

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Karimunddin, M., Jannah, U., Aiman, S., Hasda, Z., Fadilla, Taqwin, M., K., N., Ardiawan, Meilida Eka Sari. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.
- Adha, F. R., & Komalasari, D. R. (n.d.). *Validity And Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients*. 9, 414-422
- Adnyani, Kadek Dwitya Widi. (2021). "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil." *Jurnal Yoga Dan Kesehatan* 4.1: 35-48.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aida Fitriani, DDT., M. K., Ayesha Hendriana Ngestiningrum, S.ST., M. K., Siti Rofi'ah, S.S.T., M. K., Florica Amanda, S.Tr.Keb., M. K., Nizan Maayah, S.SiT., SKM., M. K., Eka Supriyanti, SST., M. K., & Royani Chairiyah, SiT., M. K. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii. In *PT Mahakarya Citra Utama Group* (Vol. 8, Issue 2).
- Alfiyani, F. N., Wada, Z. H., Ranti, R. A., Binawan, U., & Timur, K. J. (2024). Hubungan antara nyeri punggung bawah terhadap aktivitas fungsional pada ibu hamil di puskesmas kecamatan duren sawit. *Jurnal Meda Akademik*, 2(6).
- Alghadir, A. H., Anwer, S., Iqbal, A., & Iqbal, Z. A. (2018). Test-retest reliability, validity, and minimum detectable change of visual analog, numerical rating, and verbal rating scales for measurement of osteoarthritic knee pain. *Journal of Pain Research*, 11, 851–856. <https://doi.org/10.2147/JPR.S158847>
- Amalia, N. R., Judul, H., Fisioterapi, P. S., Keperawatan, F., & Hasanuddin, U. (2020). *Pengaruh Stability Ball Exercise Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Dengan Kondisi Nyeri Pinggang Di Puskesmas Kota Makassar*.
- Amin, M., & Novita, N. (2022). Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Ibu Trimester III. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 2(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jkm.v2i1.1283>
- Anggi, Windayanti, H., KD, F. N., & Rusmayani, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil TM II dan III Tentang Prenatal Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 97–103. <http://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/67>
- Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.
- Arnianti *et al.* 2021 'Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin kala I Fase Aktif di Rumah Sakit Zamzam Kota Palopo', *Jurnal*

- Berita Kesehatan*, XIV(2), pp. 1–10.
- Arummega, M. N. (2023). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Hamill Trimester III Multipara Di Desa Padurenn Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus* [UNNISULA]. [http://repository.unissula.ac.id/30441/2/32102100020\\_fullpdf.pdf](http://repository.unissula.ac.id/30441/2/32102100020_fullpdf.pdf)
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Asmin, E., Mangosa, A. B., Kailola, N., & Tahitu, R. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Rijali Tahun 2021. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 458–464. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.13161>
- Atmaja *et al.* 2024 ‘Terapi Asana Kobra dan Cat-Cow: Solusi Nyeri Punggung Bawah Miogenik’, *Majalah Ilmiah Olahraga*, 30(1), pp. 48-53.
- Batool, S. F., Noushad, S., & Ahmed, S. (2021). A Proposed Study Using Psychophysiological Biomarkers to Evaluate the Effectiveness of Cat-Cow Yoga Exercise to Reduce Chronic Musculoskeletal Low Back Pain. *Annals of Psychophysiology*, 8(2), 112–119. <https://doi.org/10.29052/2412-3188.v8.i2.2021.112-119>
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Seremak-mrozikiewicz, A. (2020). Risk factors associated with low back pain among a group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Budi Rahayu. (2023). Prenatal Yoga to Relief Back Pain among Pregnant Women. *Embrio*, 15(1), 28–33. <https://doi.org/10.36456/embrio.v15i1.6416>
- Cahyani, P. D. P., Sriasih, N. G. K., & Darmapatni, M. W. G. (2020). Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang Melakukan Prenatal Yoga. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(2), 73–80. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i2.252>
- Darwel, Syamsul, M., Ramlan, P., Samad, M. A., Syakurah, R., Nurmulia, W., Lestari, P. P., & Rahmawati. (2022). *Statistik Kesehatan : Teori dan Aplikasi. Global Eksekutif Teknologi*, Padang.
- Dewi rosita, S., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advance Nursing and Health*, 6(2), 19–24. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/4344> Diakses pada tanggal 28 januari 2024

- Dharma, K 2021, *Metodologi penelitian keperawatan*, CV Trans Info Media, Jakarta.
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- europainfed. (2020) *Measuring Pain in the Clinic*, europainfed. Available at: <https://europainfed.eu/measuring-pain-in-the-clinic/> (Accessed: 22 September 2024).
- Fatmarizka, T., & Ulee Keumala, M. (2024). Pengaruh Stability Ball Exercise Terhadap Activity Daily Living Pada Ibu Hamil Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 4(1), 26–33.
- Fauziah, N, Sanjaya, R, & Novianasari, R 2020, ‘Pengaruh prenatal yoga terhadap pengurangan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III’, *Jurnal Maternitas Aisyah*, vol. 1, no. 2, pp. 134–140, <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/index>.
- Fithriyah, F., Haninggar, R. D., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.731>
- Fitriana, L.B. and Vidayanti, V. 2019 ‘Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii’, *Bunda Edu-Midwifery Journal*, pp. 1–6.
- Fitriani, L, Firawati, & Raehan 2021, *Buku ajar kehamilan*, Deepubisher, Yogyakarta.
- Franisia, C. A., Dahlan, F. M., & Suralaga, C. (2022). Science Midwifery The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2721–9453. [www.midwifery.iocspublisher.org](http://www.midwifery.iocspublisher.org)
- Ginting, A. K. (2024). Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Anxiety and Back Pain in Pregnancy: A Systematic Literature Review. *Journal of Anesthesiology and Clinical Research*, 5(1), 531–534. <https://doi.org/10.37275/jacr.v5i1.489>
- Gozali, W., Astini, N.A.D. and Permadi, M.R. 2020 ‘Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan’, *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), p. 134. Available at: <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>.

- Hasibah Wardani, R. A. (2023). Jurnal life birth. 3(April). *Life Birth*, 5, 112–125.
- Henky, J., Efriza, & Aprillia. (2022). The Relationship of Body Mass Index In Third Trimester of Pregnancy With Low Back Pain Incidence. *Scientific Journal*, 1(3), 208–219. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i3.47>
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal Yoga for Back Pain, Balance, and Maternal Wellness: A Randomized, Controlled Pilot Study. *Global Advances In Health and Medicine*, 8, 1–11. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>
- Lusiana, E. D., & Mahmudi, M. (2020). *Teori dan Praktik Analisis Data Univariat dengan PAST*. Universitas Brawijaya Press. <https://books.google.co.id/books?id=ux78DwAAQBAJ>
- Lolombulan, J. (2020). Analisis Data Statistika Bagi Peneliti Kedokteran dan Kesehatan. ANDI, Yogyakarta.
- Lovita Bebi, D., Pertiwi, Nurhasanah, Sa'aadah, V., F., Hemang (2024). Efektivitas Yoga Poses dalam Menurunkan Low Back Pain pada Ibu Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 7, 576–586.
- Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian. Skripsi UIN Alauddin, Makassar, 6.
- Mardiani, N. and Resna, M.N. 2022 ‘Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), pp. 108–114. Available at: <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>.
- Mariana. (2021). Asuhan Kebidanan Hamil, Bayi Baru Lahir Nifas dan Menyusui Di Klinik Harpan Bunda Di Genung Tua. *Laporan Stase Continuity Of Care (COC)*.
- Maryana, N., Pribadi, P. S., & Anggraini, V. (2024). *Konsep Kehamilan dan Adaptasi Fisiologis pada Ibu Hamil*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=u8L3EAAAQBAJ>
- Maryati, S., Damaiyanti, & Karwati. (2024). Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester Iii Kehamilan Dengan Terapi Non Farmakologi. *Osadhawedyah*, 2(1), 28–38.
- Mu'alimah, M. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii the Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women I N F O a R T I K E L Abstrak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.
- Ni'amah, S. 2020 ‘Hubungan Senam Hamil Dengan Tingkat Nyeri Punggung Pada

Ibu Hamil Trimester III di Desa Kayen Kecamatan Kayen Kabupaten Pati', *TSJKeb\_Jurnal*, 5(1), pp. 1–9.

Nugroho, S. (2020). *Biostatistik Inferensial Kesehatan Masyarakat*. Lakeisha, Jawa Tengah.

Nunes, E., Herkrath, F., Suzuki, E., Júnior, E., Marques, A. dan Sponchiado Júnior, E.C. (2020) "Comparison of the effect of photobiomodulation therapy and Ibuprofen on postoperative pain after endodontic treatment: randomized, controlled, clinical study," *Lasers in Medical Science*, 35. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1007/s10103-019-02929-8>.

Nurlitawati, E. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Efektivitas Senam Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III di RSUD Ciawi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 237. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.525>

Noviyanti et al. (2021). 'Pemberian terapi murattal Al-Quran terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, vol. 7, no. 2, pp. 287–294.

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>

Prananingrum, Ratih. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal Of Health Research*, 5(2), 28-37.

Rahayu, N.A.P. et al. 2020 'Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), pp. 139–146. Available at: <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.89>.

Rahayu, Notesya, P. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri*.

Rahayu Widiarti, I., & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 153–160. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss2.463>

Rahmah, S, Malia, A, & Maritalia, D. (2021). *Asuhan kebidanan kehamilan*, Paridah (ed.), Syiah Kuala University Press, Aceh.

Rahmatul, D. (2023). *Pregnancy, Low Back Pain, Woman, Age, Parity C. Trimester III*, 348–353.

Rahmawati, A. (2021). Risk factor of low back pain. *Jmh*, 3(1), 402–406.

- Rahmawati, P. L., Dwiningsih, S. R., & Herawati, L. (2021). Combination of Effleurage and Kneading Massage Can Reduce Intensity of Dysmenorrhea. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v4i1.2020.51-59>
- Ramadhani, R., & Nuraini, S. B. (2021). *Statistika Penelitian Pendidikan: Analisis Perhitungan Matematis dan Aplikasi SPSS*. Prenada Media.
- Rohaya, R., Geawanty, G., & Novita, N. (2021). Effectiveness Prenatal Yoga on Back Pain of Pregnant Women in Third Trimester. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 1(1), 38–43. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i1.1058>
- Rosyaria B., A., & Utami, N. S. (2022). Efektivitas Gerakan Yoga Cat & Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Ny. Dian Puspa Sari, a. Md. Keb. Surabaya. *Jurnal Ilmiah Obsigin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 14(2), 187–193. <https://stikes-nhm-ejournal.id/OBJ/indeks>
- Saraha, R.H., Djama, N.T. and Suaib, N. (2021). *Solusi Low Back Pain pada Kehamilan dengan Terapi Akupuntur Aurikular*. I. Edited by I.D.N. Supariasa. Malang, Indonesia: Inteligencia Media. Available at: [https://books.google.co.id/books?id=HIQ\\_EAAAQBAJ&pg=PA5&source=gbs\\_selected\\_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=HIQ_EAAAQBAJ&pg=PA5&source=gbs_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false).
- Sari, A.P. and Farida, F. 2021 ‘Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), pp. 137–145. Available at: <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>.
- Setiawati, I. 2019 ‘Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, p. 2. Available at: <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>.
- Setyoputri, Z. N., & Ismiyati, I. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Desa Pesantunan Brebes. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 7(1), 134–140. <https://doi.org/10.54877/maternal.v7i1.936>
- Sinambela, L 2022, *Metodologi penelitian kuantitatif: Teoretik dan praktik*, Cetakan 2, Monalisa (ed.), PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Sugiarto. (2019). *Desain Penelitian Quasi Eksperimental*. 4(1), 1–23.
- Sugiono, P. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif,*

- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi (Kuantitatif, Kualitatif, dan Cara Mudah Menulis Artikel pada Jurnal Internasional)*. Alfabeta Bandung, 1.
- Sutha, W. (2021). *Biostatistika*. Media Nusa Creative.
- Syafitri Syahrul, I., Yulianti, A., Purnamasari (2019). Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Lower Back Pain and Sciatica In Pregnant Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 3435–3442. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230>
- Windi Alvita, T., Budiasri, A., & Saefira, A. (2022). Efektifitas Gerakan Prenatal Yoga (Cat and Cow Pose) Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester-III Di Pmb. *Jurnal Alaqoh*, 12(1), 1–5.
- World Health Organization. (2023). *Low Back Pain*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Wulandari, E. (2024). *Buku Prenatal Physical Exercise (Latihan Fisik Yang Dilakukan Selama Kehamilan)*
- Yunizar, A. *et al.* 2021 ‘The Effect Of Effleurage Massage On The Pain Intensity Of Lower Back In Pregnant Women Of Third Trimester’, *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), pp. 25–29.