# DAFTAR PUSTAKA


Ainiyah, N., Rosyidah, R., & Farida, F. (2022). Efektivitas prenatal yoga dan latihan fisik terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, 11*(2).

Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako*, *10*(1).

Alfianti, N., Widyastuti, Y., & Rahmawati, A. (2024). Perubahan biomekanik dan faktor-faktor yang memengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kebidanan, 13*(1).

Anggraini, D. D., Dewi, N., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, R., Hanung, A., & Gustirini, R. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (Cetakan I). PT. Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id

Anggraeni Putri, P. D., Thamrin, H., & M, A. (2022). Asuhan Kebidanan Intranatal pada Ny. K dengan Kala I Fase Laten. *Window of Midwifery Journal, 3*(2).

Ani, M., Fitriani, A., & Handayani, S. (2023). Epidemiologi dan prevalensi back pain pada ibu hamil trimester III di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Maternal dan Neonatal, 8*(2).

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1).

Asri, D., Novita, R., & Hartati, S. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Kebidanan, 12*(1).

Azizah, N., & Rosyidah, R. (2021). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan NIfas dan Menyusui*. UMSIDA Press.

Baiturrahmah, A., Suryani, L., & Maharani, P. (2021). Analisis Beban Mekanis Lumbal Dan Perubahan Postur Tubuh Pada Kehamilan Trimester Akhir. *Jurnal Biomekanika Kesehatan, 5*(1).

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.

Fitriana, A., Wulandari, S., & Lestari, P. (2024). Perubahan fisiologis dan adaptasi kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 15*(1).

Fitriana, I., Simanullang, E., & Bakara, S. M. P. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, *2*(4), 170–175. https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i4.1833

Hadriani, Sarliana, & Ismawati, S. (2022). Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Napande: Jurnal Bidan*, *1*(1), 48–56. https://doi.org/10.33860/njb.v1i1.1049

Hapsari, R., Utami, S., & Wijaya, K. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Berbasis Teori *Gate Control*. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 19*(2).

Haryanti, A., & Yulianti, A. (2025). Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Susi Kota Magetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, *1*(9).

Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.

Indryani. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. SALNESIA (CV. Sarana Ilmu Indonesia).

Kaspiris, A., Kourea, A., & Vasiliadis, E. (2022). Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain: Risk Factors, Body Mass Index, And Management Strategies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.*

Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1).

Liddle, S. D., & Pennick, V. (2021). Interventions for preventing and treating pelvic girdle and low back pain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2021*(8)

Marfuah, S., Kurniati, P. T., Intarti, W. D., Hesti, N. P., Sehmawati, Aningsih, B. S. D., Sulistiyaningsih, S. H., Annisaa, S., Fauzia, R. L., Mustaghfiroh, L., Purwanti, S., & Putri, E. R. T. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan* (Cetakan Pertama). K-Media.

Ma'rifah, A., & Suryantini, N. P. (2024). Literature Review: Analisis Akupresure dalam Mengatasi Low Back Pain Pada Ibu Hamil TM III. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 1359–1374.

Maryati, S., Damaiyanti, & Karwati. (2024). Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Dengan Terapi Non

Farmakologi. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, *2*(1). https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah

Mulyasari, D., Rahayu, T., & Nugroho, A. (2023). Penilaian Indeks Massa Tubuh Pra-Kehamilan Dan Dampaknya Terhadap Perubahan Struktur Muskuloskeletal. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ibu, 9*(3).

Nurjanah, N. A. L., Hilinti, Y., & Iswari, I. (2025). Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan II di Kota Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, *4*(3).

Nurjanah, S., Yuliani, I., & Widiyawati, A. (2025). Dampak nyeri pinggang terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Indonesia, 16*(1).

Partini, P., Susanti, E., & Handayani, W. (2025). Efektivitas Gerakan Pelvic Tilt Dan *Cat-Cow Exercise* Terhadap Peregangan Otot Lumbal Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 13*(2).

Rachman, S. M., Royani, I., Muchsin, A. H., Rachman, M. E., & Sam, A. D. P. (2024). Karakteristik Low Back Pain Pada Perawat Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(4).

Rejeki, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)* (Cetakan II). Penerbit Unimus Press.

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Low Back Pain in Pregnancy: a Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(1).

Saraha, R. H., Djarna, N. T., & Suaib, N. (2021). *Solusi_Low Back Pain Pada Kehamilan dengan Terapi Akupuntur Aurikular* (Cetakan I). Inteligensia Media.

Sari, I., Larasati, F., & Destiana, S. (2025). Kajian Prevalensi dan Pola Keluhan Low Back Pain Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, *13*(2), 170–178. https://doi.org/10.37824/jkqh.v13i1.2025

Savita, R., Haryani, H., Jayanti, C., Suciana, S., Mursiti, T., & Fatmawati, D. N. (2022). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan*. PT Mahakarya Citra Utama Group. www.mahakarya.academy

Savitri, M., Kusumaningrum, D., & Rahma, S. (2024). Durasi Dan Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Area Lumbosakral Untuk Meredakan Nyeri Pinggang Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Terapan, 8*(1).

Siagian, A., & Irwandi, I. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Pertambahan Berat Badan Selama Kehamilan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 7*(2).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, cv.

Sulistiyowati, A. N. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dan Menyusui*. CV Literasi Nusantara Abadi.

Suryaningsih, Wulan, R., Yulianti, N. T., & Hayati, E. (2023). *Buku Ajar Bayi Baru Lahir DIII Kebidanan* (Cetakan I). Mahakarya Citra Utama.

Suryaningsih, E., Triana, A., & Wibowo, A. (2024). Respons Fisiologis Vasodilatasi Dan Perbaikan Oksigenasi Jaringan Melalui Kompres Hangat. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan, 10*(2).

Tarigan, R., Simanjuntak, L., & Nainggolan, E. (2025). Manfaat senam hamil terhadap penguatan otot abdomen dan panggul pada kehamilan trimester III. *Jurnal Kebidanan Maternitas, 10*(1).

Usman, H., Hadijah Badjo, S., Dalle, F., Suryani, L., Sarjana, P., Kebidanan, T., & Palu, K. (2021). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. *3*(4), 129–136. https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.406

Utami, N. S. (2022). Efektivitas Gerakan Yoga Cat & Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, Amd.,Keb Surabaya. *Jurnal Ilmiah OBSGIN*, *14*(2).

Wati, N. S. S., Andarwulan, S., Rihardini, T., & Waroh, Y. K. (2025). Efektivitas Pelvic Tilt Dan Esensial Minyak Mawar Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *14*(2). https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan

Widyastuti, D. E., Ernawati, Maretta, M. Y., Wulandari, R., & Apriani, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Video Edukasi Apa Nyamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *15*(2), 123. https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1097

Wijayanti, I. T., Aningsih, B. S. D., Hesti, N. P., Intarti, W. D., & Nafiah, U. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan* (Cetakan I). K-Media.

World Health Organization. (2022). *Family planning: A global handbook for providers* (2022 ed.). World Health Organization & Johns Hopkins Center for Communication Programs.

Yanti, F., Harefa, K., & Octavariny, R. (2026). Analisis implementasi senam Maryam pada kelas ibu hamil dalam mendukung persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kab. Asahan tahun 2025. *Jurnal Kesmas dan Gizi, 8*(2)

Yuliana, A., Hikmah, N., Ifalahma, D., Handayani, A. A. P., & Zamrina, N. S. (2025). Development of Prenatal Exercise as a Therapeutic Intervention for Pregnancy-Related Low Back Pain. *International Journal of Public Health*, *2*(4), 16–22. https://doi.org/10.62951/ijph.v2i4.561

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *5*(2).