

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, F., Ummah, W., Kuswandari, E., Ningrum, N., & Rahmawati, M. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Genta Kebidanan*
- Alfianti, D. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Alfianti, D., Utami, I. T., & Yupita, D. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako Journal*. 10(1).
- Al Umamanir FI, Kiki Megasari KM.(2023).Senam Hamil Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jubida*. 2023;1(2):93–100. doi:10.58794/jubida.v1i2.182
- Amin & Novita (2022). Senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Medika*. 2(1). 66-72.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. e-journal.pts-stikescirebon.ac.id
- Atiqoh, N. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Azizah, N. (2020). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Bihalia, R. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Boer, D. (2020). Konsep dan mekanisme nyeri dalam praktik klinis. *Journal of Pain Management*.
- Bryndal, A., et al. (2020). *Low back pain during pregnancy. Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*.

- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2024). Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*
- Febriyani, Z., Nency, A., & Hodijah, S. (2025). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 298–306. <https://doi.org/10.33221/jikm.v14i03.3893>
- Firdayani, D., & Rosita, E. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Kebidanan*.
- Fitriana, I., Simanullang, E., & Putri Bakara, S. M. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*.
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72-80
- Fitriani, D., & Sari, M. (2022). Hubungan perubahan postur tubuh dengan kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*.
- Hamdiah, Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(1). <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>
- Handayani, L., Putri, A., & Wulandari, S. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Kartikasari, R. I. (2020). Nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*.
- Kumalasari, N., Fitriana, D., & Himawati, L. (2024). Penerapan senam hamil pada trimester III untuk mengurangi intensitas nyeri punggung di kelas ibu hamil. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Negeriku*, 4(02), 36–42. <https://cahayanegeriku.org/index.php/jpkm/article/view/87>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2025 Tentang Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2025-2029. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

- Martini, S. D. R., Maternity, D., Sunarsih, & Farich, A. (2023). *Factors Related to Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester*. Jurnal Kebidanan Malahayati.
- Mulati, T. S., Wahyuni, T., Kuswati, & Susilowati, D. (2022). *Factors That Affect Back Pain in Second and Third Trimester Pregnant Women*. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, 7(1).
- Mutoharoh, S., Astuti, D.P., Kusumastuti, K., Rahmadhani, W., Phu, M.D. 2021. Effectiveness of Pregnancy Exercise with Kinesio Taping on Lower Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 12(3), 241-249.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2021.12.3.241-249>
- Nilam, N., 7 Sholihah, A.N . (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 21-28.
- Ningsih, H. S., Yuliyanti, L., & Fitri, L. (2024). *The effect of prenatal exercise on reducing back pain in third trimester pregnant women*. *Viva Medika Journal*
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlitawati ED, Aulya Y, Widowati R.(2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *J Akademika Baiturrahim Jambi*. 2022;11(2):237. doi:10.36565/jab.v11i2.525
- Pratiwi, N. (2023). Penatalaksanaan non farmakologis pada nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Prawirohardjo, S. (2018). Ilmu Kebidanan. Jakarta: Bina Pustaka.
- Purnamayanti, N. (2022). Hubungan perubahan fisiologis kehamilan dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Silvani, S., & Megasari, K. (2021). Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. *Current Midwifery Journal*.
- Susanti, D. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

- Rahmawati, R., Dewi, Y., & Lestari, P. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*.
- Salari, N., et al. (2023). Global prevalence of low back pain during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*.
- Setyawati, Luh Putu D Ita and Erawati, S.Si.T., MPH, Ni Luh Putu Sri and Mauliku, S.Pd., M.Pd, Juliana .(2020) .*Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Senam Hamil*. Diploma thesis, Jurusan Kebidanan.
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Surati & Manurung (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Umamanir, I., & Megasari, K. (2023). Senam hamil mengurangi nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*.
- Usman, H., Batjo, S.H., Dalle, F., & Suryani, L (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 129-136.
- Varney, H. (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Wardani, Lailatun Nikmah Linda. (2024). *Perbedaan Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III*. Other thesis, Universitas dr. Soebandi.
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on self-care interventions for health and well-being*.
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.25157/jmph.v6i1.16129>
- Yuli, M., & Suryani, S. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*.