

## DAFTAR PUSTAKA

- Afida, S. N. (2017). Anatomi dan Fisiologi Fraktur. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 6–28.
- Afifa, E., & Kes, M. (2018). Analisis Deskriptif (Univariat) & Penyajian Data. *Staff.Ui.Ac.Id*, 1–20.
- Ananda, D. A. (2022). *Makalah Perubahan Sistem Perkemihan Pada Ibu Hamil*. [https://www.academia.edu/34989076/Makalah\\_Perubahan\\_Sistem\\_Perkemih%0Aan\\_Pada\\_Ibu\\_Hamil](https://www.academia.edu/34989076/Makalah_Perubahan_Sistem_Perkemih%0Aan_Pada_Ibu_Hamil) diakses pada tanggal 5 Mei 2023 pukul 13.10 WIB
- Apriliyanti Mafikasari, R. I. K. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester Iii Apriliyanti Mafikasari\*, Ratih Indah Kartikasari\*\*. *Surya*, 07(02). <https://adoc.pub/posisi-tidur-dengan-kejadian-back-pain-nyeri-punggung-pada-i.html> diakses pada tanggal 5 Mei 2023 pukul 14.30 WIB
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meirany, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*.
- Arvianti, K. (2019). Hubungan Pengetahuan Terkait dengan Gaya Hidup Sehat di Kalangan Mahasiswa FKM UI. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Bolarinde SO, Omoniyi O, J. E. (2022). *Awareness anad Knowledge about the Roles of Physiotherapy in Healthcare among Clinical and Non-Clinical Staff*.
- Casagrande, D., Gugala, Z., Clark, S. M., & Lindsey, R. W. (2015). Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 23(9), 539–549. <https://doi.org/10.5435/JAAOS-D-14-00248> diakses tanggal 7 Mei 2023 Pukul 16.45 WIB
- Cho, M. (2013). The Effects of Modified Wall Squat Exercises on Average Adults' Deep Abdominal Muscle Thickness and Lumbar Stability. *Journal Physical Therapy Scihub*, 689–692.
- Deepthi RNV, P. P. (n.d.). No TitleDoes Sitting Pelvic Tilt Influence Quality of Pain in Low Back Pain and Quality of Sleep among Primigravida Indian Mothers. *Journal of Women's Health Care*, 1–5.

- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Anatomi Fisiologis Tulang Punggung*. 7–30.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Febrianti, V.E., Veronica, S.Y., Kameliawati, F., & S. (2021). Hubungan Ketuban Pecah Dini, Umur Kehamilan Dan Partus Lama Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum. *Wellness And Healthy Magazine*, 3 (1), 91–101.
- Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, dan R. (2020). Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (Di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*.
- Fitriyah, R. D. H. (2020). Skripsi Pengaruh Prenatal Maasage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan*.
- Gehrck, S. (2019). *How To Do Kegel Exercise*. From <https://www.wikihow.com/Do-Kegel-Exercises>. diakses pada tanggal 16 Mei 2023 pukul 20.30 WIB
- Ginesthira, A. A. A. (2016). Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil. *Skripsi Universitas Udayanana*.
- Hadi, T. (2017). *Fisiologi Kehamilan*. 10–40. [http://eprints.undip.ac.id/55478/3/Nisa\\_Ayu\\_Thayalisha\\_Hadi\\_22010113130%0A148\\_Lap.KTI\\_Bab2.pdf](http://eprints.undip.ac.id/55478/3/Nisa_Ayu_Thayalisha_Hadi_22010113130%0A148_Lap.KTI_Bab2.pdf) diakses pada tanggal 20 Mei 2023 Pukul 20.00 WIB
- Heriani, H. (2016). Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 01–08. <https://doi.org/10.30604/jika.v1i2.14> diakses 25 Mei 2023 Pukul 19.20 WIB
- Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Huldani. (2016). Nyeri Punggung. *Journal Universitas Lambung Mangkurat Fakultas Kedokteran*, 1–39.
- Isworo, adi dkk. (2012). Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian

- Preeklampsia. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 28(1), 9.
- Jaury, D. F., Kumaat, L., & Tambajong, H. F. (2014). Gambaran Nilai VAS (Visual Analog Scale) Paca Bedah Sectio Sesar Pada Penderita Yang Diberikan Tramadol. *Journal Unsrat*, 1-7, 1–7.
- Kasmandra, H. (2020). *Efetivitas Pelvic Tilt Sitting Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Hsuniyati dan BPM Ria Tisnawati Kota Palembang Tahun 2020*.
- Khose P, Samson DA, P. D. (2019). Comparison of Yoga Versus Swiss Ball Activity Training in Peri Menopausal Females with Low Back Ache. *Int J Heal Sci Res*.
- Kluge, J., Hall, D., Louw, Q., Theron, G., & Grove, D. (2011). Specific exercises to treat pregnancy-related low back pain in a South African population. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 187–191.
- Koukoulithras, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis, M., & Mavrogiannopoulou, C. (2021). The Effectiveness of Non-Pharmaceutical Interventions Upon Pregnancy-Related Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cureus, January*.
- Kumara, T., Kumar, S., Nezamuddinc, M., & Sharma, P. V. (2015). Efficacy of core muscle strengthening exercise in chronic low back pain patients. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation* 28, 699–707.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Jambi*, 40–45.
- Maiti & Bidinger. (2017). Ketidaknyamanan Yang Bisa Terjadi Pada Ibu Hamil. *Journal of Chemical Information and Modelling*.
- Malhotra, N., & Chahal, A. (2018). Effect of pelvic floor exercise on non-specific lower back pain in post-partum women. *Clarivate Analytics USA and Crossref Indexed Journal*, 469–475.
- Mayrika Setyaningsih Y dan Kurniawan B. (2019). Beberapa Faktor yang Berpengaruh Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjual Jamu Gendong di Semarang. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*.
- Mirmolaei, S. T., Ansari, N. N., Mahmoudi, M., & Ranjbar, F. (2018). Efficacy of

a physical training program on pregnancy related lumbopelvic pain. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 6(2), 161–166. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2018.27> diakses pada tanggal 20 Juni 2023 pukul 21.50 WIB

Parsons, C. (2014). *Back Care in Pregnancy Department of Physiotherapy, Sheffield Teaching Hospitals*. From [https://www.sth.nhs.uk/clientfiles/file/pd3614\\_BackCareInPregnancy\[1\].pdf](https://www.sth.nhs.uk/clientfiles/file/pd3614_BackCareInPregnancy[1].pdf). diakses pada tanggal 24 Juni 2023 pukul 13.30 WIB

Perales, M., Artal, R., & Lucia, A. (2017). Exercise during pregnancy: what clinicians need to know. Retrieved December 21, 2019, from [www.AlejandroExercise%20.pdf](http://www.AlejandroExercise%20.pdf). diakses pada tanggal 29 Juni 2023 pukul 15.15 WIB

Pregnancy, A. G. (2014). The Pregnancy Guide. Retrieved January 16, 2020, from [https://www.continence.org.au/data/files/projects/maternity/pregnancy\\_guide\\_october\\_2014\\_web2.pdf](https://www.continence.org.au/data/files/projects/maternity/pregnancy_guide_october_2014_web2.pdf). diakses pada tanggal 30 Juni 2023 pukul 16.30 WIB

Purbono, I. A. (2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi pada Anak Remaja. *Journal of Chemical Information and Modelling*.

Purnamasari & Widyawati. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*.

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> diakses pada tanggal 13 Juli 2023 Pukul 19.25 WIB

Quebec, K. (2012). *Physical Activity During and After Pregnancy*. From [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir\\_sport/brochureactivepourlavie2012\\_a.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir_sport/brochureactivepourlavie2012_a.pdf)from [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site\\_web/documents/loisir\\_sport/brochureactivepourlavie2012\\_a.pdf](http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/loisir_sport/brochureactivepourlavie2012_a.pdf). diakses pada tanggal 19 Juli 2023 pukul 22.25 WIB

Rahmawaty, S, dan Kurniawidjaja, L, M. (2022). Nyeri Punggung Bawah Pada

- Pekerja Kantoran: A Systematic Review. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*.
- Ratih Prananingrum. (2022). *Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar*.
- Reichenbach, A, dkk. (2019). *Gambaran Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur*.
- Ridawati, I. D., Fajarsari, N. (2020). Penerapan Warm Compress dan Backrub Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*.
- Rifandi Perdana. (2023). *Pengaruh Model Pembelajaran Read, Answer, Discuss, Explain, And Create (Radec) Terhadap Ketrampilan Berbicara Siswa Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Rinches, Y., & Wright, S. L. (2010). Lower back pain during pregnancy: advice and exercises for women. *British Journal of Midwifery*, 562–566.
- Rudiyanti, N., & Raidartiwi, E. (2018). Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia di Sebuah RS Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 173. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.926> diakses pada tanggal 25 Juli 2023 pukul 17.00 WIB
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Patofisiologi Nyeri Punggung. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*.
- Setiawan, S. S. (2022). *Efektivitas Metode Latihan William Flexion Untuk Menurunkan Tingkat Low Back Pain Pada Anggota Kelompok PKK di Dusun Tejongan*.
- Shagana, A. J., et al. (2018). Physiological Changes in Pregnancy. *Drug Invention Today*, 10(8), 1594–1597.
- Shiri, R., Coggon, D., & Falah-Hassani, K. (2018). Exercise for the prevention of low back and pelvic girdle pain in pregnancy: A meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Pain (United Kingdom)*, 22(1), 19–27. <https://doi.org/10.1002/ejp.1096> diakses pada tanggal 29 Agustus 2023 pada pukul 22.40 WIB
- Silva, A. M. (2004). Preventing and Managing Back Pain During Pregnancy. *United States of Amerika: Library on Congress Cataloging in Publication*

*Data.*

- Sugiyono. (2017). *Kesulitan Tunagrahita dalam Mengerjakan Tugas karena Gangguan Kemampuan Motorik Halus dengan Menggunakan Metode Quasi Eksperimen Sekolah Luar Biasa "Siswa Budhi" Surabaya*. 2, 39.
- Suputida, A., Wacharapreechanont, T., & Chaisayan, P. (2015). Effect of the sitting pelvic tilt exercise during the third trimester in primigravidas on back pain. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 8170–8179.
- Sut, H. K., & Kaplan, P. B. (2016). Effect of Pelvic Floor Muscle Exercise on Pelvic Floor Muscle Activity and Voiding Functions During Pregnancy and the Postpartum Period. *Neurourology and Urodynamics Journal*, 417–422.
- Tombers, N., Gob, M., Ollenburg, K. Appicelli, M. & Cabelka, C. A. (2023). Effects of Exercise on Lumbopelvic Pain During Pregnancy : A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Women's Health Physical Therapy*.
- Vaiyapuri, A., Unnikhrisan , R., Loganathan, C., & Rekha, K. (2016). Home based Exercise management in Primary Dysmenorrhea. *International Journal of Health and Rehabilitation Sciences*, 5, 37–43.
- Widodo, W. S. (2012). Korelasi Antara Kegemukan dengan Peningkatan Kurva Lumbal Bidang Sagital. *Jurnal Kes*.
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*.
- Yulizawati, Iryani, D., Bustami, Elsinta, L., Isnani, A. A., & Andriani, F. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Erka.
- Yusita, I., Ariani, A., Valiani, C., & Oktaviani, S. P. (2023). Pengaruh Stability Ball Exercise dan Lumbopelvic Exercise terhadap Aktivitas Fungsional pada Ibu Hamil dengan Kondisi Nyeri Punggung Bawah Postural. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 39–50.  
<https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.235> diakses pada tanggal 20 Juli 2024 pukul 22.10 WIB