

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
MASALAH DEFISIT PENGETAHUAN DALAM MENGURANGI NYERI
PINGGANG DI POLI KANDUNGAN RUMAH SAKIT TK IV 05.07.02 KOTA
KEDIRI**

(STUDI KASUS)



Oleh :

ALIFIA AZZAHRA DIVA PRIMA DIANTI

NPM. 2025050029

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
TAHUN 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**EDUKASI SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
MASALAH DEFISIT PENGETAHUAN DALAM MENGURANGI NYERI
PINGGANG DI POLI KANDUNGAN RUMAH SAKIT TK IV 05.07.02 KOTA
KEDIRI**

(STUDI KASUS)

Diajukan Untuk Penulisan Tugas Akhir Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)
Pada Jurusan Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

ALIFIA AZZAHRA DIVA PRIMA DIANTI

NPM. 2025050029

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Oleh :

Alifia Azzahra Diva Prima Dianti
NPM : 2025050029

Judul :

**EDUKASI SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
MASALAH DEFISIT PENGETAHUAN DALAM MENGURANGI NYERI
PINGGANG DI POLI KANDUNGAN RUMAH SAKIT TK IV 05.07.02 KOTA
KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program Studi
D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal : 20 Juli 2023

Pembimbing I



Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Susi Erna Wati'.

Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0709108202

Pembimbing II



Handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Siti Aizah'.

Siti Aizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIDN. 0714047701

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh :

ALIFIA AZZAHRA DIVA PRIMA DIANTI
NPM : 2025050029

Judul :

**EDUKASI SENAM HAMIL PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN
MASALAH DEFISIT PENGETAHUAN DALAM MENGURANGI NYERI
PINGGANG DI POLI KANDUNGAN RUMAH SAKIT TK IV 05.07.02 KOTA
KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri Pada
Tanggal 20 Juli 2023

Dan Dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes.
2. Penguji I : Endah Tri Wijayanti, M.Kep., Ns
3. Penguji II : Siti Aizah, S.Kep., Ns., M.Kes.

Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.
NIPN 0007076801

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alifia Azzahra Diva Prima Dianti
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Kediri, 01 Januari 2002
NPM : 2025050029
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/ D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 18 Juli 2023

Yang menyatakan,



Alifia Azzahra Diva Prima Dianti
Alifia Azzahra Diva Prima Dianti
NPM.2025050029

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Berjuang memang melelahkan, tapi ini hidup , tentang memperjuangkan apa yang perlu diperjuangkan”

PERSEMBAHAN :

Laporan tugas akhir ini saya persembahkan

Kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan ridho-Nya sehingga sayadapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswanya.
3. Muhammad Mudzakkir, M.Kep selaku Kepala Program Studi D-III Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
4. Susi Erna Wati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing pertama yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Siti Aizah, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah sabar dan penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan saya untuk berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Aamiin

Kediri, 20 Juli 2023

Alifia Azzahra DPD.
NPM: 2025050029

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Tujuan	3
1.4. Manfaat	3
BAB II : TINJAUAN TEORI	
2.1. Kehamilan.....	5
2.2. Nyeri Pinggang.....	6
2.3. Konsep Defisit Pengetahuan	14
2.4. Senam Hamil	18
2.5. Konsep Asuhan Keperawatan	22
2.6. Konsep Teori	43
BAB III : METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	44
3.2. Subyek studi kasus	44
3.3. Fokus Studi	44
3.4. Definisi Operasional.....	44
3.5. Tempat dan waktu studi kasus.....	46
3.6. Instrumen Penelitian	46
3.7. Langkah Pengumpulan Data	46
3.8. Metode Pengumpulan Data.....	47

3.9. Analisis Data	47
3.10 Penyajian Data.....	48
3.11 Etika Penelitian	48
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Penelitian	49
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	49
4.1.2 Gambaran subyek studi kasus	50
4.1.3 Pemaparan Fokus Studi	51
4.2. Pembahasan	54
4.3. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V : PENUTUP	
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	47
5.2.1 Bagi Perawat dan Rumah Sakit.....	47
5.2.2 Bagi Pengembangan Penelitian selanjutnya.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	44
Tabel 4.1 Hasil observasi sebelum diberikan edukasi senam hamil pada Ny S dan Ny W.....	51
Tabel 4.2 Observasi sesudah dilakukan edukasi senam hamil pada Ny S dan Ny W	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway Kehamilan Trimester III.....	9
Gambar 2.2 Verbal Descriptor Scale.....	12
Gambar 2.3 Numerical Rating Scale.....	13
Gambar 2.4 Skala Analog Visual.....	14
Gambar 2.5 Face Pain Skaled.....	14
Gambar 2.6 Konsep defisit pengetahuan.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Prodi	46
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian dari Pihak RS TK IV 05.07.02 Kediri	47
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	48
Lampiran 4 Lembar Kuisisioner	49
Lampiran 5 Leaflet	51
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	52
Lampiran 7 Berita Acara Perkembangan Penulisan Tugas Akhir	53

ABSTRAK

Alifia Azzahra Diva Prima Dianti. Edukasi Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Masalah Defisit Pengetahuan Dalam Mengurangi Nyeri Pinggang di Poli Kandungan Rumah Sakit TK IV 05.07.02 Kota Kediri. Tugas akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.

Kata kunci : kehamilan, senam hamil, defisit pengetahuan

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman secara fisiologis berupa nyeri punggung. Umumnya, hal ini terjadi saat kehamilan memasuki usia gestasi trimester III. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi karena beberapa faktor seperti bergesernya pusat keseimbangan tubuh, penurunan daya tahan otot, dan peningkatan gerakan pada sendi panggul. Maka dari itu diperlukan latihan fisik untuk menurunkan sensitivitas nyeri. Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil untuk mengurangi tingkat nyeri punggung di ruang poli kandungan Rumah Sakit DKT Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan menggunakan sampel 2 ibu hamil trimester ketiga dengan defisit pengetahuan senam hamil. Penelitian ini dilakukan di ruang poli kandungan rumah sakit TK IV 05.07.02 Kota Kediri mulai tanggal 07- 09 Juli 2023 di ruang poli kandungan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua responden sama-sama dalam kategori memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang senam hamil. Namun, setelah dilakukan edukasi, tingkat pengetahuan kedua responden mengalami peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan saat sebelum dan sesudah dilakukan edukasi senam hamil terhadap kedua responden.

Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah setelah diberikannya edukasi senam hamil sebagai salah satu upaya mengurangi nyeri pinggang. Diharapkan adanya evaluasi mengenai edukasi senam hamil sebagai upaya meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil.

ABSTRACT

Alifia Azzahra Diva Prima Dianti. *Pregnancy Exercise Education For Third Trimester Pregnant Women With Knowledge Deficit Problems In Reducing Low Back Pain In The Gynecology Poly Room of TK IV 05.07.02 Kota Kediri Hospital. Scientific Paper, Prodi D-III Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2023.*

Keywords: pregnancy, pregnancy gymnastics, knowledge deficit

Pregnancy is the process of fetal growth and development that can cause physiological discomfort in the form of back pain. Generally, this occurs when pregnancy enters the third trimester of gestation. Back pain in III trimester pregnant women occurs due to several factors such as shifting the center of body balance, decreased muscle endurance, and increased movement in the hip joint. Therefore, physical exercise is needed to reduce pain sensitivity. One of the physical exercises that can be done by pregnant women is pregnancy exercises. This study aims to determine the level of knowledge of third trimester pregnant women about pregnancy exercises to reduce the level of back pain in the gynecology poly room of DKT KotaKediri Hospital.

This study used a descriptive research method using a sample of 2 pregnant women in the third trimester with knowledge deficits in pregnancy exercise. This research was conducted in the gynecology poly room of TK IV 05.07.02 Kota Kediri Hospital on July 07-09 2023.

The results of this study showed that both respondents were in the category of having a less level of knowledge about pregnancy exercises. However, after education, the level of knowledge of both respondents increased. This shows that there are differences before and after pregnancy exercise education is carried out on the two respondents.

So from this research it can be concluded that there are differences in the level of knowledge of pregnant women before and after after being given pregnancy exercise education as an effort to reduce low back pain. It is hoped that there will be an evaluation of pregnancy exercise education as an effort to increase pregnant women's knowledge about pregnancy exercise.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah proses pertumbuhan dan perkembangan janin yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu serta berdampak pada aktivitas sehari-hari. (Lailiyana, 2019). Selama proses kehamilan, ibu akan beradaptasi dengan rasa tidak nyaman secara fisiologis, tapi tetap perlu dilakukan penanganan terhadap ketidaknyamanan pada ibu yang memasuki usia gestasi trimester III berupa nyeri punggung bawah (S.T.R. & Y. Fitriani, 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil sering dirasakan pada sendi dan otot bagian tulang panggul dan juga punggung bagian bawah (Suryawati, 2019).

Menurut data World Health Organization (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) didunia masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 303.000 jiwa yang disebabkan oleh komplikasi kehamilan atau persalinan. Data Kemenkes RI mencatat angka kematian ibu ada tahun 2022 berkisar 183 per 100 ribu kelahiran (Kemenkes, 2022). Sedangkan jumlah kematian ibu di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2022 tercatat sebesar 234,7 per 100.000 kelahiran hidup. Dengan data tersebut ditemukan perbandingan Angka Kematian Ibu pada tahun 2022 sebesar 93 per 100.000 kelahiran hidup. Data tersebut menunjukkan jumlah kematian ibu terendah sepanjang 7 tahun terakhir (Kominfo Provinsi Jawa Timur). Di provinsi Jawa Timur ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung mencapai 65% dari 100%. Menurut data Badan Pusat Statistik Kota Kediri pada tahun 2019 jumlah ibu hamil mencapai 4.644 orang, sedangkan jumlah ibu hamil yang melakukan pemeriksaan atau kontrol rutin kehamilan di Rumah Sakit Tk IV 05.07.02 Kediri pada tahun 2023 terhitung dari bulan Januari hingga Juni 2023 adalah sejumlah 375 orang.

Menurut World Health Organization (2019) penyebab tingginya AKI adalah akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Sebagian besar komplikasi ini berkembang selama kehamilan dan sebagian besar dapat dicegah dan diobati. Komplikasi lain mungkin ada sebelum kehamilan tetapi memburuk selama kehamilan, terutama jika tidak diperhatikan dengan baik. Di Indonesia penyebab kematian ibu hamil yang masih tinggi adalah perdarahan, preeklampsia dan eklampsia, infeksi seperti infeksi saluran kemih dan demam berdarah dengue.

Perubahan perubahan yang dialami wanita selama masa kehamilannya akan menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan. Ada beberapa hal tentang perawatan antenatal yang belum diketahui sepenuhnya. Selain itu resiko komplikasi yang bisa dihadapi pada perempuan saat kehamilan dan persalinan bisa saja terjadi. Hal tersebut memerlukan antisipasi yang baik dengan mempersiapkan perempuan dalam perencanaan kehamilan, selama hamil, saat persalinan dan masa nifas (Rusmita, 2015). Maka dari itu diperlukan upaya yang dapat menurunkan tingkat AKI dengan cepat. Diharapkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan menjadi meningkat, program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan untuk mendukung langkah tersebut adalah dengan kelas hamil yang kegiatannya terdapat informasi seputar senam hamil (Puspitasari, 2012).

Salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil adalah latihan fisik untuk ibu hamil yang bertujuan untuk membuat otot dan ligamen panggul menjadi elastis, dan mengurangi nyeri punggung jika dilakukan secara teratur (Weni et al., 2023). Tujuan utama dari studi kasus kali ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil pada ibu hamil trimester III dalam mengurangi nyeri punggung .

1.2. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang tersebut dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian

yaitu “Bagaimanakah tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang di poli kandungan Rumah Sakit DKT Kota Kediri?”

1.3. TUJUAN

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang di poli kandungan Rumah Sakit DKT Kota Kediri

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum diberikan edukasi tentang senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang di poli kandungan Rumah Sakit DKT Kota Kediri

1.3.2.2. Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III sesudah diberikan edukasi tentang senam hamil dalam mengurangi nyeri pinggang di poli kandungan Rumah Sakit DKT Kota Kediri

1.4. MANFAAT

1.4.1. Manfaat bagi penulis

Mendapatkan pengetahuan baru dalam pemberian edukasi senam hamil pada ibu trimester III dengan masalah nyeri pinggang.

1.4.2. Manfaat bagi institusi

Sebagai bahan informasi bagi institusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pemberian edukasi senam hamil untuk mengurangi tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

1.4.3. Manfaat bagi masyarakat

Agar masyarakat mengetahui dan dapat mengaplikasikan manfaat dari pengobatan non farmakologi, yaitu dengan pemberian edukasi senam hamil untuk mengurangi tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Weni Y., Niamah, Siti., Suwi'i. 2023. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 5 Nomor 2, Mei 2023 <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1468>
- Apriani, Sri and Khayati, Yulia Nur .2021.Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Massage Counterpressure Dalam Mengatasi Nyeri Peralihan. S1 thesis, Universitas Ngudi Waluyo.
- Badrus R,A.dkk. 2019. Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil. Surabaya: CV Jakad Publishing.
- Ferreira, V., Iuamoto, L., & Hsing, W. (2021). Multidisciplinary management of musculoskeletal pain during pregnancy: A review of literature. *The Journal of the International Society of Physical and Rehabilitation Medicine*, 4(2), 63. <https://doi.org/10.4103/jisprm-000099>
- Fitriani, Lina. 2018. Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Fitriani, S. T. R. & Y. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(2), 67–72.
- Fiqi, Nurul. 2016. WOC Ibu Hamil Trimester III
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Hasanah, Siti Noor. (2023). Senam Hamil Metode Air Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Kehamilan: Literature Review. Universitas Sari Mulia, 2023.
- Kementerian Kesehatan RI, 2022. Turunkan Angka Kematian Ibu, Menkes Canangkan Gerakan Bumil Sehat. Kupang
- Lailiyana, H. & S. W. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. 7(1).
- Maharani, 2019. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. available from <https://repository.poltekeskesjkt.ac.id/202/2/BAB%20I.pdf>
- Notoatmodjo, S. 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati,B,dkk.2019.ReduksiKetidaknyamananKehamilan Trimester III Melalui Senam Yoga. *Binawan Student Jurnal (BJS)*, Volume 1, Nomor 3.

- PPNI. 2016. Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Ed. 1. Jakarta : DPP PPNI
- PPNI. 2018. Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Ed. 1. Jakarta : DPP PPNI
- PPNI. 2016. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Ed. 1. Jakarta : DPP PPNI
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Puspitasari. 2012. “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Senam Hamil Di Puskesmas Jambu Kulon Kecamatan Ceper Kabupaten Klaten”, Diploma III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung.
- Sari, RM, dkk. 2020. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environmental, Dental Hygiene)*, Vol. 15 No. 1
- Suryawati. (2019). Penanganan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Studi Di Pmb Lilis Suryawati Sst., M. Kes Kabupaten Jombang. Vol. 4 No. 1, 2019
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2018). Asuhan pada Kehamilan : Panduan lengkap Asuhan selama kehamilan bagi Praktisi Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. Diakses dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1134412>
- Yuliana, E. (2017). Analisis Pengetahuan Siswa Tentang Makanan yang Sehat dan Bergizi Terhadap Pemilihan Jajanan di Sekolah. Diakses dari http://repository.ump.ac.id/4114/3/Erlin%20Yuliana_BAB%20II.pdf pada 06 Juli 2023 Pukul 20.00