

DAFTAR PUSTAKA

- ABPMR Certification Exams. (2020). *PM&R*, 12(4), 430–436.
<https://doi.org/10.1002/pmrj.12345>
- Alaida, R., Putri, D., & Sari, M. (2023). Nyeri punggung pada ibu hamil dan faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 14(2), 85–92.
- Alya, N. (2023). *Senam hamil dan kontraindikasinya pada ibu hamil*. Penerbit Kesehatan.
- Anjar, E. (2025). *Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III*.
- Arumega, A., Sari, D., & Putri, R. (2022). Perubahan postur tubuh pada ibu hamil dan hubungannya dengan nyeri punggung. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 10(2), 45–52.
- Anggraini, D., & Suwi'i. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 45–52.
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. M. (2021). Low back pain during pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(3), 266–270.
- Fenny, R., Utami, S., & Dewi, N. (2024). Prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(1), 23–30.
- Fitriyanti, D., Lestari, P., & Handayani, S. (2024). Konsep kehamilan dan perkembangan janin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 1–10.
- Fitriyanti, L. (2024). *KEPERAWATAN MATERNITAS* (Elfitra (Ed.)).
- Fitriyanti, L., Ina, H. G., & Antonilda, A. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (Elfitra (Ed.)).
- Firdayani, F., & Rosita, R. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67–74.

- Hamdiah, H., & Sulfianti, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 11(2), 89–95.
- Indah, P., Sari, M., & Lestari, D. (2024). Perubahan fisiologis pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(1), 1–8.
- Indonesia, K. K. R. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2024*.
- Jamalludin, J., Rahmawati, S., & Yusuf, M. (2021). Dampak nyeri punggung terhadap kualitas hidup ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(1), 20–28.
- Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1259–1265. <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.5>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nasional, B. K. dan K. B. (2022). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022*.
- Nikmah, S., Hidayati, N., & Wulandari, D. (2022). Edukasi senam hamil untuk meningkatkan kesiapan persalinan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 5(2), 55–60.
- Ningsih, S., Rahmawati, D., & Putri, L. (2024). Hubungan nyeri punggung dengan kualitas tidur pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 100–108.
- Nurjanah, F. W. (2025). Terapi Non Farmakologi Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung : Literatur Review. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 21–28. <https://doi.org/10.52234/jstk.v6i1.392>
- Oktavia, Y., Suhat, S., Riyanto, A., & Nugrahaeni, D. K. (2024). Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(2), 207–223. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i2.1035>
- Organization, W. H. (2023). *Low back pain fact sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Padang, D. K. K. (2025). *Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2025*.
- Prananigrum, A. (2022). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Pustaka Baru Press.

- Putri, R., & Evrianasari, N. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Maternitas*, 9(1), 15–22.
- Rasumawati, R. (2019). Manfaat senam hamil terhadap kesiapan persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 12–18.
- Said, M., Hasanah, U., & Dewi, R. (2022). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil dan faktor risikonya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 101–108.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastris, S., Dewi, N., & Lestari, R. (2022). Manajemen nyeri pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 77–84.
- Sumiyati, S. (2024). Efektivitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 13(2), 67–75.
- Syaiful, Y., & Fatmawati, L. (2019). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Salemba Medika.
- Ulfahidayati, U. (2019). Manfaat senam hamil terhadap kesehatan ibu dan janin. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 7(1), 30–36.
- Usman, U., dkk. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung dan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 10(2), 120–127.
- Veftsia, V. (2023). Low back pain and sleep disturbance during pregnancy. *Journal of Maternal Health*, 8(1), 55–62.
- Widianti, A. (2024). Senam hamil sebagai upaya meningkatkan kebugaran ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 34–40.
- Wu, W. H., Meijer, O. G., & Uegaki, K. (2023). Pregnancy-related pelvic girdle pain. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23, 45.
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2020). *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yenni, Y. (2024). Keamanan dan manfaat senam hamil pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 12–18.
- Yosi Oktri, Y. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 89–96.