

PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO SENAM HAMIL TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA KETAON KECAMATAN BANYUDONO KABUPATEN BOYOLALI

Wahidul Masruroh, Desy Widyastuti

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : kikitalwi15@gmail.com

Abstrak

Salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil yang sering timbul adalah nyeri punggung. Secara non farmakologi nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan senam hamil. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan atau edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi media video senam hamil terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan rancangan *preeksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu *one group pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Desa Ketaon Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali pada Bulan Agustus 2023 sejumlah 36 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Kuisisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ($\alpha < 0,05$) dan H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

Kata Kunci : Senam hamil, nyeri punggung

Abstract

One of the discomforts that often arises in pregnant women is back pain. Non-pharmacologically, back pain can be treated by doing pregnancy exercises. The use of video as a means of health education is now starting to be developed along with current technological advances. Health counseling or education through video media has the advantage of providing good visualization, making it easier to absorb knowledge. This study aims to determine the effect of pregnancy exercise video educational media on the level of back pain in third trimester pregnant women.

This research uses a pre-experimental design. The design used in the research here is one group pretest posttest. The population of this study was 36 third trimester pregnant women in Ketaon Village, Banyudono District, Boyolali Regency in August 2023. The sampling technique used in this research was total sampling. The instrument used was the Numeric Rating Scale (NRS) questionnaire.

The results of the Wilcoxon Sign Ranks Test showed that the p-value was 0.000, so the p-value was smaller than 0.05 ($\alpha < 0.05$) and H_0 was accepted, so it can be concluded that there is an effect of education through pregnancy exercise videos on back pain in third trimester pregnant women in Ketaon Village, Banyudono District, Boyolali Regency.

Keyword : pregnancy exercise, low back pain

PENDAHULUAN

Nyeri punggung di Indonesia lebih sering di jumpai pada ibu hamil dan pada golongan usia 30 tahun. Secara keseluruhan nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%, 80-90% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan.(Suryanti *et al.*, 2021).

Prevelensi nyeri punggung ibu hamil trimester III secara global berdasarkan survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia, 50% ibu hamil trimester III menderita nyeri punggung yang signifikan. Sedangkan di Indonesia sendiri, dilaporkan bahwa 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung pada trimester III (Sari *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arummega, dkk (2022) dengan judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review” menunjukkan hasil bahwa yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil adalah usia kehamilan, umur ibu, paritas dan aktivitas sehari-hari.

Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Varney, 2015).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi nyeri punggung adalah dengan farmakologi dan non farmakologi. Secara non farmakologi nyeri punggung dapat diatasi dengan melakukan senam hamil. Senam hamil adalah suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan (Megasari, 2015).

Seiring dengan kemajuan teknologi, maka terdapat beberapa perubahan di dalam dunia visual, di mana kamera juga sudah bisa membuat video. Penggunaan video sebagai sarana penyuluhan kesehatan kini mulai dikembangkan seiring dengan kemajuan teknologi saat ini. Penyuluhan atau edukasi kesehatan melalui media video memiliki kelebihan dalam hal memberikan visualisasi yang baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan (Kholisotin dan Prasetyo, 2019).

Video merupakan media yang paling sering digunakan oleh promotor kesehatan sebagai media yang memfasilitasi pengembangan aspek kognitif hingga keterampilan individu dan lingkup komunitas. Penggunaan video informasi kesehatan merupakan aspek potensial pada penerima pesan dengan tingkat literasi rendah. Penyampaian informasi melalui video meningkatkan minat belajar dan mudah diterima oleh penerima pesan (Kholisotin dan Prasetyo, 2019).

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023, dengan mewawancarai ibu hamil trimester III di Desa Ketaon Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali, didapatkan hasil 6 dari 10 ibu hamil yang datang memiliki keluhan nyeri punggung bawah. Dari 6 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ada 4 ibu hamil yang sangat terganggu sekali dengan rasa nyeri sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari, dan 2 ibu hamil yang lain mengalami nyeri punggung yang tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari.

Maka dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Edukasi Media Video Senam Hamil terhadap Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Ketaon Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan *preeksperimental design*. Rancangan yang digunakan dalam penelitian disini yaitu *one group pretest posttest*. Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Desa Ketaon Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali pada Bulan Agustus 2023 sejumlah 36 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Kuisisioner *Numeric Rating Scale (NRS)*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis yang digunakan yaitu Uji wilcoxon dengan bantuan SPSS 26.

HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik Responden/Analisa Univariat

Responden dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang ada di Desa Ketaon yang melakukan senam ibu hamil. Sesuai dengan hasil penelitian diperoleh data karakteristik sebagai berikut :

1) Usia Ibu

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Variabel	N	%
<20 tahun	6	16.7
20-45 tahun	30	83.3
>45 tahun	0	0
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden pada penelitian ini paling banyak berusia 20-45 tahun sebanyak 30 responden (83.3%), sedangkan yang berusia <20 tahun ada 6 responden (16.7%) dan tidak ada responden yang memiliki usia diatas 45 tahun.

2) Pendidikan Ibu

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Variabel	N	%
SD	6	16.7
SMP	11	30.6
SMA	13	36.1
Perguruan Tinggi	6	16.7
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui Pendidikan terakhir responden mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 13 responden (36.1%). Jumlah pendidikan terakhir SD dan perguruan tinggi sama yaitu 6 responden (16.7%) sedangkan untuk lulusan SMP ada 11 responde (30.6%).

3) Pekerjaan

Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Variabel	N	%
Bekerja	22	61.1
Tidak Bekerja	14	38.9
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui paling banyak responden penelitian adalah bekerja yaitu 22 responden (61.1%) sedangkan yang tidak bekerja ada 14 responden (38.9%).

4) Paritas

Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas Ibu

Variabel	N	%
Primipara	16	44.4
Multipara	20	55.6

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini paling banyak adalah multipara sejumlah 20 responden (55.6%) dan primipara sebanyak 16 responden (44.4%).

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa responden pada penelitian ini paling banyak adalah multipara sejumlah 20 responden (55.6%) sedangkan primipara sebanyak 16 responden (44.4%).

5) Pengalaman Senam Hamil

Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Ibu Senam Hamil

Variabel	N	%
Pernah	14	38.9
Belum Pernah	22	61.1
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.5 mayoritas responden belum pernah mengikuti senam hamil sebelumnya yaitu sebanyak 22 responden (61.1%) dan yang sudah pernah melakukan senam hamil ada 14 responden (38.9%).

6) Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Tabel 4. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Sebelum Senam Hamil

Variabel	N	%
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	0	0
Nyeri Sedang	28	77.8
Nyeri Berat	8	22.2
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan senam hamil responden mayoritas merasakan nyeri sedang sebanyak 28 responden (77.8%) dan terdapat nyeri berat sejumlah 8 responden (22.2%). Sedangkan, tidak ada responden yang memiliki skala tidak nyeri dan nyeri ringan.

7) Nyeri Punggung Setelah Dilakukan Senam Hamil

Tabel 4. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Setelah Senam Hamil

Variabel	N	%
Tidak Nyeri	11	30.6
Nyeri Ringan	25	69.4
Nyeri Sedang	0	0
Nyeri Berat	0	0
Jumlah	36	100

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa setelah dilakukan senam hamil nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil mayoritas pada skala nyeri ringan yaitu 25 responden (69,4%) dan terdapat 11 responden (30,6%) tidak nyeri.

b. Pengaruh Edukasi Media Video Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

1) Uji Normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi 0,05.

Tabel 4. 8 Uji Normalitas Data

	Kelompok	Statistik	Df	Sig.
Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Pretest	0,479	36	0,000
	Posttest	0,438	36	0,000

Dari tabel 4.8 menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000 baik hasil pretest maupun posttest, maka nilai Sig. < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal.

2) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Ranks Test*.

Tabel 4. 9 Hasil Uji *Wilcoxon*

	Posttest – Pretest
Negative Rank	0
Positive Rank	31
Ties	0
Z	-4.987
<i>p-Value</i>	0,000

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat jika semua responden sebanyak 36 responden mengalami penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukannya edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ($\alpha < 0,05$) dan H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berusia 20-45 tahun sebanyak 30 responden (83,3%) dan tidak ada responden yang memiliki usia diatas 45 tahun. Usia 20-35 merupakan usia yang disarankan untuk hamil karena usia tersebut merupakan usia reproduksi sehat. Semakin bertambahnya usia, semakin bertambahnya perubahan neurofisiologis dan mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri. Usia salah satu faktor yang mempengaruhi nyeri. Wanita yang berusia lebih muda dianggap lebih sering mengalami nyeri sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Wanita tersebut lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan memiliki pandangan atau sikap yang berbeda bila dibandingkan dengan wanita yang berusia lebih tua (Tanjung, Sri Rejeki & Fitriani, 2019).

Pendidikan terakhir responden mayoritas berpendidikan SMA yaitu sebanyak 13 responden (36,1%). Pendidikan adalah suatu usaha manusia untuk meningkatkan ilmu

pengetahuan, yang didapat dari lembaga formal maupun non formal. Pendidikan merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku seseorang untuk melakukan tindakan, termasuk tindakan ibu untuk keikutsertaan melakukan senam hamil. Dengan demikian, pendidikan yang dimiliki oleh ibu hamil dapat melandasi sikapnya yang akan mendorong perilaku ibu hamil untuk mengikuti senam hamil. Seseorang yang mempunyai pendidikan lebih tinggi akan lebih mudah menerima informasi yang disampaikan oleh tenaga kesehatan. Artinya, ia dapat mengadopsi inovasi dengan cepat dibandingkan dengan ibu-ibu berlatar belakang pendidikan rendah yang cenderung sulit untuk mengetahui atau mengikuti informasi yang tersedia dengan keterbatasan pengetahuan (Septiana, 2020).

Paling banyak responden penelitian adalah bekerja yaitu 22 responden (61.1%) sedangkan yang tidak bekerja ada 14 responden (38.9%). Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi keletihan yang dialami ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, keletihan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme koping (Ulfah, 2014). Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil dapat disebabkan karena ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, Ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga disamping itu juga ibu harus bekerja, sehingga menyebabkan ibu kelelahan dan kurang istirahat (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020). Ibu hamil yang bekerja memiliki sedikit waktu untuk mengikuti kelas ibu hamil yang salah satu kegiatannya adalah senam hamil. Bekerja bisa membuat banyak kehilangan waktu untuk melakukan senam hamil, berdasarkan hasil penelitian banyak ibu hamil yang bekerja tidak mengikuti senam hamil. Ibu hamil yang bekerja lebih banyak menghabiskan waktunya bekerja sehingga untuk mengikuti senam hamil jarang atau tidak pernah mengikuti (Nikmah & Husnul, 2022).

Responden pada penelitian ini paling banyak adalah multipara sejumlah 20 responden (55.6%) sedangkan primipara sebanyak 16 responden (44.4%). Ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih atau sama dengan empat (*grande multi gravida*) lebih beresiko mengalami nyeri punggung bawah. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin. Hal tersebut dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi (Mirnawati, 2010; Salam, 2016). Keikutsertaan ibu hamil pada paritas multipara bukan merupakan suatu hal yang asing atau baru, mereka lebih memiliki pengalaman dibandingkan dengan responden primipara.

Mayoritas responden belum pernah mengikuti senam hamil sebelumnya sebanyak 22 responden (61.1%) dan yang pernah melakukan senam hamil ada 14 responden (38.9%). Hal ini karena adanya kesibukan dari responden yang kebanyakan adalah pekerja sehingga waktu yang dibutuhkan untuk melakukan senam hamil terbatas atau bahkan tidak melakukan senam hamil serta masih kurang memahami pentingnya melakukan senam hamil dalam mengatasi nyeri punggung selama trimester III.

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan senam hamil responden mayoritas merasakan nyeri sedang sebanyak 28 responden (77.8%) dan terdapat nyeri berat sejumlah 8 responden (22.2%). Sedangkan, tidak ada responden yang memiliki skala tidak nyeri dan nyeri ringan. Kemudian setelah dilakukan senam hamil nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil mayoritas pada skala nyeri ringan yaitu 25 responden (69.4%) dan terdapat 11 responden (30.6%) tidak nyeri. Senam hamil merupakan salah satu metode untuk memperkuat dan menjaga elastisitas otot perut dan ligamen. Senam ini membantu meningkatkan dan membantu menjaga kesehatan tulang belakang. Memiliki fisik yang baik

dapat meningkatkan keseimbangan individu, serta mengurangi risiko trauma pada tulang belakang (Nikmah, 2020).

Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental. Senam hamil dapat meringankan nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil karena di dalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen, membuat elastisitas otot dan ligamen yang ada di punggung dan relaksasi, sehingga senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung bagian bawah (Amin dan Novita, 2022).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan endorphin didalam tubuh, dimana fungsi endorphin yaitu sebagai penenengan dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan demikian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian senam hamil dapat menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Endorphin menstimulasi reseptor opioid pada perifer, tanduk dorsal, dan batang otak. Setiap kelas opioid endogen mempunyai kecenderungan terhadap reseptor opioid yang berbeda-beda. Neurotransmitter seperti norepinefrin, serotonin, asetilkolin dan asam γ -aminobutirat semua terlibat pada penghambatan nyeri melalui berbagai mekanisme. Norepinefrin dan serotonin mengurangi nyeri dengan cara memodulasi impuls descending dari otak (Geta dan Fransiska, 2020).

Berdasarkan Tabel 4.9 dapat dilihat jika semua responden sebanyak 36 responden mengalami penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan edukasi melalui video senam hamil. Hasil uji Wilcoxon Sign Ranks Test didapatkan nilai p-value adalah 0,000 maka p-value lebih kecil daripada 0,05 ($\alpha < 0,05$) dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ketaon Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Geta dan Fransiska (2020) dengan judul Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil yang menunjukkan hasil bahwa Tingkat nyeri punggung responden pre test senam hamil mayoritas nyeri sedang yaitu 17 (85,0%) responden dan mayoritas responden mengalami nyeri ringan post test senam hamil yaitu sebanyak 15 (75,0%) responden. Hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Dampek Tahun 2019.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian dari Hamdiah, dkk (2020) dengan judul Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etan Tahun 2019 dengan hasil bahwa pada kelompok intervensi ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 3.7 dan kelompok kontrol 3.2. Sedangkan pada kelompok intervensi ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil didapatkan nyeri punggung dengan rata-rata 0 dan kelompok kontrol 3. Berdasarkan analisa data menggunakan perhitungan Wilcoxon pada kelompok Intervensi didapatkan p-value $0,005 < (? 0,05)$ yaitu H_a diterima dan menolak H_0 Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan p-value $0,157 > (? 0,05)$ yaitu H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri punggung pada kelompok

intervensi setelah melakukan senam hamil dan tidak ada perbedaan nyeri punggung yang signifikan pada kelompok yang tidak melakukan senam hamil.

KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan senam hamil responden mayoritas merasakan nyeri sedang sebanyak 28 responden (77.8%).
2. Setelah dilakukan senam hamil nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil mayoritas pada skala nyeri ringan yaitu 25 responden (69.4%) dan terdapat 11 responden (30.6%) tidak nyeri.
3. Hasil uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, maka *p-value* lebih kecil dari pada 0,05 ($\alpha < 0,05$) dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi melalui video senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Ketaon, Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin dan Novita. 2022. *Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III*. Jurnal Keperawatan Merdeka : Vol. 2 No. 1 page 66-72
- Arummega, dkk. 2022. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review*. Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan, Vol. 9, No. 1, Februari 2022: 14-30
- Geta dan Fransiska. 2020. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil*. Jurnal Wawasan Kesehatan : Vol 5, No 2, Thn 2020 (ISSN: 2548-4702)
- Hamdiah, dkk. 2020. *Pengaruh Senam Hamil terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etan Tahun 2019*. Indonesia Journal of Midwifery : Volume 3 Nomor 1, Maret 2020.
- Kholisotin, K., Agustin, Y. D. dan Prasetyo, A. D. 2019. *Pengaruh Penyuluhan Berbasis Video Whatsapp tentang Persalinan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klabang Kabupaten Bondowoso*, Jurnal Surya, 11(02), pp. 1–9. doi: 10.38040/js.v11i02.32.
- Megasari, M. 2015. *Hubungan Senam Hamil dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Komunitas, 3(1)
- Ni'amah, S., (2020). *Hubungan Senam Hamil dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati*. The Shine Cahaya Dunia Kebidanan : 5(1)
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). *Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupressure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Septiana, Maria. 2020. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil*. Cendekia Medika : Volume 5 Nomor 1, p-ISSN: 2503-1392, e-ISSN : 2620-5424
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020*. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 10(1), 22. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.264>

Tanjung, Sri Rejeki & Fitriani, 2019. *Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby SPA Tegal*. Indonesia
Jurnal Kebidanan: Vol. 3 No 2

Vaney, H. 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. EGC. Jakarta.