

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, N. K. S. (2021). *Prenatal Yoga Sebagai Alternatif Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 7(2), 112–118.
- Aprilia, R. (2015). *Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil Trimester Ketiga*. Jurnal Psikologi, 9(1), 45–52.
- Apsari, S. A., dkk. (2022). *Efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat stres ibu hamil*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 7(2), 89–97.
- Ardiyanto, A., & Mustafa, M. (2021). *Pentingnya Aktivitas Fisik dalam Kehidupan Seharian-hari*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 13(2), 89–95.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Aryani, L. & Masluhiya. (2017). *Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat*. Jurnal Promkes, 5(2), 463–468.
- Astuti, H. P., & Agussafutri, W. D. (2021). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan dan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester II. Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences), 10 (2), 61–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.35328/aim>
- BMC Pregnancy and Childbirth. (2023). *Prevalence and risk factors of physical discomforts in the third trimester of pregnancy: A global review*. <https://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Benefits of Physical Activity*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Sidoarjo: Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-045-8>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat. (2023). Data kesehatan ibu hamil tahun 2023. PPID Kabupaten Lombok Barat. https://ppid.lombokbaratkab.go.id/fileppid/Lakip_Dinas_Kesehatan_Tahun_2023.pdf
- Dinkes NTB. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Provinsi NTB.

- Dovepress. (2024). *Lower back pain and sleep disorders in third trimester pregnancy: A cross-sectional study*. <https://www.dovepress.com/>
- Fasiha, N., Anwar, R., & Yanti, T. (2020). *Pengaruh senam hamil terhadap rasa nyaman ibu hamil trimester ketiga*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 4(1), 51–57.
- Fazriani, A., & Marwasariaty. (2024). *Asuhan kebidanan kehamilan trimester III*. Medan: Prenada Media. <https://prenadamedia.com>
- Fraser, D. M., & Cooper, M. A. (2015). *Myles textbook for midwives* (16th ed.). Churchill Livingstone Elsevier.
- Gustina, E., & Nurbaiti, A. (2020). *Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kesejahteraan Emosional Ibu Hamil*. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 16(1), 51–59.
- Hasanah, U. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hasnamuntaz, S. K., Hidayanti, D., Widayani, W., & Sofiyanti, S. (2021). *Perawatan Payudara dalam Kehamilan dan Pemberian ASI Eksklusif*. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(2), 708–715.
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *PUINOVAKESMAS*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890eJournal> Universitas Dr. Soetomo+6E-Journal Poltekkes Kemenkes Yogyakarta+6ResearchGate+6
- Kemenkes RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Anak, Remaja, dan Dewasa*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hipertensi Dalam Kehamilan*. <https://lms.kemkes.go.id/courses/fb9aa3f9-f9c6-4aef-84a7-7fa5ea418de1LMSKemkes+1LMSKemkes+1>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Hipertensi Dalam Masa Kehamilan*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3092/hipertensi-dalam-masa-kehamilankeslanKemenkes
- Kinser, P. A., Jallo, N., Amstadter, A., Thacker, L., Jones, E., & Moyer, S. (2017). Stress-related symptoms and inflammatory markers in women with early and late pregnancy. *Biological Research for Nursing*, 19(5), 541–548. <https://doi.org/10.1177/1099800417718991>
- Manyozo, T. M., Mgawi, K., & Chirwa, E. (2019). Non-pharmacological management of back pain in pregnancy. *Malawi Medical Journal*, 31(3), 245–249. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i3.12>

- McManus, B. M., Poehlmann-Tynan, J., & Anacker, L. (2018). *Maternal health and pregnancy*. Elsevier. <https://www.elsevier.com/books/maternal-health-and-pregnancy>
- Meihartati, T., & Mariana, S. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Musik Instrumental Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 6(1), 17–22. <https://scholar.google.co.id/citations?hl=en&user=F7l3O2QAAAAJGoogleScholar>
- Mualimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e.journal.id/JKDH/index%0APENGARUH>
- Muyasaroh, H., et al. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid-19. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M). [https://eprints.umpo.ac.id/9941/9/DAFTAR%20PUSTAKA.pdfUmpoRepository+1Jurnal Sehat Masada+1](https://eprints.umpo.ac.id/9941/9/DAFTAR%20PUSTAKA.pdfUmpoRepository+1Jurnal%20Sehat%20Masada+1)
- Nissen, E., Jansson, L., & Widarsson, M. (2023). *Antenatal care: Physiological and psychological aspects*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-11404-3>
- Piggin, J. (2020). *Understanding Physical Activity: Promoting Health and Wellbeing*. Routledge.
- Poltekkes Denpasar. (2022). Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Retrieved from <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/10560/2/Bab%20I%20Pendahuluan%20.pdf>
- Prananingrum, W. (2022). *Senam hamil dan prenatal yoga*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Profil Kesehatan Provinsi NTB. (2023). *Angka kematian ibu dan bayi di Provinsi NTB*. Dinas Kesehatan NTB.
- Rohimah, L., Widiastini, L., & Wantini, N. A. (2023). Efektivitas pijat kaki terhadap edema pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 87–93. <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jkb/article/view/356>
- Rong, H., He, Y., Liang, X., & Zhao, J. (2021). Effect of yoga on pregnant women with low back pain: A meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 44, 101420. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101420>
- Rosmadewi, R., & Rudiyanti, A. (2018). *Prenatal Yoga: Latihan Aman bagi Ibu Hamil Trimester Kedua dan Ketiga*. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), 215–223.

- Rr. Catur Leny Wulandari, S. S. T. M. K., dkk. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Media Sains Indonesia*.
- Setyoputri, I., & Ismiyati, S. (2023). *Pedoman Aman Yoga bagi Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Wanita, 7(1), 17–25.
- Suananda. (2018). *Yoga for Pregnancy*. Dalam Cahyani, N. (2019). *Modul Praktik Prenatal Yoga*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sulistiyaningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. Jurnal Kebidanan, 12(1), 34–45. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Suryamah Laelasari & Wintarsih. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 7(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i3.13346>
- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery), 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Tyastuti, D. (2016). *Pijat kehamilan dan teknik relaksasi*. Jakarta: EGC.
- WHO (World Health Organization). (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WRHC Indonesia. (2022). *Buku Kehamilanku*. <https://wrhc-indonesia.com/wp-content/uploads/2022/12/Buku-Kehamilanku-Edit.pdf>
- Wulandari, L., Syafitri, N. L., & Dewi, A. R. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 19–27. <https://ejurnal.stikeskendal.ac.id/index.php/BC/article/view/66>
- Yanti, Y., Fauziah, Y., & Sari, D. K. (2020). Efektivitas senam hamil terhadap edema kaki pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 1–7. <https://jurnal.imelda.ac.id/index.php/JIK/article/view/49>
- Yuliani, D. R., dkk 2021. *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis
- Yuniza & Marwan Riki Ginanjar. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester III. Health Sciences and Pharmacy Journal, 5(2). <https://doi.org/10.32504/hspj.v5i2.451>