanaannya dilakukan pada tanggal 18-21 juni 2019 di rumah Ny. W. Pada kasus Ny. W dengan nyeri punggung, asuhan yang diberikan yaitu memberitahukan ibu hasil pemeriksaan umum yaitu keadaan umum baik, kesadaran composmentis, TD: 110/80 mmHg, RR : 20 x/menit, N: 80 x/menit, S 36,6 °C, memberitahu pada ibu tentang ketidaknyamanan yaitu nyeri punggung dikarenakan postur tubuh yang berubah, penambahan berat badan, pertumbuhan bayi dan jarang berolahraga , mengajari ibu untuk posisi tubuh yang pada saat hamil, seperti mengambil barang, bangun dari tidur, cara duduk dan cara jongkok, menganjurkan ibu untuk banyak beristirahat seperti \pm 2 jam tidur siang dan \pm 8 jam tidur malam, menjelaskan pada ibu mengenai senam yoga pengertian, manfaat, kontraindikasi dan keunggulan senam yoga dibandingkan senam lainnya

Yoga merupakan upaya praktis dalam menyelaraskan tubuh, pikiran, jiwa, untuk mencapai keselarasan. Manfaat : melepaskan stress dan cemas, menghilangkan ketegangan otot, menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memperbaiki postur tubuh, melancarkan peredaran darah, otot lebih kuat dan tubuh lebih fleksibel.

Kontraindikasi : pecah ketuban, perdarahan melalu vagina, keracunan kehamilan (hipertensi pada kehamilan), hamil dengan penyakit jantung dan riwayat persalinan kurang bulan.

Keunggulan senam yoga dibandingkan senam lain yaitu yang dimana yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur- unsursenam lain yaitu yang dimana yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang mengandung unsur- unsur peregangan, menukuk, focus, penekanan, pernapasan, kekuatan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan sedangkan senam lainnya lebih menekankan pada aktivitas fisik semata, tanpa diselaraskan dengan napas dan penghayatan, memberitahu ibu persiapan sebelum melakukan yoga

1. Waktu terbaik (pagi atau siang)
2. Kosongkan perut
Yaitu beri waktu 3 jam setelah makan dan 20 menit setelah minum
3. Tempat
4. Pakaian
Pakaian yang longgar, ringan dan nyaman agar diri merasa nyaman.
5. Utamakan kesehatan

Melakukan senam yoga yaitu dengan gerakan- gerakan yoga :

1. Pemanasan.
 - a. Pemanasan leher
 - b. Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh
 - c. Peregangan Bahu dan Pundak
2. Gerakan inti yoga
 - a. Postur anak

- b. postur peregangan kucing
- c. Postur Peregangan Kucing Mengalir
- d. Postur Harimau
- e. Postur Berdiri
- f. Postur Segita

Memberitahu ibu ketidaknyaman TM III , menganjurkan kepada ibu untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi yang mengandung karbohidrat seperti nasi, jagung, ubi,kentang. Protein seperti daging, telur, ikan dan ibu juga harus mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung mineral seperti sayur-sayuran, buah- buahan dan susu dan ibu juga harus mengkonsumsi vitamin yang berasal dari buah dan sayur, menganjurkan ibu berbaring sebelah kiri untuk memberikan rasa nyaman pada ibu, karena vena kava inferior berada disebelah kanan tidak tertamka, memberitahu ibu tanda bahaya kehamilan TM III , anjurkan ibu perawatan payudara, beritahu persiapan persalinan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang penulis dapatkan dalam pengelolaan kasus Ny. W dengan nyeri di BPM Ruji Aminah, Amd. Keb maka penulis mengambil kesimpulan:Setelah dilakukan pembahasan dan mempelajarinya, penulis dapat menyimpulkan bahwa:Pada pengkajian Ny. W dengan nyeri punggung yang dilakukan pada tanggal 18 Juni 2019 ditemukan data subyektif adalah ibu mengatakan ini kehamilan kedua pernah melahirkan 1 kali dan tidak pernah keguguran, ibu mengeluh nyeri punggung pada usia kehamilan data obyektif didapatkan konjungtiva mata merah muda, muka tidak pucat, mukosa bibir lembab. Dari data yang diperoleh dari pengkajian dapat diinterpretasikan yaitu diagnosa kebidanan Ny. W umur 33 tahun G2P1A0 umur kehamilan 34 minggu 2 hari janin tunggal hidup intrauteri,letak memanjang preskep, puki, divergent. Pada kasus Ny. W dengan emesis nyeri punggung tidak didapatkan diagnosa potensial . Pada kasus Ny. W tidak terdapat data yang menunjang kearah keadaan yang membutuhkan antisipasi tindakan segera. Perencanaan yang dilakukan yaitu beritahu hasil pemeriksaan, rutin, beritahu mengenai ketidaknyamanan trimester ketiga, berikan yoga sebanyak 1 kali dalam sehari. Pelaksanaan yang dilakukan yaitu memberitahu hasil pemeriksaan, , memberitahu mengenai ketidaknyamanan trimester ketiga, melakukan yoga 1 kali dalam sehari. Evaluasi setelah dilakukan asuhan adalah mnyeri punggung sudah berkurang, tidak ada efek samping selama melakukan yoga, keadaan membaik.

SARAN

Berdasarkan tinjauan kasus, pembahasan kasus dan kesimpulan diatas penulis memberikan sedikit saran bermanfaat, yaitu :

1. Bagi institusi
 - Meningkatkan fasilitas dengan menambah referensi untuk melakukan asuhan kebidanan ibu hamil khususnya ketidaknyamanan yang di rasakan ibu hamil dan mengevaluasi mahasiswa sejauhmana dapat menerapkan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengna nyeri punggung.
2. Bagi bidan

Menganjurkan bidan untuk memberi pendidikan kesehatan mengenai nyeri punggung yang dialami ibu hamil dan menganjurkan bidan untuk meningkatkan pengetahuan bidan terutama dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil dengan yoga.

3. Bagi masyarakat

Mampu memahami yoga dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan pada ibu hamil trimester 3 serta memahami mengenai senam yoga

4. Bagi Pasien

Mampu melakukan senam yoga untuk mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu pada Trimester 3

DAFTAR PUSTAKA

- Alza N, Nurdiati DS, Ismarwati. 2017. Pengaruh Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Anggarani DR, Subakti Y. 2013. *Kupas Tuntas Seputar Kehamilan*. Jakarta:Media Pustaka.
- Ardhiyanti Y, Pitriani R, Damayanti IK. 2014. *Panduan Lengkap Keterampilan Dasar Kebidanan I*. Yogyakarta: Deepublish.
- Atikah. 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Trans Info Media.
- Brayshaw E. 2012. *Senam Hamil Dan Nifas*. Jakarta: EGC.
- Curtis BG. 2015. *Kehamilan : Apa Yang Anda Hadapi Minggu Per Minggu*. Jakarta : EGC.
- Fraser MD. 2009. Myles Buku Ajar Bidan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Gupte S. 2004. *Panduan Perawatan Anak*. New Delhi : Sterling Publishers.
- Hana, Bunda. 2014. *Right From The Start*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Harapan DS, Utami S, Huda N. 2017. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil : *Universitas Riau* 79-86.
- Huliana M. 2010. *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Jakarta: Puspa swara.
- Nurjasmie E dan Wiratnoko T. 2016. *Buku Acuan Midwifery Update*. Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia.
- Kumar P, Shetty H, Biliangady H dan Kumar D. 2016. Efficacy of Yoga On Low Back Pain and Disability in Primi Gravidas. *Int J Physiother* 3 (2): 182-185.
- Latifin K, Kusuma SY. 2014. *Panduan Dasar Klinik Keperawatan*. Malang: Gunung samudera.
- Lebong E. 2015. *Yoga Atasi BackPain*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Mafikasari A dan Kartikasari R. 2015. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan* 7(2) .
- Mandang J, Tombokan G dan Tando N. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Bogor : In media.
- Manuaba, Ida AC dan Ida BG. 2010. *Ilmu Kebidanan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mediarti D, Sulaiman, Rosnani dan Jawiah. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kedokteran dan kesehatan*, 1(1) : 47-53.

- Megasari M, Triana A, Andriyani R, Ardhiyani Y, Darmayanti PI. 2014. *Panduan Belajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Naviri T. *Buku Pintar Ibu Hamil*. 2011. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Pratignyo T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Pratiwi WM dan Desy E. 2016. *Diary Pintar Bunda Hamil*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Prawirohardjo S. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Purwati H dan Agustina A. 2015. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III : *PPNI Mojokerto*.
- Putra. 2016. *Cara Mudah Melahirkan*. Yogyakarta : Laksana.
- Resmi D, Saputro S dan Runjati. 2016. Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Romauli S. 2011. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Nuhu Medika.
- Sinclair M, Close C, McCullough J, Hughes C, Liddle D. How Do Women Manage Pregnancy-Related Low Back And/Or Pelvic Pain. *The Royal College Of Midwives* 12(3): 76-82. 2014. <https://www.rcm.org.uk>.
- Saifuddin dan Abdul B. 2012. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Setiaobudi Tony, dr. 2016. *Sembuh Dari Nyeri punggung*. Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.
- Simkin P, Whalley J dan Keppler A. 2011. *Panduan Lengkap Kehamilan Melahirkan dan Bayi edisi revisi*. Jakarta : EGC.
- Sini RI. 2013. *Bayi Tabung Mempersiapkan Kehamilan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.
- Susilawati N, Astuti F dan Nirmasari C. 2017. Efektifitas Teknik Utthita Trikonasana Dalam Prenatal Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Susilawati N, Nirmasari C. 2017. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Ketidaknyamanan Ibu Selama Hamil. *Universitas Ngudi Waluyo*.
- Tilong AD. 2014. *Cepat Hamil Dengan Yoga Dan Meditasi*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Werner D, Thuman C dan Maxwell J. 2010. *Where There is No Dokter*. Yogyakarta : YEM.
- Wiadnyana MS. 2010. *The Power Of Yoga for Pregnancy and Post Pregnancy*. Jakarta: Taruna Grafika.
- Wibisono H, Dewi FK. 2009. *Solusi Sehat Seputar Kehamilan*. Jakarta : ArgoMedia.
- Widya S. 2015. *Panduan Dasar Yoga*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Wiknjosastro H. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Yogyakarta: YBPSP.