



**HUBUNGAN SENAM HAMIL DENGAN INTENSITAS NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KUTA BUMI TAHUN  
2020**

**Relationship Between Pregnancy Exercise with Back Pain Intensity in  
Pregnant Women in Kuta Bumi Community Health Centers in 2020**

**Sri Hopipah<sup>\*1</sup>, Siti Haeriyah<sup>2</sup>**

**<sup>1,2</sup>STIKes YATSI Tangerang**

**<sup>\*1</sup>Email: srihopipah98@gmail.com**

**<sup>2</sup>Email: siti\_haeriah78@yahoo.co.id**

**Abstract**

*Pregnancy exercise is a program for pregnant women that is very important to do physical exercise movements in preparation for childbirth. Based on data from the Puskesmas of pregnant women who have carried out antenatal care examinations at the Puskesmas Kuta Bumi in October to December, 182 people were pregnant. The purpose of this study is to determine the relationship of Pregnancy Exercise with Back Pain Intensity in Pregnant Women at Kuta Bumi Health Center in 2020. The study design used random sampling methods. The population in this study were all pregnant women at Kuta Bumi Health Center, measuring instrument used Chi-square this study used a sample that is an amount from the total population using ie all pregnant women in the Kuta Bumi Health Center amounted to 125 pregnant women respondents. The results showed that all respondents who did not attend pregnancy exercises with no pain were 97 respondents (94.2%), did not follow with mild pain as many as 0 respondents (0.0%), did not follow with moderate pain as many as 4 respondents (3.9%), while did not follow with severe pain as many as 2 respondents (1.9%). Respondents who participated in pregnancy exercises with no pain were 0 respondents (0.0%), those who followed with mild pain were 17 respondents (77.3%), who followed with moderate pain were 5 respondents (22.7%), while those who followed with severe pain were 0 respondents (0.00%). Based on the research results obtained p-value <0.05 which is 0,000 which means the HO hypothesis is rejected that there is a significant relationship between pregnancy exercises with the intensity of back pain in pregnant women at Kuta Bumi Health Center.*

**Keywords:** *Pregnancy exercises, back pain intensity*

**Abstrak**

Senam hamil yaitu salah satu program bagi ibu hamil yang sangat penting untuk melakukan gerakan latihan fisik sebagai persiapan menghadapi persalinan. Berdasarkan data puskesmas ibu hamil yang telah melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Kuta Bumi pada bulan Oktober sampai bulan Desember di dapatkan sebanyak 182 orang ibu hamil. Tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil dengan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Kuta Bumi Tahun 2020. Desain penelitian deskriptif korelasi, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil di Puskesmas Kuta Bumi, alat ukur yang digunakan yaitu Chi-square, penelitian ini menggunakan sampel yaitu suatu jumlah dari bagian populasi yaitu semua ibu hamil di Puskesmas Kuta Bumi berjumlah 125 responden ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden yang

tidak mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 97 responden (94.2%), tidak mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 0 responden (0.0%), tidak mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 4 responden (3.9%), sedangkan tidak mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 2 responden (1.9%). Responden yang mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 0 responden (0.0%), yang mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 17 responden (77.3%), yang mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 5 responden (22.7%), sedangkan yang mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 0 responden (0.00%). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai  $p\text{-value} < 0,05$  yaitu 0,000 yang artinya hipotesis  $H_0$  ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kuta Bumi.

**Kata Kunci:** *Senam hamil, intensitas nyeri punggung*

## PENDAHULUAN

Senam hamil adalah salah satu program bagi ibu hamil yang sangat penting untuk melakukan gerakan latihan fisik sebagai persiapan menghadapi persalinan, agar nanti persalinannya normal dan relatif cepat dan aman. Setelah usia 28 minggu kehamilan boleh dilakukan untuk senam hamil, kecuali yang terdapat adanya komplikasi tertentu pada kehamilan. Sebelum ibu hamil memutuskan ingin mengikuti latihan senam hamil sebaiknya berkonsultasi terlebih dahulu kepada bidan ataupun dokter. (Retno Diki, 2017).

Beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil adalah selama kehamilan terjadi perubahan postur tubuh, lekukan tulang lumbal disertai pembulatan pada bahu dan dagu yang menggantung yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot pada pelvis, dan dapat dirasakan tegangan tambahan di atas ligament. Faktor terjadinya nyeri punggung selama kehamilan banyak atau beratnya tugas rumah tangga seperti menyiapkan makanan atau menyetrika baju dalam posisi duduk bukan dengan posisi berdiri dalam waktu yang lama. Maka dari itu ibu hamil tidak boleh mengangkat beban berat atau mengangkat gerakan berputar yang berbahaya yang tidak boleh dilakukan pada ibu hamil akan mengakibatkan terjadinya tegangan pada otot panggul. (Merlyna Suryaningsih, 2018). Pada tahun 2016 Jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai sampai 5.354.594 Ibu hamil. Sedangkan di Provinsi Sulawesi Barat sekitar 35.437 jumlah Ibu hamil. (Kemenkes, RI, 2016).

Pada tahun 2017 Jumlah ibu hamil di Indonesia mencatat sekitar 5.324.562 Ibu hamil. Sedangkan jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah mencapai 590.984 Ibu hamil. (Kemenkes, RI, 2018). Menurut Riskesdas (201), jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Barat mencapai 966.319 Ibu hamil. Sedangkan di Provinsi Banten jumlah Ibu hamil mencatat 266.543 Ibu hamil.

Pemeriksaan ibu hamil cakupan K1 di daerah Kabupaten Tangerang pada tahun 2018 menunjukkan telah mencapai target SPM tahun 2008 sebesar 100%. Cakupan K1 tahun 2018 diperoleh 100,3% meningkat dibandingkan dengan cakupan K1 pada tahun 2017. Sedangkan pemeriksaan ibu hamil K4 pada tahun 2017 terdapat 94,9% mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 96,1% , karena peningkatan ini sudah sesuai dengan target Renstra pada tahun 2018 sebesar 92%. Masyarakat mulai sadar akan pentingnya pemeriksaan kehamilan sesuai dengan standar. (Dinkes Kab.Tangerang, 2018).

Berdasarkan data puskesmas ibu hamil yang telah melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Kuta Bumi pada bulan Oktober sampai bulan Desember di dapatkan sebanyak 182 orang ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua ibu hamil di Puskesmas Kuta Bumi, penelitian ini menggunakan sampel yaitu suatu jumlah dari bagian populasi dengan menggunakan total sampling yaitu semua ibu hamil di Puskesmas Kuta Bumi berjumlah 125 responden ibu hamil.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah desain penelitian descritif korelasi yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Senam Hamil dengan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Puskesmas Kuta Bumi. Adapun penelitian ini dilakukan dengan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil di puskesmas kuta bumi yang berjumlah 125 responden ibu hamil, penelitian ini menggunakan total sampling dengan pengambilan data sample semua ibu hamil dengan 125 ibu hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakter usia responden di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Usia	N	%
<20 tahun	1	.8
20-35 tahun	117	93.6
>35 tahun	7	5.6
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi karakteristik usia dari 125 responden. Responden mayoritas yang berusia 20-35 tahun terdapat 117 responden sebanyak (93,6%), yang berusia >35 tahun sebanyak 7 responden (5.6%), sedangkan yang berusia kurang dari <20 tahun terdapat 1 responden (0.8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pendidikan responden di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Pendidikan	N	%
SD	17	13.6
SMP	22	17.6
SMA	50	40.0
PT	36	28.8
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi pendidikan dari 125 responden. Responden mayoritas yang SMA sebanyak 50 responden terdapat (40.0%), PT sebanyak 36 responden terdapat (28.8%), SMP dari 22 responden dengan hasil (17.6%), sedangkan SD dari 17 responden terdapat (13.6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan responden di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Pekerjaan	N	%
Tidak bekerja	74	59.2
Bekerja	51	40.8
Total	125	100

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi pekerjaan dari 125 responden. Responden mayoritas yang tidak bekerja terdapat 74 responden sebanyak (59.2%), dan yang bekerja terdapat 51 responden sebanyak (40.8%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan paritas responden di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Paritas	N	%
Primipara=1	58	46.4
Multipara= >1	66	52.8
Grandemultipara= >5	1	.8
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi paritas dari 125 responden. Terdapat 66 responden multipara sebanyak (52.8%), terdapat 58 responden primipara sebanyak (46.4%), sedangkan grandemultipara terdapat 1 responden sebanyak (8%).

Tabel 5. Senam Hamil di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Senam hamil	N	%
Tidak mengikuti	103	82.4
Mengikuti	22	17.6
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi Senam hamil dari 125 responden. Responden yang tidak mengikuti senam hamil ada 103 responden sebanyak (82.4%), sedangkan yang mengikuti senam hamil ada 22 responden sebanyak (17.6%).

Tabel 6. Intensitas Nyeri Punggung di Puskesmas Kuta Bumi Kab.Tangerang

Intensitas nyeri punggung	N	%
Tidak nyeri= (0)	97	77.6
Nyeri ringan= (1-3)	17	13.6
Nyeri sedang= (4-6)	9	7.2
Nyeri berat= (7-10)	2	1.6
Total	125	100.0

Berdasarkan tabel tersebut diketahui distribusi frekuensi Intensitas nyeri punggung. Responden tidak nyeri 97 responden sebanyak (77.6%), responden nyeri ringan 17 responden sebanyak (13.6%), responden nyeri sedang 9 responden sebanyak (7.2%),sedangkan nyeri berat ada 2 responden sebanyak (1.6%).

### Analisa Bivariat

Senam Hamil	Intensitas Nyeri Punggung								Total		Value
	Tidak Nyeri		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		N	%	
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Tidak mengikuti	97	94.2	0	0.0	4	3.9	2	1.9	103	100.0	0.000
Mengikuti	0	0.0	17	77.3	5	22.7	0	0.0	22	100.0	
Total	97	77.6	17	13.6	2	7.2	9	1.6	125	100.0	

Berdasarkan tabel menunjukkan seluruh responden yang tidak mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 97 responden (94.2%), tidak mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 0 responden (0.0%), tidak mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 4 responden (3.9%), sedangkan tidak mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 2 responden (1.9%). Responden yang mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 0 responden (0.0%), yang mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 17 responden (77.3%), mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 5 responden (22.7%), sedangkan yang mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 0 responden (0.00%).

Berdasarkan hasil penelitian nilai *p-value* 0,05 yaitu 0,000 yang artinya hipotesis  $H_0$  ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di puskesmas kutabumi.

#### Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa Senam hamil responden masyarakat di Wilayah Puskesmas Kuta Bumi tahun 2020 dengan 125 responden dengan tidak mengikuti sebanyak 103 responden (82.4%), sedangkan dengan yang mengikuti sebanyak 22 responden (17.6%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miratu Megasari (2015) dengan judul Hubungan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RB Fatmawati didapatkan yang melakukan senam hamil seluruhnya yang tidak mengalami nyeri punggung dari presentase hasil 21 responden (100%), sedangkan dari presentase hasil 26 responden yang tidak melakukan senam hamil sebanyak 16 responden (61.5%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widya Juliarti (2018) dengan judul Hubungan Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung pada Trimester III di BPM Dince Safrina didapatkan presentase hasil dari 12 responden ibu hamil sebanyak 10 responden yang tidak melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung (83.3%), sedangkan presentase hasil dari 12 responden ibu hamil sebanyak 4 responden yang melakukan senam hamil (33.3%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sylvia Meristika Rahman (2019) dengan judul Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri didapatkan presentasi hasil dari 46

responden ibu hamil sebanyak 27 responden yang sering melakukan senam hamil (58.7%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nur Aini Rahmawati, 2016) dengan judul Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo didapatkan hasil yang melaksanakan senam hamil sebanyak 29 responden (27.5%), sedangkan yang tidak melaksanakan senam hamil sebanyak 11 responden (27.5%).

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa mayoritas responden yang tidak mengikuti senam hamil lebih banyak dibandingkan dengan yang mengikuti senam hamil.

### **Intensitas Nyeri Punggung**

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa Intensitas nyeri punggung responden masyarakat di Wilayah Puskesmas Kuta Bumi tahun 2020 dengan 125 responden dengan responden tidak nyeri 97 responden sebanyak (77.6%), responden nyeri ringan 17 responden sebanyak (13.6%), responden nyeri sedang 9 responden sebanyak (7.2%), sedangkan nyeri berat ada 2 responden sebanyak (1.6%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sylvia Meristika Rahman, 2019) dengan judul Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktik Mandiri didapatkan presentasi hasil dari 46 responden sebanyak 8 responden ibu hamil yang mengalami nyeri sedang (17.4%), sebanyak 30 responden yang mengalami nyeri ringan (65.2%), sedangkan sebanyak 8 responden yang tidak mengalami nyeri (17.4%).

Menurut Sylvia Meristika Rahman (2019) Nyeri merupakan sensasi yang sangat tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain, dan intensitas nyeri ialah gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individual, pengukuran nyeri sangat subjektif dan individual kemungkinan dalam intensitas nyeri dirasakan sangat berbeda dengan dua orang yang berbeda.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa mayoritas responden yang tidak nyeri dan nyeri ringan lebih banyak dibandingkan dengan nyeri sedang atau nyeri berat pada ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan menunjukkan seluruh responden yang tidak mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 97 responden (94.2%), tidak mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 0 responden (0.0%), tidak mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 4 responden (3.9%), sedangkan tidak mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 2 responden (1.9%). Responden yang mengikuti senam hamil dengan tidak nyeri sebanyak 0 responden (0.0%), yang mengikuti dengan nyeri ringan sebanyak 17 responden (77.3%), yang mengikuti dengan nyeri sedang sebanyak 5 responden (22.7%), sedangkan yang mengikuti dengan nyeri berat sebanyak 0 responden (0.00%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* < 0,05 yaitu 0,000 yang artinya hipotesis  $H_0$  ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di puskesmas kutabumi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismaul Lichayati (2013) didapatkan nilai  $r = 0.544$  dan nilai  $p = 0.001$  dimana nilai  $p < 0.05$   $H_1$  diterima, yang artinya terdapat adanya hubungan yang sedang antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa.Tlanak Kec.Kadungring Kab.Lamongan.

Hasil penelitian sejalan dengan Miratu Megasari (2015) dalam penelitian ini digunakan dengan data primer yang dianalisa dengan menggunakan uji *chi square*, yang dimana nilai  $p$  value = 0.000 lebih kecil dari nilai  $p$  value  $\alpha$  (0.05), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di RB Fatmawati 2015. Dalam uji statistik diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 2.600 yang artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil terdapat 2.6 kali lebih tinggi berisiko yang mengalami nyeri punggung dari pada ibu hamil yang selalu melakukan senam hamil.

Distribusi frekuensi Senam hamil dari 125 responden. Responden yang tidak mengikuti senam hamil ada 103 responden sebanyak (82.4%), sedangkan yang mengikuti senam hamil ada 22 responden sebanyak (17.6%).

Distribusi frekuensi Intensitas nyeri punggung. Responden tidak nyeri 97 responden sebanyak (77.6%), responden nyeri ringan 17 responden sebanyak (13.6%), responden nyeri sedang 9 responden sebanyak (7.2%), sedangkan nyeri berat ada 2 responden sebanyak (1.6%). Ada Hubungan Senam Hamil dengan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Kuta Bumi tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai *p-value*  $< 0,05$  yaitu 0,000 yang artinya hipotesis  $H_0$  ditolak bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara senam hamil dengan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di puskesmas kutabumi.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Ismaul Lichayati (2013) didapatkan nilai  $r = 0.544$  dan nilai  $p = 0.001$  dimana nilai  $p < 0.05$   $H_1$  diterima, yang artinya terdapat adanya hubungan yang sedang antara senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil di Polindes Desa.Tlanak Kec.Kadungring Kab.Lamongan. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Miratu Megasari (2015) dalam penelitian ini digunakan dengan data primer yang dianalisa dengan menggunakan uji *chi square*, yang dimana nilai  $p$  value = 0.000 lebih kecil dari nilai  $p$  value  $\alpha$  (0.05), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di RB Fatmawati 2015. Dalam uji statistik diperoleh nilai OR (Odds Ratio) = 2.600 yang artinya ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil terdapat 2.6 kali lebih tinggi berisiko yang mengalami nyeri punggung dari pada ibu hamil yang selalu melakukan senam hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Firdayani (2018), mengikuti senam hamil secara teratur dapat menjaga kesehatan tubuh dan dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dipusatkan pada otot-otot untuk kebugaran dan berfungsi pada proses persalinan. Senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan durasi senam hamil selama 30 menit minimal 1 kali dalam seminggu dan dilakukan minimal selama dua minggu dan

harus dilakukan sesuai SOP sehingga bias dirasakan manfaat secara maksimal dan ibu bias nyaman menjalani kehamilannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Yosefa *et al.* (2013) Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkua totot abdomen. Mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Widianti, 2010).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

## SARAN

1. Ibu hamil diharapkan agar selalu melakukan kunjungan ke puskesmas untuk memeriksakan kesehatan kehamilannya, dan ibu hamil disarankan untuk mengikuti program senam hamil supaya meningkatkan perubahan perilaku dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya kesehatan selama kehamilan.
2. Puskesmas diharapkan agar lebih giat dan maju dalam bersosialisasi untuk meningkatkan program kelas ibu hamil dan menggerakkan ibu hamil dalam melakukan kegiatan senam hamil dalam 1 minggu sekali atau 1 minggu 2x.
3. Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti senam hamil bagi ibu hamil dengan variabel lain yang dapat memungkinkan.

## REFERENSI

- Anggeriani Rini. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal: Cendekia Medika*, 3, Palembang, Sumatra Selatan.
- Arikunto Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Revisi VI)*. Renika Cipta.
- Bahrudin Mohamad. (2018). *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran Keluarga. Sainika Medika*, 4.
- Dantes Nyoman. (2012). *Metodelogi Penelitian* (13 ed.). Andi.
- Dharma Kusuma Kelana. (2011). *Metodelogi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Trans Info Media.
- Hidayat Alimul, Uliyah Musrifatul. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (2 ed.). Salemba Medika.
- Jannah Nurul. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan-Kehamilan* (1 ed.).
- Kemendes RI. (2016). Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Maternity Dainty, Putri Dewi Ratna. (2017). *Asuhan Kebidanan Komunitas-Disesuaikan Dengan Rencana Pembelajaran Kebidanan* (1 ed.). KDT.
- M.Black Joyce. (2014). *Buku Keperawatan Medikal Bedah* (8 Buku 1). Elsevier.



- Merlyna Suryaningsih. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 2.
- Mufdillah. (2018). *Panduan Asuhan Kebidanan Ibu Hamil* (2 ed.). Nuha Medika.
- Nana Aditya. (2016). *Happy Pregnancy* (1 ed.). CV. Diandra Primamitra Media.
- Noor Juliansyah. (2012). *Metode Penelitian Ilmiah* (2 ed.). Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (1 ed.). Renika Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (2 ed.). Renika Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan* (3 ed.). PT. Renika Cipta.
- Pitriani Lina. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.*, 4.
- Pudiasuti Dewi Ratna. (2018). *Buku Ajar Kebidanan Komunitas: Teori Dan Aplikasi Dilengkapi Askeb* (3 ed.). Nuha Medika.
- Ratnawati Ana. (2017). *Asuhan Keperawatan Maternitas* (3 ed.). Pustaka Baru Press.
- Ratnawati Emelia. (2015). *Buku Keperawatan Komunitas*. Pustaka Baru Press.
- Rini Setyo Aniek, Enggar. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan* (1 ed.). penerbit in media.
- Riskesdas. (2018). Data Kondisi Kesehatan di Indonesia. *Kementrian Kesehatan*.
- Suananda Yhossie. (2017). *Prenatal Postnatal Yoga Panduan Yoga Masa Kehamilan & Setelah Melahirkan* (1 ed.). Rafikatama.

