

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I., Trisnadewi, N., & Oktaviani, N. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Amin, M., & Novita. (2022). Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 2(1).
- Ananta, A., Tia Nurhanifah, & Mudy Oktiningrum. (2025). Pengaruh Teknik Pelvic Tilt terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangdoro. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(4), 88–97. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i4.1828>
- Ayu, I. P., Kuntoadi, G. B., & Masruroh. (2022). *Keperawatan Maternitas*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Berber, M. A., & Satılmış, İ. G. (2020). Characteristics of Low Back Pain in Pregnancy, Risk Factors, and Its Effects on Quality of Life. *Pain Management Nursing*, 21(6), 579–586. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.05.001>
- Dahlan, M. S. (2015). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>
- Dwi Pangesti, W., & Junia, R. F. (2022). Faktor-Faktor Risiko Preeklamsi pada Ibu Hamil Berdasarkan Karakteristik Maternal di Kabupaten Banyumas. *NERSMID: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 5(1), 113–122. <https://doi.org/10.55173/nersmid.v5i1.123>
- Endang Juita, K., Puspita, R., Lestari, Y., & Studi Keperawatan Fakultas Kesehatan, P. (2024). Pengaruh Senam Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(8), 1622. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan>
- Fasiha, & Wabula. (2022). *Modul Senam Hamil: Syarat mengikuti senam hamil*. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku.
- Fatmawati, E., & Nur Istiqomah, A., (2021). Pemanfaatan Video Panduan Senam Hamil dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Pelaksanaan Senam Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 50, 50–55.

- Hardianti, S. (2019). Manfaat Senam Hamil Untuk Ibu Hamil Dan Perkembangan Janin Pada Masa Kehamilan Dan Persiapan Persalinan. *Researchgate*, 2, 1–8.
- Hariyani, T., Nursinta, A., & Tribintari, W. E. (2021). Optimalisasi Kesehatan melalui Kegiatan Kelas Ibu Hamil. *Journal of Community Enggagement and Empowerment (JCEE)*, 3, 104–113. <http://ojs.iik.ac.id/index.php/JCEE>
- Haryani, W., & Setiyobroto, I. S. I. (2022). *Modul Etika Penelitian*. Jakarta: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Herliani, Y., Efriani, R., & Sujianti. (2024). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Hidayanti, D., Pascawati, R., Mentari, T. W., Jubaedah, E., & Nurhidayana, S. H. (2026). Efektivitas E-Book interaktif sebagai Media Edukasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 10, 1076–1083. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Intania, D., Gunadi, P., Kurniawati Tandiyono, D., & Hastami, Y. (2022). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Derajat Nyeri pada Pasien Osteoarthritis Lutut di RS UNS. *Plexus Medical Journal*, 1(1), 10–17.
- Jajuli, J., Ningrum, D., Prameswari, A., Dolifah, D., & Studi, P. D. (2023). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Flipbook terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Diare pada Balita. *Jurnal Ners*, 7, 2023–1484. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Kaspirayanthi, N. K. D., Suarniti, N. W., & Somoyani, N. K. (2019). Hubungan Keikutsertaan Ibu dalam Kelas Ibu Hamil dengan Pengetahuan Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan dan Persalinan di Wilayah Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 7, 117–126.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kristiansson, P. O. J. (2022). Epidemiology of Back Pain in Pregnancy. Dalam *Interventional Spine* (hlm. 1307–1310). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-7216-2872-1.50127-8>
- Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

- Lumy, F. S. N. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Cilacap: Media Pustaka Indo.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan .
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3).
- Mariza, A., & Isnaini, N. (2022). Penyuluhan Pentingnya Antenatal Care Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil. *Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 223–233.
- Markosia Wabula, W., & Rotua Simanjuntak, M. (2024). Optimalisasi Pelaksanaan Senam Hamil Sebagai Upaya Mengatasi Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Primigravida Trimester III di Puskesmas Rijali Kota Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 6(1), 36–42.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Murniati, R., & Wulaningsih, I. (2025). *Penerapan Foot Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea*. Semarang: Deepublish.
- Ningtyas, R., Amanupunnyo, N. A., & Manueke, I. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*. Cilacap: Media Pustaka Indo. www.mediapustakaindo.com
- Nugrahaningtyas, J., Utami, W., Astuti, T., Andriani, G., & Decy, H. (2021). Analisis Kualitatif Determinan Implementasi Senam Hamil Di Puskesmas Depok 2, Kabupaten Sleman, DIY. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(Mei), 129–140.
- Nur Arummega, M., 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), 14–30.
- Nur, M. A. (2024). Pengolahan Data. *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, 2(11), 163–175.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Non Farmakologi*. Bogor: UrbanGreen Central Media.

- Pangaribuan, I. K., Lubis, K., Yanti, S., & Sibarani, L. (2023). Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 3(2). <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i2.2041>
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207–211. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.207-211>
- Purnamayanti, N. M. D., & Utarini, G. A. E. (2020). Intensitas Nyeri Pinggang dan Pinggul pada Ibu Hamil yang Melaksanakan Yoga Prenatal di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 69–74. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
- Purnomo, P. E. A., Agustini, K., & Sudatha, I. G. W. (2024). Peran Flipbook Sebagai Media Pembelajaran Inovatif Dalam Pembelajaran Abad 21. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(3), 2001–2015. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i3.2286>
- Rahmawati, A. (2021). Risk Factor of Low Back Pain. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1602–1607.
- Rahmawati, S. (2021). Manfaat senam hamil dalam mengurangi nyeri punggung bawah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- Sahir, S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Medan: Penerbit KBM Indonesia. www.penerbitbukumurah.com
- 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), 11. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Saraswati, P. R., Suarniti, N. W., & Rahayu, S. (2024). Effectiveness of Pregnancy Exercises in Reducing Lower Back Pain Among Third Trimester Pregnant Women. *Media Keperawatan Indonesia*, 7(4), 291. <https://doi.org/10.26714/mki.7.4.2024.291-296>
- Sari, W. N., & Ahmad, M. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Flipbook Digital di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(5), 2819–2826. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i5.1012>

- Suarniti, N. W., & Mahayati, N. M. D. (2022). *Implementasi Gerakan Badung Sehat di 1000 Hari Pertama Kehidupan (Garba Sari) dalam Upaya Penurunan Kejadian Stunting di Desa Kekean Kabupaten Badung*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Suda, Indiani, & Sukrawati. (2022). *The Position of Women in the Patrilineal Kinship System (Literature Study on the Position of Women in Social Structure of Hindu Society in Bali)*. Unhi Press
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., Nurfikah, I., Kesehatan, F. I., Bhakti, U., & Tasikmalaya, K. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2). <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>
- Surati, & Basaria, M. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1116>
- Syalfina, A. D., Priyanti, S., & Irawati, D. (2022). Case Study : Pregnant Women With Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 37–40.
- Wahyu Padesi, N. L., Suarniti, N. W., & Sriasih, N. G. K. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Kunjungan Antenatal Care dengan Keteraturan Kunjungan Antenatal Care Ibu Hamil Trimester III di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(2), 183–189. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1421>
- Wahyunita, D. V., Fasiha, & Sarifah, S. (2021). *Gerakan Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Saat Kehamilan*. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Widyarti. (2021). *Seri Woman Health Kehamilan*. Malang: Guepedia.
- 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. <https://doi.org/10.25157/jmph.v6i1.16129>

Yuliawardani, P., Nataliswati, T., & Herawati, T. (2025). Studi Deskriptif Tentang Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lawang Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit*, 16.