



Penerapan Senam Hamil Trimester 3 Pada Ny. A Dengan Nyeri Akut (Nyeri Punggung)

Tias Sinta Putri¹, Kartika Wijayanti², Rohmayanti^{3*}

¹Program Studi Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

²Program Studi Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

³Program Studi Keperawatan (D3), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

*email: rohmayanti@unimma.ac.id

DOI: 10.31603/bnur.9647

Abstract

Introduction: *Pregnancy is something that is valuable and longed for by many women, but pregnancy causes changes both physically and psychologically. Back pain is a natural symptom and is often felt in the 3rd trimester of pregnancy, pain that causes discomfort can be overcome in non-pharmacological ways, namely by implementing pregnancy exercise.* **Objective:** *This study aims to apply pregnancy exercise to third trimester pregnant women with acute pain.* **Method:** *The method used in this research is a case study, with a sampling method that is purposive sampling. The sample taken in this study was a pregnant woman with moderate back pain score 5, the data was taken using participatory observation methods, unstructured interviews and documentation. After collecting existing data analyzed using domain analysis.* **Result:** *The results showed that pregnancy exercise in respondents could reduce back pain that occurred in third trimester pregnant women from a score of 5 to 2 within 8 days of intervention.* **Conclusion:** *Pregnancy exercise can reduce pain in third trimester pregnant women.*

Keywords: *pregnancy exercise; 3rd trimester pregnant women; back pain*

Abstrak

Latar belakang: Kehamilan merupakan sesuatu yang berharga dan di dambakan oleh banyak perempuan, namun kehamilan menyebabkan perubahan pada fisik maupun psikis. Nyeri punggung adalah gejala yang wajar dan sering dirasakan pada kehamilan trimester 3, rasa nyeri yang menimbulkan ketidaknyamanan dapat diatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan penerapan senam hamil. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester 3 dan nyeri akut. Metode: Metode yang digunakan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

dalam penelitian ini adalah studi kasus, dengan metode pengambilan sample yaitu purposive sampling. Sample yang diambil dalam penelitian ini adalah seorang ibu hamil dengan nyeri punggung sedang skor 5, data diambil dengan menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Setelah dikumpulkan data yang ada dianalisis dengan menggunakan domain analisis. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil pada responden dapat mengurangi nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil trimester 3 dari skor 5 ke-2 dalam waktu 8 hari intervensi. **Kesimpulan:** Senam hamil dapat menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester 3.

Kata Kunci: senam hamil; trimester 3; nyeri punggung

1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan sesuatu yang di dambakan oleh banyak perempuan, namun kehamilan menyebabkan perubahan pada fisik maupun psikis. Hal tersebut menimbulkan keluhan salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung adalah gejala yang wajar atau sering terjadi pada kehamilan trimester kedua maupun ketiga. Hal ini terkadang terjadi pada saat bangun tidur, maupun sedang melakukan aktivitas berat lainnya. Keluhan ini dimulai pada usia kehamilan 12 minggu dan akan meningkat pada usia kehamilan 24 minggu hingga menjelang persalinan ([Fitriana et al., 2022](#)). Menurut [Wirda & Ernawati \(2020\)](#) bahwa sebagian besar ibu hamil tingkat nyeri punggung pada trimester pertama sekitar 16,7%, trimester kedua 31,3%, dan trimester ketiga adalah 53%. Dampak nyeri punggung bila tidak segera diatasi bisa, mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan ([Gozali et al., 2020](#)).

Adapun upaya untuk mengatasi nyeri punggung dengan teknik non farmakologi pada ibu hamil yaitu senam hamil. Menurut [Lilis \(2019\)](#) senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk, lutut, dada. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.

Senam hamil adalah bentuk latihan memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan senam ini berfungsi memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan serta meminimalkan resiko trauma pada tulang belakang, senam hamil juga dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot.

Sejalan dengan hasil studi pada penelitian [Sari dkk \(2020\)](#) bahwa pada 20 responden dengan hasil terdapat pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung dengan nilai sig (p -value =0,000 yang berarti $\leq 0,05$). Senam hamil efektif menurunkan nyeri punggung. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh ([Wirda & Ernawati, 2020](#)) pada 10 responden yang menyatakan bahwa hasil (p value 0.000 <0.004), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap intensitas nyeri akut pada nyeri punggung. Senam hamil terbukti berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri ibu hamil yang cukup efektif mengurangi stimulus nyeri

pada ibu hamil, karena senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang ([Yosefa et al., 2020](#)). Berdasarkan penelitian terdahulu telah terbukti bahwa efektifitas dan pengaruh tentang senam hamil pada ibu hamil trimester 3 untuk meredakan nyeri punggung. Maka perlu dilakukan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester 3 dengan nyeri tingkat sedang pada nyeri punggung.

2. Metode

Pada penelitian ini dipilih metode studi kasus, adapun teknik pengambilan sampel atau responden yang digunakan ialah purposive sampling. Responden yang dipilih yaitu seorang pasien ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 5. Pengambilan data pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Alat pengumpulan data berupa SOP (Standar Operational Procedur) senam hamil. Pengukuran nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Analisis data dilakukan setelah tabulasi data, kemudian data yang ada dianalisis dengan 13 domain analisis. Pada penelitian ini dipilih metode studi kasus, adapun teknik pengambilan sampel atau responden yang digunakan ialah purposive sampling. Responden yang dipilih yaitu seorang pasien ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri 5. Pengambilan data pada penelitian ini diambil dengan menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur, dan dokumentasi. Alat pengumpulan data berupa SOP (Standar Operational Procedur) senam hamil. Pengukuran nyeri menggunakan NRS (Numeric Rating Scale). Analisis data dilakukan setelah tabulasi data, kemudian data yang ada dianalisis dengan 13 domain analisis.

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian yaitu pendekatan penelitian kualitatif dan strategi penelitian berupa *case study research* karena kasus dismenore ini khas pada ibu hamil tetapi tiap orang memiliki stimulus nyeri yang berbeda-beda sehingga perlu dianalisa menggunakan desain ini.

2.2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada kasus ini adalah seorang ibu hamil trimester 3 dengan nyeri akut tingkat sedang.

2.3. Pengumpulan dan Analisa Data

Data penelitian ini diambil menggunakan metode observasi partisipatif, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Kegiatan ini dilakukan secara langsung dengan melakukan asuhan keperawatan pada responden, melakukan wawancara pada pengambilan data, melakukan pemeriksaan fisik serta melakukan intervensi pada pasien dengan alat pengumpulan data berupa SOP senam hamil. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan menggunakan kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*). Selasa, 23 Mei 2023 pukul 17.00 WIB didapatkan data subjektif antara lain keluhan nyeri yang dirasakan klien, tampak meringis, bersikap protektif dengan cara menjaga punggung, gelisah, frekuensi nadi meningkat, dan sulit tidur, hal tersebut menyebabkan klien merasa lemas, dan terkadang tidak masuk kerja. Klien mengatakan pernah mengalami sebelumnya karna ini adalah kehamilan keduanya. Suami klien juga mengatakan bahwa

klien sering mengeluhkan nyeri punggungnya tersebut, sehingga sering terbangun ditengah malam dan sulit Kembali tidur. Data objektif didapatkan klien tampak meringis, klien tampak gelisah, klien tampak gelisah, klien tampak bersifat protektif, diperoleh hasil dari kuesioner NRS dengan skor 5 dengan nyeri sedang.

3. Hasil dan pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

Pengkajian dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023, pukul 17.00 WIB didapatkan data Ny. A 30 tahun, beragama Islam, dan berjenis kelamin perempuan. Usia kehamilan saat ini 31 minggu, riwayat persalinan anak pertama klien SC yaitu di RSB Puri Agung. Klien mengatakan bekerja sebagai karyawan swasta. Pada kehamilan trimester ke 3 ini klien sering nyeri punggung pada bagian bawah seperti di tusuk-tusuk dan hilang timbul. Keluhan ini dirasakan pada saat bangun tidur, dan ketika beranjak dari tempat duduk. Klien bisa melakukan aktivitas sehari-hari, nyeri yang dirasakan skala 5. Pengkajian ini klien mengatakan masih sakit punggung, sesekali klien memegang punggungnya, klien mengatakan sesekali terbangun dari tidurnya karena merasakan nyeri dan terkadang sulit untuk kembali tidur

Pada pengkajian kuesioner NRS didapatkan hasil skor 5 dengan mual muntah sedang. Pada pemeriksaan fisik diperoleh data, keadaan umum baik, kesadaran kompos mentis, tekanan darah 117/70 mmHg, Nadi 92x/menit, respirasi 20x/menit, suhu 36° C, TB 155cm, dan BB 68 Kg. Klien terlihat pucat dan lemas, klien juga beberapa kali terlihat seperti menahan mual. Adapun dari pengkajian 13 domain NANDA diperoleh data fokus pada domain 12 yaitu: Data subyektif klien menunjukkan tidak merasa tidak nyaman ketika bangun tidur dan beranjak dari tempat duduk karena nyeri pada punggung dengan skala 5, sesekali klien memegang punggungnya, klien mengatakan terbangun dari tidurnya karena merasakan nyeri dan terkadang sulit untuk kembali tidur. Data obyektif klien tampak meringis, klien tampak gelisah, klien tampak gelisah, klien tampak bersifat protektif.

Berdasarkan analisis data hasil pengkajian dirumuskan diagnosis asuhan keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik, dibuktikan dengan adanya nyeri punggung, klien menunjukkan tidak merasa tidak nyaman ketika bangun tidur dan beranjak dari tempat duduk karena nyeri pada punggung dengan skala 5, sesekali klien memegang punggungnya, klien mengatakan terbangun dari tidurnya karena merasakan nyeri dan terkadang sulit untuk kembali tidur. Data objektif yaitu klien tampak meringis, klien tampak gelisah, klien tampak gelisah, klien tampak bersifat protektif.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali kunjungan dirumah, tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri dari skor 1 menjadi cukup menurun 4, meringis skor 1 menjadi cukup menurun 4, gelisah skor 1 menjadi cukup menurun 4, kesulitan tidur meningkat 1 menjadi meningkat 3, dan NRS dari skor 5 menjadi 2. Adapun rencana keperawatan yaitu manajemen nyeri seperti observasi: identifikasi skala nyeri menggunakan NRS, monitor tanda-tanda vital. Terapeutik: kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri. Edukasi: Ajarkan penerapan senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri.

Implementasi dilakukan dari tanggal 23 sampai 29 Mei 2023. Hari pertama dilakukan pada tanggal 23 Mei 2023 pukul 17.00 WIB dengan implementasi yaitu manajemen nyeri. Dilakukan

observasi identifikasi skala nyeri menggunakan NRS, monitor tanda-tanda vital; kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri; ajarkan penerapan senam hamil untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara Membantu memposisikan klien untuk duduk dan menyalakan musik agar ibu lebih rileks. Setelah dilakukan tindakan didapatkan respon subyektif klien yaitu Setelah dilakukan tindakan respon subyektif klien mengatakan masih sakit punggung, sesekali klien meringis kesakitan dan memegang punggungnya, klien mengatakan sesekali terbangun dari tidurnya karena merasakan nyeri dan terkadang sulit untuk kembali tidur masih pada skala 5, dengan frekuensi hilang timbul dan terasa ditusuk-tusuk, setelah diberi penerapan senam hamil klien mengatakan masih merasa nyeri namun klien merasa lebih tenang, sedangkan untuk objektifnya klien tampak mengikuti saran untuk melakukan senam hamil tersebut.

Tindakan keperawatan yang kedua tanggal 25 Mei 2023 pada pukul 16.00 WIB memonitor nyeri. Respon klien kooperatif ketika di berikan penerapan senam hamil selama 30 menit pada saat klien merasa nyeri punggung. Setelah dilakukan tindakan respon subyektif klien mengatakan sakit punggung sudah agak berkurang, klien mengatakan keadaanya lebih segar, sesekali klien meringis kesakitan dan memegang punggungnya, klien mengatakan tidurnya mulai nyaman, dengan frekuensi hilang timbul dan terasa ditusuk-tusuk. Untuk respon dihari ketiga dan keempat dengan tindakan yang sama yaitu penerapan senam hamil hari ketiga pada pasien diperoleh respon subjektifnya klien mengatakan nyeri punggung mulai berkurang, dan klien mengatakan setiap melakukan senam hamil merasa segar dan lebih tenang.

Evaluasi pada diagnosis nyeri akut berhubungan dengan pada nyeri punggung terjadi akibat pembesaran dan penekanan uterus Ny. A yang telah dilakukan asuhan keperawatan selama 8 hari tertanggal 23 sampai 29 Mei 2023, diperoleh hasil yaitu data subjektif respon klien mengatakan nyeri berkurang dan merasa nyaman karena sudah bisa menerapkan senam hamil. Data objektif yaitu adanya penurunan skor tingkat nyeri pada klien yaitu dari skor 5 ke-2 dengan skor tertinggi 10. Assessment masalah teratasi dengan rencana keperawatan tetap mempertahankan kondisi.

3.2 Pembahasan

Pengkajian adalah catatan hasil pengkajian yang dilaksanakan untuk mengumpulkan sebuah informasi dari pasien, membuat data dasar mengenai pasien, dan membuat catatan mengenai respon kesehatan pasien ([Mailani & Ramadini, 2019](#)). Pengkajian pada kasus ini dengan menggunakan 13 domain NANDA dan kuesioner NRS (Numeric Rating Scale) untuk mengukur skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah tindakan, dimana dalam kuesioner NRS terdapat rentang skor 0-10 yaitu jika skor 0 dikatakan tidak mengalami nyeri, skor 1-3 dinyatakan nyeri ringan, skor 4-6 dinyatakan nyeri sedang, dan skor 7-10 dinyatakan nyeri berat. Skala paling efektif digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah tindakan ([Merdekawati et al., 2019](#)). Hasil dari pengkajian kuesioner NRS pada Ny. A skor 5 yaitu nyeri punggung dalam rentang sedang

Diagnosis keperawatan ditegakkan berdasarkan analisis dan interpretasi data yang diperoleh dari pengkajian keperawatan klien. Diagnosa keperawatan memberikan gambaran mengenai masalah atau status kesehatan pada klien yang nyata (aktual) dan kemungkinan akan terjadi, dimana penyelesaiannya dapat dilakukan dalam batas kewenangan perawat ([Koerniawan et al., 2020](#)). Diagnosis prioritas yang penulis angkat adalah nyeri akut berhubungan dengan agen

pecedera fisik. Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang terkait dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset tiba-tiba atau lambat dan intensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan ([Kurniasih et al., 2019](#)).

Pada penelitian ini yang ditetapkan sebagai diagnosis nyeri akut yang berhubungan dengan agen pecedera fisiologis, namun diagnosis yang penulis tegakan kurang tepat dengan data subyektif maupun obyektif pada Ny. A. Redaksional yang tepat adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pecedera fisik karena sesuai dengan tanda dan gejala mayor dari nyeri akut yaitu mengeluh nyeri dan bersikap protektif. Tanda dan gejala minor dari nyeri akut dengan data subyektif klien menunjukkan tidak merasa tidak nyaman ketika bangun tidur dan beranjak dari tempat duduk karena nyeri pada punggung dengan skala 5, sesekali klien memegang punggungnya, klien mengatakan terbangun dari tidurnya karena merasakan nyeri dan terkadang sulit untuk kembali tidur ([Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016](#)).

Prinsip intervensi keperawatan untuk semua tindakan asuhan yang perawat lakukan atas nama klien. Tindakan ini termasuk intervensi yang di prakarsai oleh perawat. Prinsip intervensi dalam studi kasus ini yaitu mengurangi stimulasi nyeri dengan penerapan senam hamil sesuai dengan masalah yang dialami oleh klien ([Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018](#)). Prinsip intervensi keperawatan dalam studi kasus ini ada beberapa alternatif untuk mengurangi stimulus nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester 3 dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengaplikasikan senam hamil pada Ny. A. Senam hamil adalah mempertahankan postur yang baik dengan memperhatikan mekanisme tubuh yang baik terutama saat mengangkat benda, tidak berdiri terlalu lama, menghindari pekerjaan berat, dan menggunakan bantal pada waktu tidur untuk meluruskan punggung, dan melakukan senam hamil. Latihan senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu kesehatan tulang belakang dan bisa menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ([Fitriani, 2018](#)).

Implementasi keperawatan adalah tindakan perwujudan dari rencana yang telah dilakukan dengan maksud agar kebutuhan klien terpenuhi secara opsional. Tindakan dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri maupun dengan bekerja sama dengan personel lain ([Abidin, 2018](#)). Mengatasi masalah nyeri akut pada Ny. A dilakukan implementasi sesuai intervensi yang disusun. Tindakan yang dilakukan pada prinsip implementasi untuk mengurangi nyeri adalah menerapkan senam hamil untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri punggung. Efek dari senam hamil adalah memperlancar peredaran darah, menguatkan otot dan melenturkan persendian serta dapat mengurangi gangguan yang biasa terjadi saat hamil seperti pegal-pegal, sakit punggung, otot kaku, sembelit, serta mengurangi pembengkakan kaki. Melakukan senam hamil secara teratur dapat menurunkan nyeri punggung bawah, salah satunya dengan gerakan berlutut memutar tulang panggul, menekuk bokong, menekuk lutut, dada ([Lina, 2018](#)).

Evaluasi keperawatan dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dalam perencanaan dan membandingkan hasil tindakan keperawatan yang telah dilaksanakan dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya dan menilai efektivitas proses keperawatan mulai dari tahap pengkajian, perencanaan hingga pelaksanaan ([Arummega et al., 2022](#)). Hasil evaluasi masalah teratasi dengan tingkat nyeri menurun pada masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pecedera fisik. Setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 8 hari didapatkan penurunan

skor dari 5 ke-2, sehingga terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil. Setelah pemberian senam hamil responden mengatakan merasa lebih segar, tenang dan nyaman dimana sensasi nyeri tidak lagi terlalu kuat dirasakan seperti sebelum pemberian senam hamil. Responden juga mengatakan bahwa frekuensi nyeri sudah berkurang dan nyeri punggungnya membaik. Masalah klien telah teratasi karena klien telah mencapai hasil yang ditentukan dalam tujuan. Kriteria hasil terpenuhi dibuktikan dengan keluhan nyeri cukup menurun, meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur 3, dan NRS dari skor 5 menjadi 2 dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah dilakukan tindakan. Rencana keperawatan yang ditetapkan yaitu pertahankan kondisi

4. Kesimpulan

Pengkajian pada ibu hamil trimester 3 dengan nyeri punggung dilakukan dengan menggunakan 13 Domain NANDA dan kuesioner NRS dengan skor 5 yaitu nyeri sedang. Masalah keperawatan yang muncul pada Ny. A yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik dibuktikan dengan mengeluh nyeri pada punggung, merasa tidurnya terganggu dan nyeri punggung teras jika beranjak dari tempat tidur maupun tempat duduk. Rencana keperawatan yang direncanakan sesuai dengan prioritas masalah keperawatan yaitu manajemen nyeri dan penerapan senam hamil. Implementasi keperawatan yang penulis lakukan pada Ny. A dilakukan dalam 8 hari dalam 4 kali kunjungan dengan melakukan manajemen nyeri dan penerapan senam hamil. Evaluasi akhir pada Ny. A dengan pengkajian form NRS diperoleh hasil yaitu dari skor 5 ke-2 dengan skor maksimal 10. Masalah teratasi dengan pengaruh aplikasi aromaterapi lemon yang terbukti dapat menurunkan tingkat tingkat nyeri yang terjadi pada ibu hamil trimester 3.

5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada para reviewer UNIMMA dan proofreader dari UNIMMA serta teknisi pada saat pengambilan data di komunitas.

Referensi

- Abidin, A. (2018). Pelaksanaan Asuhan Keperawatan Dalam Peningkatan Mutu Pelayanan Keperawatan Di Puskesmas Wotu Kabupaten Uwu Timur. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM) Dan Kesehatan*, 03(01), 1–23.
- 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.
- Ernawati, & Wirda. (2020). Efektivitas Senam Hamil Pada Ibu Hamil Trimester III Terhadap Penurunan Nyeri Punggung di Desa Pa'rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Jurnal of Islamic Nursing*, 4–6.
- Fitriana, S., Atika, S., Hs, S., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Implementation Of Pregonancy General On Back Pain In Trimester III Pregonancy In The Working Area Of Health Center Metro C. *Jurnal Cendikia*

- Muda, 2(4).
- Fitriani, L. (2018). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 1–9.
- 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.
- Koerniawan, D., Daeli, N. E., & Srimiyati, S. (2020). Aplikasi Standar Proses Keperawatan: Diagnosis, Outcome, dan Intervensi pada Asuhan Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 739–751.
- Kurniasih, U., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., & Cirebon, I. K. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. 10(1), 25.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pusekesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 1(2), 40–45.
- Lina, F. (2018). penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76.
- Mailani, F., & Ramadini, I. (2019). Pedampingan Dan Pelatihan Pendokumentasian Keperawatan Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Abdimas Saintika*, 1(1), 1–8.
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan validitas skala ukur nyeri VAS dan NRS terhadap penilaian nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114–121.
- Nursangadah, S., & Hidayah, N. (2021). Penerapan massage effleurage dengan minyak aromaterapi mawar untuk mengatasi dismenore. 01(01), 43–52.
- Sari, R. M., Ramadhaniati, Y., & Desti, I. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI.
- Yosefa, F., Misrawati, & Hasneli, Y. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri punggung pada Ibu Hamil. *Jurnal SMART Kebidanan*, 1(1), 1–7.