

DAFTAR PUSTAKA

- Apsari, N. L. D., Antari, N. K. A. J., Juhanna, I. V., & Adiatmika, I. P. G. (2021). Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester Ketiga yang Mengikuti Prenatal Yoga dengan Ibu Hamil Trimester Ketiga yang Tidak Mengikuti Prenatal Yoga di Kabupaten Gianyar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(2), 116.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/download/61128/39597>
- Ashari, Pongsibidang, G. S., & Mikhrunnisai, A. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MKMI*, 15(1). <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Astuti1, H. P., Umarianti2, T., & Pratiwi, E. N. (2021). Peningkatan kesehatan ibu hamil melalui prenatal yoga dalam upaya mengurangi kecemasan dan keluhan fisik. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3, 1.
- Bingan, E. C. S. (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 466. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/1505>
- Colgrove, Y. M., Gravino-Dunn, N. S., Dinyer, S. C., Sis, E. A., Heier, A. C., & Sharma, N. K. (2019). Physical and physiological effects of yoga for an underserved population with chronic low back pain. *International Journal of Yoga*, 12(3), 252. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_78_18
- Fauziah, N. A., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri. *Jurnal Maternitas Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(2), 134–140.
- Fitriani, L. (2018a). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2). <https://journal.lppmunasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>
- Fitriani, L. (2018b). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-Kesmas*, 4(2). <https://journal.lppmunasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>
- Ginting, S. S. T., Tarigan, I., Sinaga, R., Dinamik, N., Magdalena, M., & Purnama, D. (2022). Hubungan Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *INDONESIAN HEALTH ISSUE*, 1, 138–145.
- Holden, S., Manor, B., Zhou, J., Chloe, Z., B, D. R., & Gloria, Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 1–11.
- Irianti, S., & Nurjanah, S. (2020). Changes in Levels of Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women Who Do Yoga Exercises. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 1581–1587.

<https://sjik.org/index.php/sjik/article/view/501>

- Islami, & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.26751/jik.k.v10i1.623>
- Kosayriyah, S. D., Kholisotin, Munir, Z., FR, H., & Wahid, A. H. (2020). The Effect of Antenatal Yoga on Low Back Pain in Third-Trimester of Pregnancy. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(1), 38–46. https://lp3m.unuja.ac.id/unduh_penelitian/421/kholisotin_The_Effect_Of_Antenatal_2020.pdf
- Kosayriyah, S. D., Munir, Z., Fr, H., & Wahid, A. H. (2020). The Effect of Antenatal Yoga on Low Back Pain in Third-Trimester of Pregnancy. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(1), 38–46.
- Maharani, S., & Hayati, F. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Endurance*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4524>
- Miana, R. L. A., Evrianasari, N., & Anggraini, A. (2021). Pengaruh Pemberian Prenatal Yoga dengan Tingkat Cemas Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *JOURNAL OF Mental Health Concerns*, 1(1), 20. <http://ejurnal.iphorr.com/index.php/mhc/article/view/2021-04-07>
- Mualimah, M. (2021a). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1). <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/183>
- Mualimah, M. (2021b). The Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- NICE. (2020). Antenatal and postnatal mental health: clinical management and service guidance. In *National Institute for Health and Care Excellence*. NICE clinical guideline.
- Noviani, N. W., & Adyani, S. (2019). Studi Deskriptif: Yoga Prenatal Terhadap Ketidaknyamanan yang dialami Ibu Hamil Trimester III di Yayasan Bumi Sehat Ubud-Bali, Indonesia. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 9(2). <https://scholar.archive.org/work/znc76eu2cvarvb56k3duw4wrxm/access/wayback/http://ojs.budimulia.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/180/153>
- Nursalam. (2020). Literature Systematic Review Pada Pendidikan Kesejatan. In *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga* (Vol. 4, Nomor 3). <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Pratigny, T. (2014). Bagian 11. In S. Rinasusanti (Ed.), *Yoga Ibu Hamil* (1 ed., hal. 81). Pustaka Bunda.

- RA, G., Rohaya, & Novita, N. (2021). Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester. *JAKIA: Journal of Maternal and Child Health Science*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i1>
- Rahayu, N. K., Hapitria, P., & Widiyanti, R. (2021). The Effect of Prenatal Gentle Yoga and Hypnotherapy on Anxiety Level And Sleep Quality in the Third Trimester Pregnant Woman. *International Seminar of Gender Equity MaternalandChildHealth*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.34305/gemic.v1i1.311>
- Rahmadona, R., & Batubara, K. (2021). Efektifitas Metode William's Flexion dan Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 9(4), 419. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/1657>
- Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., & Rahim, A. F. (2021). *Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. 3(Juni), 18–21.
- Rejeki, S. T., & Fitriani, Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3, 67–72.
- Resmi, D. C., Hadisaputro, S., & Runjati, R. (2017). Effect Of Yoga And Acupressure On Pain And Functional Capability Of Lower Back In Pregnant Mothers During The Third Trimester Of Pregnancy. *Belitung Nursing Journal*, 3(6). <https://www.belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/297>
- Sari, I. Y., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Efektifitas antara Yoga dan Senam Hamil terhadap Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalian Di PMB Eti Ruhayati Serang Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan & Kebidanan*, IX(2). <https://smrh.e-journal.id/Jkk/article/view/115>
- Situmorang, R. B., Rossita, T., & Rahmawati, D. T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(03), 178–183. <https://doi.org/10.33221/JIKM.V9I03.620>
- Sophia, Septriliyana, N., & Nuzulmi, A. (2018). Efektivitas Yoga Pranayama terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMASI)*, 1(1), 432–439. <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/download/411/368>
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Tajmiati, M. N. A. L. A., & Nurvita, N. (2021). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Midwifery Information (JoMI)*, 1(2).

<http://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi/article/view/29>

- Veronica, P. A., Enggar, Lastri, G. H., & Rafiah, S. (2020). The effect of prenatal yoga on the anxiety level of pregnant women. *Enfermeria clinica*, 6, 331–334.
- Wahyunia Utami, N., & Zolekhah, D. (2020). The Impact of Relaxation in Prenatal Yoga Against the Anxiety Level in Pregnant Women. *Jurnal Ners dan KebidananIndonesia*, 9(2), 82–87.
[https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2021.9\(2\).82-87](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2021.9(2).82-87)
- Widayati, H., Windayanti, & Kristiningrum, W. (2021). Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Melakukan Prenatal Yoga. *JIKA*, 5(2).
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020a). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13.
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1098>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020b). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9–13.
<http://www.stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/349>
- Yanti, Z., Yunola, S., & Indriani, P. (2021). Pengaruh Antara Hypnobirthing, Yoga dan Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Griya Bunda Ceria Palembang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 305. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1113>
- Yuniza, Tasya, & Suzanna. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519.