

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. (2024). Validity And Reliability Of The Numeric Rating Scale In Non-Myogenic Low Back Pain Patients. 9, 414-422
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Adnyani, Kadek Dwitya Widi. (2021). "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil." Jurnal Yoga Dan Kesehatan 4.1: 35-48.
- Alestari, R. O., Devitasari, I., Kasanova, E., & Widia, L. (2025). Comprehensive care for patients with low back pain in the third trimester of pregnancy. *Health Technology Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.53713/htechj.v3i2.337>
- Alfiyani, F. N., Wada, Z. H., & Ranti, R. A. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. Vol. 2 No. 6 (2024): Jurnal Media Akademik Edisi Juni. <https://doi.org/10.62281/v2i6.427>
- Alvionita, V., Erviany, N., & Palin, N. (2024). Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Sumarorong Kabupaten Mamasa Tahun 2024. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i1.1156>
- 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, D. R. (2023). Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan, 7(3), 1752. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i3.16008>
- Anggita, A., Wati, S. E., & Aizah, S. (2024). Penerapan Teknik Nafas Dalam Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di RS Muhammadiyah Ahmad Dahlan. <https://doi.org/10.29407/1atzz023>
- Anggreni, D. (2022). *Buku ajar: Metodologi penelitian kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto. ISBN 978-623-92996-6-8.

- Aragaw, F. M., Amare, T., Teklu, R. E., Tegegne, B. A., & Alem, A. Z. (2023). *Magnitude of unintended pregnancy and its determinants among childbearing age women in low and middle-income countries: Evidence from 61 low and middle-income countries*. *Frontiers in Reproductive Health*, 5, 1113926. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1113926>
- 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>
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Nurcahyani, A. Z., & Jayanti, S. N. (2023). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Kagok. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.1892>
- Astuty, Y., & Nursanti, I. (2024). *Model konsep teori keperawatan Katherine Kolcaba*. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(2), 39–46. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.180>
- Atisook, R., Euasobhon, P., Saengsanon, A., & Jensen, M. P. (2021). Validity and utility of four pain intensity measures for use in international research. *Journal of Pain Research*, 14, 1129–1139. <https://doi.org/10.2147/JPR.S303305>
- Atmaja, D. P., Ghurri, A., & Ndayisenga, J. (2024). Terapi Asana Kobra Dan Cat-Cow : Solusi Nyeri Punggung Bawa Miogenik. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 30(1), 48–53. <https://doi.org/10.21831/majora.v30i1.72771>
- Aulia, D., Anjani, A., Wulandari, N., Berlianti, J. F., Adawiyah, R., Rahniawati, D., & Aulia, N. (2025). *Pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan penurunan tingkat nyeri pada ibu hamil*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(8.C), 151–156. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11219>
- 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>

Bioto, S., Purwanti, A. S., & Maulina, R. (2025). *The relationship between lower back pain and functional activity in pregnant women in the 3rd trimester at the Paguyaman Community Health Center, Gorontalo Regency*. *Healthy Community Journal*, 5(1), 798–803. <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1113926>

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), 51. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>

Conder, R., Zamani, R., & Akrami, M. (2020). The Biomechanics of Pregnancy: A Systematic Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(4), 72. <https://doi.org/10.3390/jfmk4040072>

Dathe, K., Frank, J., Padberg, S., Hultzsche, S., Beck, E., & Schaefer, C. (2022). *Fetal adverse effects following NSAID or metamizole exposure in the 2nd and 3rd trimester: An evaluation of the German Embryotox cohort*. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04986-4>

Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Poitras, V. J., Garcia, A. J., Gray, C. E., Barrowman, N., Skow, R. J., Meah, V. L., Riske, L., Sobierajski, F., James, M., Kathol, A. J., Nuspl, M., Marchand, A. A., Nagpal, T., Slater, L. G., Adamo, K. B., & Davies, G. A. (2020). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 99–107. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>

Deepeshwar, S., & Budhi, R. B. (2022). Slow yoga breathing improves mental load in working memory performance and cardiac activity among yoga practitioners. *Frontiers in Psychology*, 13, 968858. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.968858>

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2025) *Jumlah ibu hamil berdasarkan kabupaten/kota di Jawa Barat (2016–2024)* [Dataset]. Open Data Jabar. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat> Diakses pada 23 Oktober 2025

Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, Y., & Anggraini, A. (2023). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten OKU Selatan Tahun 2023*. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 6411–6425.

- 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>
- europaenpainfederation. (2020) *Measuring Pain in the Clinic, europaenpainfederation*. Available at: <https://europaenpainfederation.eu/measuring-pain-in-the-clinic/> (Accessed: 01 October 2025).
- 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, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil Pada Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Puskesmas Brati. <https://doi.org/10.35720/tscbid.v9i01.489>
- Fitriani, L, Firawati, & Raehan 2021, Buku ajar kehamilan, Deepubisher, Yogyakarta.
- Fitriani, A. et al., (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Jakarta : PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Franisia, C. A., Febry Mutiariami Dahlan, & Cholisah Suralaga. (2022). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2075–2081. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.612>
- Fransiska Yuli, & Suryani Linda. (2024). Pengaruh Senam Hamil Dalam Mengatasi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 14(3). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v14i3.1479>
- Geawanty, R. A., Rohaya, & Novita, N. (2021). Effectiveness prenatal yoga on back pain of pregnant women in third trimester. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1), 38–43. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v1i1>

- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134–139. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Hamdiah, H., Tanuadike, T., & Sulfianti, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 3(1). <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>
- Harahap, Y. Z. (2020). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 4(4), 1–5.
- Hidayati, N. W., Rofiatu, N., Sarti, S., Kurnia Sari, P., & Salat, S. Y. S. (2022). *Kombinasi Kinesio Tapping dan Yoga Cat Cow Pose Efektif Menurunkan Ketidaknyamanan Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 23-30. <https://doi.org/10.24929/fik.v12i2.2343>
- Jensen, M. P., Smith, D. G., Ehde, D. M., & Robins, M. L. (2023). *Reliability and responsivity of pain intensity scales in individuals with chronic pain*. *Journal of Pain*, 24(6), 1001–1010. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2023.01.005>
- Kahere, M., Hlongwa, M., & Ginindza, T. G. (2022). A Scoping Review on the Epidemiology of Chronic Low Back Pain among Adults in Sub-Saharan Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2964. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052964>
- Kashif, M., Kokab, M., Tahreem, A., Quraishi, A., Madni, J. A., & Ashraf, S. (2020). *Prevalence of low back pain in pregnant women and its impact on activities of daily living*. *Rawal Medical Journal*, 45(1), 84–87. <https://www.rmj.org.pk/fulltext/27-1551501656.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Kalkulator PPAM*. Diakses 26 Oktober 2025, dari <https://kalkulatorppam.kemkes.go.id/table>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu Bagi Tenaga Kesehatan*. Direktorat Kesehatan Keluarga, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI. Diakses 24 November 2025, dari <https://repository.kemkes.go.id/book/147>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. Diakses pada 1 Desember 2025 https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/280/perubahan-fisik-dan-psikis-pada-ibu-hamil

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Diakses 11 November 2025, dari <https://pusmendik.kemdikbud.go.id/pdf/file-154>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran: Tatalaksana Nyeri Non-Farmakologis pada Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- 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>
- Lovita Bebi, D., Pertiwi, Nurhasanah, Sa'aadah, V., F., Hemang (2024). Efektivitas Yoga Poses dalam Menurunkan Low Back Pain pada Ibu Bunda EduMidwifery Journal (BEMJ). 7, 576–586.
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*. Skripsi UIN Alauddin, Makassar, 6.
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2022). *Penerapan pemberian kinesio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro Tahun 2021*. Jurnal Cendikia Muda, 2(3), 302-307.
- Mariana (2021). *Asuhan Kebidanan Hamil, Bayi Baru Lahir Nifas dan Menyusui Di Klinik Harapan Bunda Di Genung Tua. Laporan Stase Continuty 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>
- Martinus. 2020. Pengaruh senam hamil terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 139–147.
- 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 Info Artikel Abstrak. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16.

- Nengsih, Y. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Kecamatan Sukmajaya Kota Depok Tahun 2023. Volume 13 No.2 Juni 2024, 225–232.
- 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.
- Ningsih, H. S., Yuliyanti, L., & Fitri, L. (2025). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 18(2), 98–103. <https://doi.org/10.35960/vm.v18i2.1080>
- Nugrawati, N., & Amriani. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Adab. ISBN: 978-623-68729-4-9.
- 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>.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Joannes Umeora, O. U., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki Nigerian. *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, M., Fitria, R., & Mundari, R. (2024). Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 10(12), 3394–3400. <https://doi.org/10.33024/jikk.v10i12.12643>
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III: *Body Mechanics Techniques to Reduce Lower Back Pain among Third Trimester of Pregnant Women*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139–146. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.89>
- Rahmah, S, Malia, A, & Maritalia, D. (2021). *Asuhan kebidanan kehamilan*, Paridah (ed.), Syiah Kuala University Press, Aceh.

- Rahmawati, N. A., Marufa, S. A., Rahmanto, S., Handiny, D. L. M., & Lestari, M. A. A. (2021). Pengaruh Kombinasi Breathing exercise & Progressive Muscle Relaxation Dalam Menurunkan Nyeri Punggung & Sesak Napas Ibu Hamil Trimester III. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i2.19449>
- Rahmawati, V. Y., Setyowati, S., & Afyanti, Y. (2022). Aplikasi teori keperawatan Wiedenbach dan Kolcaba pada ibu dengan persalinan kala dua memanjang: Case study. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1), 12–26. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.110>
- Rofita, D., Halimatusyaadiah, S., & Murni, N. N. A. (2025). The effect of prenatal yoga on reducing lower back pain in third-trimester pregnancy. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20(2), 163–170.
- 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 ILLmiah 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.
- 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. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>.
- Septiana, M. (2020). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Keikutsertaan Ibu Hamil dalam Melakukan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 5(1), 24–31. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.4>
- Sukmasary, F. (2025). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri ibu hamil menjelang persalinan. (2025). *Journal of Midwifery Care*, 5(02), 325–333. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i02.1642>
- Sugiyono. (2021). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono. Bandung: Alfabeta.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>

- Surtini. (2022). Metode Penelitian Metode Penelitian. Metode Penelitian Kualitatif, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Syalфина, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung: *Case Study : Pregnant Women With Back Pain*. Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery), 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Syapitri, H., Amilia, & Juneris, A. (2021). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (A. H. Nadana (Ed.); Cetakan Pe). Ahlimedia Press.
- Syurrahmi, S., Rahmanti, A., & Azizah, M. N. (2023). Penerapan mobilisasi dini terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi di Rumkit TK.III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana (JUFDIKES)*, 5(1), 45–53. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/JUFDIKES>
- Office for National Statistics (2022). *Conceptions in England and Wales: 2022* [Statistical bulletin]. ONS. <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/conceptionandfertilityrates/> Diakses pada 23 Oktober 2025
- 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>
- Wahyuni, E. T., Widyastuti, D. E., & Putriningrum, R. (2023). Pengaruh gerakan pelvic tilt terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Tawangsari. *Jurnal Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 1–10.
- World Health Organization. (2023). *Low back pain in pregnancy: global prevalence and risk factors*. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/low-back-pain> Diakses pada 10 Oktober 2025
- Windi Alvita, T., Budiasri, A., & Saefira, A. (2024). EFEKTIFITAS GERAKAN PRENATAL YOGA (CAT AND COW POSE) TERHADAP TINGKAT NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER-III DI PMB. *Jurnal Alaqoh*, 12(1). <https://doi.org/10.70371/jala.v12i1.143>
- Wulandari, E. (2024). Buku Prenatal Physical Exercise (Latihan Fisik Yang Dilakukan Selama Kehamilan)
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis

- Marlina. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.25157/jmph.v6i1.16129>
- Yoseph, E. T., Taiwo, R., Kiapour, A., Touponse, G., Massaad, E., Theologitis, M., Wu, J. Y., Williamson, T., & Zygourakis, C. C. (2025). Pregnancy-Related Spinal Biomechanics: A Review of Low Back Pain and Degenerative Spine Disease. *Bioengineering*, 12(8),858.<https://doi.org/10.3390/bioengineering12080858>
- Yunizar, A. et al. 2021 ‘The Effect Of Effleurage Massage On The Pain IntensityOf Lower Back In Pregnant Women Of Third Trimester’, *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), pp. 25–29.
- Yusuf, N. P. B. F., & Maliya, A. (2025). Edukasi Berbasis Teori Health Belief Model Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Risiko Komplikasi Hipertensi . *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(12), 1478–1486. <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk/article/view/496>