



JM

Volume 14 No. 1 (April 2026)

© The Author(s) 2026

**PENGARUH KOMBINASI PRENATAL YOGA DAN AROMATERAPI LEMON
TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III**

**THE EFFECT OF COMBINATION PRENATAL YOGA AND LEMON
AROMATHERAPY ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN THIRD-TRIMESTER**

**RESTI SRI WIDI HASMORO, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI,
YENNI PUSPITA**

**PRODI DIV KEBIDANAN, POLTEKKES KEMENKES BENGKULU, INDONESIA
PRODI DIII KEBIDANAN CURUP, POLTEKKES KEMENKES BENGKULU,
INDONESIA**

Email: wenny@poltekkesbengkulu.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, postural, serta hormonal selama kehamilan. Perubahan hormonal selama kehamilan juga dapat memengaruhi kondisi psikis ibu. sehingga kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon membantu menjaga kesejahteraan fisik dan psikis pada ibu hamil. Metode: Jenis penelitian ini pre-eksperiment dengan pendekatan one group pre-test and post-test. Sampel penelitian ibu hamil trimester III berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik simple random sampling. Intervensi prenatal yoga dan aromaterapi lemon diberikan 60 menit dilakukan selama dua kali dalam minggu, selama dua minggu. Instrument yang digunakan Numerik Rating Scale (NRS). Uji statistik non-parametrik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil dan Pembahasan: Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan nyeri punggung ibu hamil setelah intervensi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon. Ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan: Kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon berkerja secara fisiologis dan psikologis dalam mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Prenatal yoga dan aromaterapi lemon dapat menjadi alternatif asuhan kebidanan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Kata Kunci: Aromaterapi Lemon, Kehamilan, Nyeri Punggung, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Introduction: Low back pain is one of the common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological, postural, and hormonal changes during pregnancy. Hormonal changes during pregnancy can also affect the mother's psychological condition.

Therefore, the combination of prenatal yoga and lemon aromatherapy can help maintain both physical and psychological well-being in pregnant women. Method: This study used pre-experimental design with one-group pre-test post-test approach. The sample consisted of 23 third-trimester pregnant women selected using a simple random sampling technique. The intervention—prenatal yoga combined with lemon aromatherapy—was conducted for 60 minutes, twice a week, over a period of two weeks. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS). A non-parametric statistical test, the Wilcoxon Signed Rank Test, was applied. Result and Discussion: Analysis results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in back pain among pregnant women after the combined prenatal yoga and lemon aromatherapy intervention. The combination was found to have a positive effect in reducing back pain in third-trimester pregnant women. Conclusion: This combination works through both physiological and psychological mechanisms to address back pain complaints. Prenatal yoga and lemon aromatherapy can be considered as an alternative midwifery care approach to improve the well-being of pregnant women.

Keywords: Lemon Aromatherapy, Pregnancy, Back Pain, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan menyebabkan perubahan pada sistem tubuh ibu hamil yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin selama kehamilan. Perubahan fisik maupun psikologis berlangsung hingga kehamilan aterm). Perubahan fisiologis dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloletal. Perubahan sistem muskuloletal dapat terjadi karena postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan terutama pada bagian belakang. Hal ini menyebabkan kelelahan pada otot yang berisiko terjadinya pergeseran pusat gravitasi kedepan karena beban tubuh yang berlebihan sehingga adanya lengkung kompensasi spinalis thoracic (kifosis) dan lengkung lumbar menjadi lordosis. Sehingga menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil.

Pada ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung, sekitar 16% melaporkan keluhan tersebut pada usia kehamilan 12 minggu, meningkat menjadi 67% pada usia kehamilan 24 minggu, dan mencapai 93% pada usia kehamilan 36 minggu. Nyeri punggung bawah sendiri merupakan salah satu gejala paling umum selama kehamilan, yang memengaruhi antara 24% hingga 90%

wanita di seluruh dunia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di Australia mencapai 70% pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu. Sementara itu, di Inggris, sekitar 50% ibu hamil melaporkan keluhan serupa. Hasil penelitian Yolandini et al (2024) menunjukkan 46% ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri punggung.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil ditandai dengan ketidaknyamanan pada sistem muskuloskeletal. Adaptasi yang terjadi meliputi peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi akibat membesarnya rahim, serta peningkatan relaksasi dan mobilitas sendi. Membesarnya rahim dapat menyebabkan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal. Kondisi ini memicu pemendekan otot akibat peregangan otot perut, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan otot di area panggul dan punggung bawah. Selain itu, terdapat tegangan tambahan pada ligamen yang dapat memperparah rasa nyeri.

Prognosis nyeri punggung akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung akan kesulitan untuk berdiri, duduk, berpindah dari tempat tidur, mengganggu rutinitas sehari-hari dan memengaruhi kualitas hidup. Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan

apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, dengan berbagai dampak yang bisa terjadi maka masalah nyeri punggung pada ibu hamil harus mendapatkan penanganan.

Penanganan nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. Terapi non farmakologis lain untuk mengurangi nyeri punggung dapat dilakukan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat, kompres panas, latihan napas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage, dan perubahan posisi tubuh serta terapi fisik senam hamil dan prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang aman bagi ibu hamil dan memiliki manfaat untuk melatih pernapasan, meningkatkan kualitas tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan, serta meredakan sakit punggung (8). Gerakan yoga yang lembut dan dilakukan secara berulang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar sehingga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan membuat ibu merasa nyaman.

Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Yoga dalam kehamilan dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri, Otot-otot sekitar panggul akan dibuat lebih kuat dan elastis sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi rasa nyeri panggul dan punggung selama kehamilan serta memperlancar proses persalinan.

Rasa nyeri juga dapat diredakan menggunakan aromaterapi. Salah satu aromaterapi yang dapat digunakan ialah aromaterapi lemon. Lemon terdapat kandungan utamanya limone yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang. Aromaterapi lemon menghasilkan aroma yang merangsang kerja sel neurokimia

keotak, aroma akan menstimulasi thalamus untuk mengaktifkan pengeluaran neurotransmitter yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Hasil penelitian Zulaina (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh penurunan intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lemon.

Prenatal yoga dapat memberikan manfaat Kesehatan fisik dimana dapat menjaga elastisitas ligament panggul, pinggul dan otot kaki. Otot-otot sekitar panggul akan menjadi kuat dan elastisitas sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga mengurangi nyeri panggul dan punggung selama kehamilan. Aromaterapi memberikan rasa nyaman seta relaksasi pada tubuh dan pikiran. Rasa nyeri dan cemas akan tereduksi dengan aroma yang menyenangkan akan menstimulasikan thalamus untuk mengeluarkan encaphalin sebagai penghilang rasa sakit alami. Kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi dapat menurunkan keluhan nyeri dengan bekerja secara fisiologis dan psikologis

Data diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024, bahwa dari 21 Puskesmas di Kabupaten Rejang lebong jumlah ibu hamil pada tahun 2024 sebanyak 4,926 ibu hamil. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong tahun (2024) jumlah kunjungan ibu hamil di Puskesmas Watas Marga dengan jumlah 157 ibu hamil (Dinas Kabupaten Rejang Lebong, 2024).

Survey awal yang dilakukan Di PMB Az-Zahra Wilayah Kerja Puskesmas Watas Marga pada bulan Januari-februari 2025 diperoleh data 43 ibu hamil untuk trimester I, II, dan III. Berdasarkan catatan register kehamilan ibu hamil trimester III berjumlah 27 orang dan ibu hamil yang mengalami keluhan Nyeri punggung berjumlah 25 orang (92,5%). Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Kombinasi Prenatabl Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Az-Zahra Wilayah Kerja Puskesmas Watas Marga Tahun 2025”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pra experimental design dengan desain penelitian pre test and post test one group. Populasi pada penelitian ini adalah semua Ibu hamil trimester III di PMB Az-Zahra wilayah kerja Puskesmas Watas Marga. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 23 orang, dengan teknik pengambilan sampel Simple Random Sampling.

Alat yang digunakan pada saat intervensi yaitu matras yoga, diffuser, aromaterapi lemon. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner berisi karakteristik responden dan Skala Numerik Rating Scale (NRS) untuk mengukur nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga dan aromaterapi lemon.

Intervensi kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu dengan durasi ± 1 jam. Pemberian aromaterapi lemon menggunakan diffuser dengan mencampurkan 30 tetes minyak esensial lemon ke dalam 100 ml air pada jarak sekitar 40 cm.

Penelitian ini telah memperoleh Persetujuan Layak Etik dari Komite Etik Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan No.KEPK.BKL/347/2025.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
Beresiko	3	13.0%
Tidak Beresiko	20	87,0%
Paritas		
Primipara	7	30.4%
Multipara	16	69.6%
Pekerjaan		
Bekerja	16	69.6%
Tidak Bekerja	7	30.4%

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden hampir seluruhnya berusia tidak beresiko (87,0%), sebagian besar paritas responden multipara (69,6%), dan sebagian besar responden bekerja (69,6%).

Perbedaan Rata-rata Skala Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trisemester III Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi, ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Rata-Rata Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Perlakuan

Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	r value
Pre Test	4.53 $\pm$ 1.064	1.87	0.000*
Post Test	2.16 $\pm$ 0.750		

Tabel 2 menunjukkan rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum perlakuan yaitu 4.53, dan standar deviasi 1.064 dan rata rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah perlakuan yaitu 2.16 dengan selisih mean 2,37.

Tabel 3. Pengaruh Kombinasi Prenatal Yoga Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Skala Nyeri	Mean	Min-Max	SD	Selisih Mean	CI 95%
Pre Test	4.53	3-6	1.064	2,37	3.95- 5.43
Post Test	2.16	1-3	0.750		1.93- 2.86

Tabel 3 menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan rata-rata skala nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan setelah intervensi. Ada pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Secara fisiologis, kinerja organ tubuh menurun secara alami seiring dengan

bertambahnya usia. Usia ideal reproduksi wanita untuk hamil adalah berkisar dari 20 sampai 35 tahun. Wanita hamil pada kelompok usia berisiko yaitu lebih dari 35 tahun dan kurang dari 20 mempunyai risiko hamil dan melahirkan dua kali lipat dibandingkan dengan wanita yang berusia ideal (20 hingga 35 tahun). Pada usia ideal (20 hingga 35 tahun) merupakan usia yang baik untuk hamil karena organ reproduksi dan otot-otot yang terlibat siap menghadapi perubahan selama masa kehamilan. Kesiapaan dari otot yang terlibat akan mempengaruhi ketidaknyamanan ibu hamil seperti nyeri punggung.

Hasil penelitian menunjukkan, hampir seluruh responden berada dalam kategori tidak berisiko. Namun, keluhan nyeri punggung tetap ditemukan pada sebagian ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri punggung tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia kehamilan, paritas, aktivitas fisik harian, serta tingkat relaksasi tubuh.

Angka paritas yang tinggi dapat meningkatkan resiko nyeri punggung dan berpengaruh terhadap respon nyeri ibu hamil. Ibu hamil dengan primipara mempunyai otot-otot jauh lebih baik dibanding dengan ibu hamil grandemultipara dikarenakan otot yang terkait belum pernah terjadi peregangan. Multipara menunjukkan peningkatan risiko kondisi muskuloskeletal, yang mungkin disebabkan oleh beban berat yang berulang dan perubahan hormonal yang terjadi pada beberapa kehamilan. Multipara juga telah dikaitkan dengan nyeri muskuloskeletal dan ketidaknyamanan pada kehamilan.

Terdapat korelasi intensitas nyeri dengan paritas kehamilan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Paritas juga mempengaruhi nyeri punggung untuk ibu yang memiliki anak lebih dari satu dibandingkan ibu hamil yang pertama kali mengalami kehamilan. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah

melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagai besar responden bekerja. Sejalan dengan hasil penelitian menurut Alvionita et al (2025) semakin banyak aktivitas yang dilakukan ibu hamil, semakin besar kemungkinan mereka akan menderita nyeri. Ibu hamil di usia kehamilan sembilan bulan harus menjalani kehidupan sehari-hari seperti biasa, ada yang tidak bekerja dan menjadi ibu rumah tangga dan ada juga yang mungkin bekerja di kantor atau di rumah. Namun dapat juga disarankan agar ibu hamil tidak melakukan aktivitas terlalu banyak untuk menghindari nyeri punggung.

Ibu yang bekerja akan mengalami kelelahan secara fisik kerna berbagai tugas yang mereka kerjakan. Kelelahan atau keletihan secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil. Selain itu, keletihan juga menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping wanita hamil.

Nyeri punggung ibu hamil disebabkan oleh adanya peningkatan kadar hormon relaksin sehingga memberikan efek pada fleksibilitas jaringan ligament maka berdampak pada peningkatan monilitas sendi pada pelvis. Selain itu peningkatan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan melemahnya jaringan ikat serta ketidakseimbangan pada persendian, terutama menjelang persalinan. Seiring dengan pertumbuhan janin dalam perut, postur tubuh ibu hamil mengalami perubahan, di mana bahu cenderung tertarik ke belakang, tulang belakang menjadi lebih melengkung, dan sendinya lebih lentur. Perubahan ini sering kali menyebabkan nyeri punggung.

Keluhan nyeri punggung ibu hamil sebagian besar terjadi pada trimester III. Hal ini disebabkan penambahan umur kehamilan menyebabkan perubahan postur pada kehamilan sehingga terjadi pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan, sehingga jika otot

perut lemah menyebabkan lekukan tulang pada daerah lumbal dan menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan terutama pada trimester III karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya, kehamilan membuat pusat gravitasi pada ibu hamil berubah ke arah depan, seiring dengan perut yang semakin membuncit. Hal ini menyebabkan postur tubuh berubah akibatnya adalah nyeri atau ketegangan di punggung.

Penanganan nyeri punggung ada farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan agen antiinflamasi non-steroid, analgesic, relaksan otot. Terapi non farmakologis lain untuk mengurangi nyeri punggung dapat dilakukan tanpa pemberian obat diantaranya mandi air hangat, kompres panas, latihan napas dalam, terapi musik, aromaterapi, relaksasi, massage dan perubahan posisi tubuh serta terapi fisik senam hamil dan prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan salah satu olahraga yang aman bagi ibu hamil dan memiliki manfaat untuk melatih pernapasan, meningkatkan kualitas tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan, serta meredakan sakit punggung. Gerakan yoga yang lembut dan dilakukan secara berulang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot, membantu dalam memperoleh posisi tubuh yang benar sehingga dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan membuat ibu merasa nyaman.

Rasa nyeri juga dapat diredakan menggunakan aromaterapi. Salah satu aromatherapi yang dapat digunakan ialah aromaterapi lemon. Lemon terdapat kandungan utamanya limone yang berfungsi untuk menghambat sistem kerja hormon prostaglandin sehingga dapat mengurangi nyeri dan dapat menghasilkan efek tenang. Aromaterapi lemon menghasilkan aroma yang merangsang kerja sel neurokimia keotak, aroma akan menstimulasi thalamus untuk mengaktifkan pengeluaran neurotransmitter yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata skala nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon yang artinya terdapat pengaruh kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon. Hasil penelitian Vanisa dan Windayanti (2024) penurunan skala nyeri punggung setelah intervensi prenatal yoga sebesar 2,07. Hal ini menunjukkan bahwa prenatal yoga yang dikombinasikan dengan aromaterapi lemon lebih efektif dengan selisih mean sebesar 2,37.

Prenatal yoga dapat memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental dimana manfaat fisik dapat meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan kekuatan dan tonus otot, meningkatkan respirasi, energi serta vitalitas, mempertahankan metabolisme seimbang, dan kesehatan sirkulasi. Aromaterapi lemon memberi rasa nyaman serta relaksasi pada tubuh dan pikiran, rasa nyeri dan cemas akan tereduksi sehingga nyeri akan hilang. Bau yang menyenangkan akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan encephalin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui prenatal yoga dapat dijelaskan secara fisiologis, di mana gerakan yoga yang lembut mampu melenturkan otot-otot di sekitar tulang punggung serta meningkatkan fleksibilitas tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian Rohaya dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa setelah mengikuti prenatal yoga secara rutin, sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan tingkat nyeri.

Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan fisiologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis. Salah satu yang efektif secara psikologis adalah aromaterapi lemon. Aroma lemon yang menyegarkan diketahui mampu merangsang sistem limbik otak, yaitu pusat pengatur emosi dan persepsi nyeri, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan rasa nyaman yang dapat menurunkan persepsi terhadap nyeri. Penelitian Ramdani

dan Gapmelezy (2023) menunjukkan bahwa inhalasi aromaterapi lemon secara signifikan menurunkan skala nyeri. Penurunan ini menunjukkan adanya pengaruh nyata dari pemberian aromaterapi lemon terhadap persepsi nyeri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga berperan secara fisiologis dengan meningkatkan elastisitas dan kekuatan otot panggul serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Sementara itu, aromaterapi lemon bekerja secara psikologis melalui efek relaksasi dari kandungan limonene yang bersifat sedatif, membantu menurunkan stres dan memberikan rasa nyaman. Kombinasi keduanya efektif dalam menurunkan keluhan nyeri dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun mental ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil. Kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon bekerja secara fisiologis dan psikologis dalam mengatasi keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

SARAN

Bidan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam menerapkan prenatal yoga dan aromaterapi lemon, agar dapat mengajarkannya kepada ibu hamil sebagai pilihan terapi mandiri. Ibu hamil yang telah mendapatkan edukasi mengenai kombinasi prenatal yoga dan aromaterapi lemon diharapkan dapat mempraktikkannya secara rutin untuk membantu meredakan nyeri punggung.

DAFTAR PUSTAKA

Abubakar ML, Jasmianti, Fatiyani, Iswani R. Asuhan Kebidanan Essensial Kehamilan. Jawa Tengah: PT Media Pustaka Indo; 2025.

Adnyani KDW. Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *J Yoga Dan Kesehat*. 2021;4(1):35.

Alvionita V, Erviany N, Palin N, Sri Hastuti Handayani Usman A. Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. *J Kesehat dan Kedokt*. 2025;2(1):117–26.

Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin J Ilm Kebidanan*. 2022;9(1):14–30.

Bunda R. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *J Midwifery Tiara Bunda*. 2024;1(1):134–40.

Dewianti NM, Fitria F, Widiyanti K, Febriyanti NMA, Sugiartini NKA. Efektivitas Kombinasi Prenatal Yoga Berbasis Audiovisual Dan Balsem Lavender Untuk Mengatasi Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III. *Media Kesehat Politek Kesehat Makassar*. 2025;20(1):48–54.

Fauziah NA, Sanjaya R, Novianasari R. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Matern UAP (JAMAN UAP)*. 2024;1(2):134–40.

Fiana DN, Nisa K, Rahmayani F. Korelasi Intensitas Nyeri dengan Paritas Kehamilan pada Ibu Hamil yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. *J Kedokt Univ Lampung*. 2023;6(2):84–8.

Ilawati S. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Dalimunthe Kecamatan Percut Sei Tuan. *J Heal Technol Med*. 2024;10(2):483–7.

Khairunnisa E, Riana E, Putri DK, Agfiani SR. Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery J*. 2022;1(2):13–7.

Kumala YM, Hartotok, Muawanah S. Efektifitas Senam Hamil Terhadap

- Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Desa Kayen. *J Ilm Kebidanan (Scientific J Midwifery)*. 2022;8(2):74–82.
- Mayunita A, Febriani A. Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB A Cibinong-Depok. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(6):2324–37.
- Nurjanah FW. Pengaruh Aromaterapi Lemon (Citrus) terhadap Penurunan Dismenorea (Litterature Review). *J Sains dan Teknol Kesehat*. 2023;5(1):18–24.
- Pangesti CB, Puji Astuti H, Eka cahyaningtyas M. Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm Iii. *J Kebidanan*. 2022;XIV(01):01–12.
- Pujiana D, Murbiah M. Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Masker Med*. 2023;11(1):33–41.
- Purwandari A, Lontaan A, Daud S. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *J Ilm Bidan*. 2024;12:35–43.
- Rahmawati NA, Ma'arij R, Yulianti A, Rahim AF, Marufa SA. Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiother Heal Sci*. 2021;3(1):18–21.
- Ramdani RL, Gapmelezy E. Pengaruh Aromatherapi Lemon Terhadap Penurunan Nyeri Disminore Pada Remaja Putri Kelas 8 Di Mts Mathla'ul Anwar Rumpin Bogor Tahun 2023. *J Ilm Glob Educ*. 2023;4(4):2762–8.
- Rohaya R, Geawanty G, Novita N. Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester. *J Matern Child Heal Sci*. 2021;1(1):38–43.
- Rosita SD, Purbanova R, Siswanto D. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Adv Nurs Heal [Internet]*. 2022;6(2):19–24. Available from: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024
- Ulfah M, Wirakhmi IN. Studi Korelasi Umur Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. In: *Prosiding Seminar Nasional dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat STIKes Harapan Bangsa Purwokerto*. 2017.
- Vanisa, Windayanti H. Prenatal Yoga untuk Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *J Holistics Heal Sci*. 2024;6(2):264–72.
- Varney H. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Edisi 4, Volume 2. Jakarta: EGC; 2017.
- Wahyuni S, Rahayu T. Kesejahteraan janin pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. *NURSCOPE J Penelit dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2020;6(1):22.
- Wati E, Sari SA, Fitri NL. Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *J Cendikia Muda*. 2023;3(2):226–34.
- Yolandini Y, Purnamasari KD, Fatimah S. Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. *J Midwifery Public Heal*. 2024;6(1):35.
- Zulaina R. Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Nyeri Persalinan. *Media Husada J Nurs Sci*. 2024;5(3):82–91.