

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarwati, S. And Aini, I. 2020 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Sikap Ibu Hamil Dalam Mengatasi Kelelahan Fisik', *Jurnal Kebidanan*, 9(2), Pp. 180–190. Doi: 10.35874/Jib.V9i2.586.
- Anggraini, K. *Et Al.* 2018 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Di Indonesia', *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), P. 27. Doi: 10.31934/Promotif.V8i1.227.
- Aprilia, Y. 2019 '*Gentle Birth : Cara Lembut Dan Nyaman Sambut Buah Hati*'. Revisi. Jakarta: Gramedia. Available At: <https://Opac.Perpusnas.Go.Id/Detailopac.aspx?Id=1240510>.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A. And Meiranny, A. 2022 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review', *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), Pp. 14–30. Doi: 10.35316/Oksitosin.V9i1.1506.
- Atika Rahmawati. 2021 'Risk Factor Of Low Back Pain', *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), Pp. 402–406.
- Badan Pusat Statistik Kota Depok. 2022 'Kota Depok Dalam Angka 2022'.
- Bahrudin, M. 2018. 'Patofisiologi Nyeri (Pain)', *Saintika Medika*, 13(1), P. 7. Doi: 10.22219/Sm.V13i1.5449.
- Bangun, P. 2022 'Efektifitas Senam Pilates Menggunakan Birthing Ball Terhadap Peningkatan Self Efficacy Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Batu Anam Kecamatan Siantar Kabupaten Simalungun', *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), P. 88. Doi: 10.26751/Jikk.V13i1.1267.
- Damayanti, I. P. 2019 'Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Ketidaknyamanan Sering BAK', *Ensiklopedia Of Journal*, 1(4), Pp. 185–190. Available At: [Http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org](http://Jurnal.Ensiklopediaku.Org).
- Fahlevie, R. And Semadi, N. 2019 'Prevalensi Varises Tungkai Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Wilayah Denpasar Selatan', *Medika Udayana*, 8(8), Pp. 2597–8012. Available At: <https://Ojs.Unud.Ac.Id/Index.Php/Eum>.
- Faridah, E. And Samsuddin Siregar. 2021 'Senam Dan Fleksibilitas Terhadap Penurunan Lemak Tubuh Pada Anggota Klub Senam Rosaline Medan', *Indonesian Journal Of Physical Education And Sport Science*, 1(1), Pp. 20–26. Doi: 10.52188/Ijpress.V1i1.134.

- Festi Wiliyanarti, P. 2019 ‘Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), P. 2019.
- Harahap, R. F. 2021 ‘Monograf Senam Pilates Untuk Ibu Hamil’. Available At: <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>.
- Harahap, R. F. And Silitonga, L. L. 2021 ‘Efektifitas Senam Pilates Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III’, *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(4), P. 285. Doi: 10.30829/Jumantik.V6i4.9922.
- Hutabarat, D. S., Nyorong, M. And Asriwati, A. 2022 ‘Efektivitas Komunikasi Informasi Dan Edukasi Dengan Metode Ceramah Dan Media Leaflet Terhadap Pengambilan Keputusan Pasangan Usia Subur ( Pus ) Dalam Memilih Alat Kontrasepsi Dipuskesma Namotrasi Kabupaten Langkat’, *MIRACLE Journal*, 2(1), Pp. 116–127. Doi: 10.51771/Mj.V2i1.244.
- Ilustri. 2018 ‘Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Masa Kehamilan’, *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(2), Pp. 218–228.
- Irianti, Bayu dkk. 2015. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto
- Jannah, N. M. And Rachmawati, I. N. 2021 ‘Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Untuk Mengurangi Kelelahan Selama Pandemi Covid-19 : Studi Kasus Abstrak Case Study : Application Of Progressive Muscle Relaxation Methods In Third Trimester Pregnant To Reduce Fatigu’, 1. Doi: 10.36082/Jhcn.V1i2.941.
- Laras, A. M. *Et Al*. 2021 ‘Literatur Review Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii’, *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), Pp. 118–123. Available At: <https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/300>.
- Megasari, K. 2019 ‘Asuhan Kebidanan Pada Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil’, *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), Pp. 29–37. Available At: <http://e-journal.akbid-purworejo.ac.id>.
- Melliany, O. 2019. ‘Konsep Dasar Proses Keperawatan Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan ( Askep )’, *Askep*.
- Mendo, H. And Jorge, M. S. G. 2021. ‘Pilates Method And Pain In Pregnancy: A Systematic Review And Metanalysis’, *Brazilian Journal Of Pain*, 4(3), Pp. 276–282. Doi: 10.5935/2595-0118.20210049.
- Meti Patimah. 2020. ‘Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I Dan Penatalaksanaannya’, *Dinamisia : Jurnal*

**Rahmawati Eka Yulistiyani, 2023**

**PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING SENAM PILATES DENGAN GYM BALL TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI RT/04 RW/08 KELURAHAN GROGOL**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id)-[www.libraru.upnvj.ac.id](http://www.libraru.upnvj.ac.id)-[www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), Pp. 570–578. Doi: 10.31849/Dinamisia.V4i3.3790.
- Oktaviani, I. And Martini. 2016. 'Ika Oktaviani 1) , Martini 2) 1,2)', *Kesehatan Metro Sai Wawai*, 9(2), Pp. 33–39.
- Oktavianti,D.R, Rahayu,S & Martanti, L. 2020. 'Jurnal Kebidanan.', *Jurnal Kebidanan*, 9(1), Pp. 127–134. Available At: [Http://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jur\\_Bid/Article/View/815/868](Http://Jurnal.Unimus.Ac.Id/Index.Php/Jur_Bid/Article/View/815/868).
- Palifiana Dan Wulandari. 2018. 'Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati', *Prosiding Seminar Nasional*, 8, Pp. 31–40.
- Palupi, I. E., Kolifah And Affandi, M. I. A. 2017. 'Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester II Fisiologis Dengan Nyeri Punggung Di Bpm Sri Hardi, Amd.Keb Kecamatan Sumobito', *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2). Available At:<Http://Www.Journal.Stikespemkabjombang.Ac.Id/Index.Php/Jikeb/Article/View/94>.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. 2021. 'Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria'. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Prabandari, F. And Gombong, U. M. 2022. 'Latihan Fisik Selama Kehamilan Dengan Yoga Dan Pilates', Pp. 59–67.
- Prananingrum, R. And Hidayah, N. 2018. 'Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang', Pp. 75–83.
- Pratiwi, E. N., Astuti, H. P. And Umarianti, T. 2021. 'Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga Dalam Upaya Mengurangi Kecemasan Dan Keluhan Fisik', *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(1), P. 1. Doi: 10.30644/Jphi.V3i1.486.
- Purnamasari, K. D. 2019. 'Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii', *Journal Of Midwifery And Public Health*, 1(1), P. 9. Doi: 10.25157/Jmph.V1i1.2000.
- Purnamasari, K. D. And Widyawati, M. N. 2019. 'Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Kurniati', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1).
- Purwanti, D. S. 2020. 'Metode Pilates Untuk Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester III', *ANFUSINA: Journal Of Psychology*, 3(1), Pp. 69–84. Doi: 10.24042/Ajp.V3i1.6892.

- Puspitasari, I. And Indrianingrum, I. 2020. ‘Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus’, *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), P. 265. Doi: 10.26751/Jikk.V11i2.844.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G. And Suryani, E. 2018. ‘Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten’, *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), Pp. 1–7. Doi: 10.37341/Jkkt.V3i1.61.
- Thahir, M. 2018. ‘Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar’, *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), P. 18. Doi: 10.32382/Medkes.V13i1.100.
- Vitani, R. A. I. 2019. ‘Tinjauan Literatur: Alat Ukur Nyeri Untuk Pasien Dewasa’, *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), Pp. 1–7. Available At: [Http://Jurnal.D3per.Uwhs.Ac.Id/Index.Php/Mak/Article/View/51/45](http://Jurnal.D3per.Uwhs.Ac.Id/Index.Php/Mak/Article/View/51/45).
- Wahyuni, E. S. 2019. ‘Hubungan Berat Beban Terhadap Tingkat Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pekerja Buruh Angkut Pasar Legi Surakarta’, *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), Pp. 158–161. Doi: 10.37341/Interest.V8i2.170.
- Wahyuni, U. *Et Al.* 2021. ‘Pengetahuan Dan Kepatuhan Perawat Terhadap Kewaspadaan Universal Sebagai Upaya Pencegahan Infeksi Nosokomial’, *Jurnal Keperawatan*, 9(2), Pp. 178–182. Available At: Infeksi Nosokomial, Perawat, Kewaspadaan Universal, Keselamatan Pasien.
- Wardani, R. K. 2020. ‘Efektifitas Konsumsi Air Tebu Kombinasi Dengan Air Jahe Terhadap Hiperemesis Gravidarum Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Pekanbaru’, *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal Of Midwifery Sciences)*, 9(1), Pp. 36–41. Doi: 10.35328/Kebidanan.V9i1.563.
- Widia, L. *Et Al.* 2023. ‘Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Effect Of Prenatal Massage On Decreased Back Pain Of Mother Gravida Trimester III’, 001.