

# Pengaruh Latihan Fisik Ibu Hamil Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Puput Kurnia Sari<sup>1)</sup>; Aulia<sup>2)</sup>; Niken Wahyu Hidayati<sup>3)</sup>; Sitti Sarti<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Wiraraja, Sumenep 69451, Indonesia

Corresponding Author: Puput Kurnia Sari  
E-mail: [Puput\\_Kurnia27@yahoo.co.id](mailto:Puput_Kurnia27@yahoo.co.id)

## INFORMASI ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Submit : 30/05/2025

Revisi : 01/06/2025

Diterima : 13/06/2025

Publikasi : 16/06/2025

DOI : 10.30587/ijmt.v4i2.9928

### Keywords:

Keyword 1; physical exercise

Keyword 2; back pain

Keyword 3; pregnant women in the third trimester

### Kata Kunci:

Kata kunci 1; Latihan Fisik

Kata kunci 2; Nyeri

Punggung

Kata kunci 3; Ibu Hamil

Trimester III

## ABSTRACT

**Background:** The pregnancy process itself involves various physiological changes, including physical changes, changes in the digestive system, respiratory system, urinary tract system, musculoskeletal system, and circulatory system.

**Objective :** The purpose of this study was to determine the effect of physical exercise on the level of back pain in pregnant women in their third trimester.

**Method:** This study is a quantitative study using a pre-experimental design, which involves administering an intervention to one or more groups to assess its effects. The study was conducted at the Pabelan Health Center. The population in this study was pregnant women who had entered their third trimester of pregnancy. The sample in this study was obtained using purposive sampling techniques, determined based on criteria set by the researcher during data collection throughout the study.

**Results:** Based on the results of the Wilcoxon Signed Ranks Test, the *p*-value was 0.000. Since  $0.000 < 0.05$ , it was decided to reject  $H_0$  and accept  $H_1$ . Therefore, it can be concluded that there is a significant effect between physical activity and back pain in pregnant women in the third trimester.

**Conclusion:** There is an effect of physical exercise on back pain in pregnant women in the third trimester.

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi.

**Tujuan :** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan fisik terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk *pre experimental design* yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu atau lebih kelompok. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pabelan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki kehamilan trimester ketiga. Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti selama pengambilan data saat penelitian berlangsung

**Hasil :** Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signes Ranks Test diperoleh nilai *p*-value adalah 0,000. Nilai  $0,000 < 0,05$ , maka diputuskan  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh

---

signifikan antara physical activity dengan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

**Kesimpulan :** Ada pengaruh latihan fisik terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan akan dialami ibu dan mengakibatkan aktivitas sehari-harinya terganggu (Laila, 2021). Proses kehamilan sendiri melibatkan berbagai perubahan fisiologis diantaranya perubahan fisik, perubahan pada sistem pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi (Arumega, 2022).

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Perubahan fisik terus terjadi selama 9 bulan kehamilan. Data WHO dimana ibu hamil merasakan tingkat ketidaknyamanan mencapai 20%. Ketidaknyamanan sejak awal dirasakan mulai dari trimester I, mulai berkurang ketidaknyamanan namun terjadi lagi pada trimester III. Penelitian di Puskesmas Pabelan diketahui ketidaknyamanan fisik kehamilan trimester III adalah sedang sebanyak 77,80% (Arumega, 2022).

Ketidaknyaman umum kehamilan trimester III seperti Ketidaknyamanan umum yang sering terjadi dalam kehamilan diantaranya adalah nyeri punggung, edema, sering buang air kecil, sesak nafas, spider veins, varises, wasir, insomnia, kontraksi braxton hicks, depresi dan kram otot (Iskandar, 2023). Ketidaknyamanan yang terjadi diantaranya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung pada kehamilan terjadi karena adanya perubahan anatomi fisiologi selama kehamilan.

Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh

terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung (Arumega, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung dialami oleh ibu hamil trimester III sebagian besar pada kategori sedang. Ibu hamil disarankan untuk melakukan senam hamil, endorphin massage, kompres hangat, senam yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar (Prananingrum, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Isnaeni, 2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan mengenai tingkat pengetahuan dengan kejadian KEK. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin kecil risiko untuk mengalami KEK. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Tatirah tahun 2023 yang menyatakan bahwa adanya perbedaan pengetahuan terhadap responden yang mengalami kekurangan energi kronik, dimana responden yang pengetahuannya kurang memiliki peluang lebih besar menderita kekurangan energi kronik dibandingkan responden yang memiliki pengetahuan baik (Tatirah, 2023).

Sekitar 50-72% dari wanita hamil mengalami nyeri punggung bawah namun keluhan ini masih dianggap hal yang umum terjadi pada ibu hamil. Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling sering terjadi di dunia maupun di Indonesia (Manyoso, 2019). Beberapa cara untuk menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil diantaranya dengan melakukan aktifitas fisik metode alternatif non farmakologi dengan senam hamil maupun prenatal yoga (Nugrahaeni, 2020)

Peregangan atau olahraga ringan pada satu studi berguna untuk mempersiapkan diri pada proses persalinan dan meningkatkan

kekuatan otot tubuh, termasuk meningkatkan kekuatan otot perut. Senam hamil dipilih sebagai olahraga yang dilakukan sebagai program kebugaran yang bagi ibu hamil. Senam hamil memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan-latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis (Handayani, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan atau penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya adalah senam hamil, meliputi latihan transversus, latihan dasar pelvis, dan peregangan umumnya. Latihan ini melatih tonus otot abdomen transversal bagian dalam yang merupakan penopang postural utama dari tulang belakang selama hamil. Pentingnya latihan fisik relaksasi senam hamil dapat bermanfaat untuk mengendurkan setiap sendi-sendi yang kaku dan sakit akibat bertambahnya beban pada ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di punggung bawah. Selain itu, melakukan 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 (Nopiska, 2021).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan April 2025 di Puskesmas Pabelan, dalam 1 bulan ada 30 kunjungan ibu hamil, hampir 75% dari data tersebut ibu hamil mengeluh merasakan nyeri punggung pada trimester III. Upaya yang tepat untuk memperkecil angka kesakitan dan ketidaknyamanan ibu hamil terhadap nyeri

punggung, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan fisik ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Latihan fisik merupakan salah satu tindakan untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut, namun masih sedikit penelitian yang mengkaji sejauh mana peran latihan fisik dalam menurunkan ketidaknyamanan dengan ibu hamil merasakan nyeri punggung. Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh latihan fisik ibu hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pabelan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bentuk pre experimental design yaitu memberikan perlakuan atau intervensi untuk mengetahui pengaruh setelah diberikannya intervensi kepada satu kelompok dengan jumlah 30 orang. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pabelan. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki kehamilan trimester ketiga. Sampel pada penelitian ini didapatkan dengan menggunakan teknik purposive sampling dengan ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti selama pengambilan data saat penelitian berlangsung. Kriteria yang diambil untuk penentuan sampel yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan 28 sampai 32 minggu, ibu hamil yang tidak memiliki kontra indikasi melakukan senam hamil dan prenatal yoga, serta ibu hamil yang berkomitmen untuk mengikuti senam hamil dan prenatal yoga. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin dengan didapatkan jumlah sampel 30 orang. Responden penelitian akan diberikan intervensi berupa Latihan Fisik yang dilakukan kombinasi antara senam hamil dan prenatal yoga secara rutin sebanyak empat kali dalam sebulan dimana 1 minggu 1x dengan durasi 60 menit dimana dilakukan di Puskesmas Pabelan. Pengambilan data dengan menilai intensitas nyeri ibu hamil dilakukan dua kali yaitu pre test pada minggu pertama dan post test pada minggu ke empat setelah dilakukan latihan Latihan Fisik. Nyeri punggung di ukur dengan Numerical

Rating Scale dengan skala interval. Analisa data menggunakan Paired T- Test, jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji Wilcoxon.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam data sebagaimana berikut:

### a. Data Umum Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, dan Gravida**

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
<20 tahun	0	0,0
21-35 tahun	25	83,3
>35 tahun	5	16,7
Total	30	100
<b>Usia Kehamilan</b>		
28-32 mgg	14	46,7
33-37 mgg	15	50,0
38-42 mgg	1	3,3
Total	30	100
<b>Gravida</b>		
Primipara	0	0,0
Multipara	27	90,0
Grande Multipara	3	10,0
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dijelaskan dari 30 responden sebagian besar berumur 21-35 tahun yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Distribusi responden menurut umur kehamilan menunjukkan sebagian besar yaitu 33-37 minggu sebanyak 15 orang (50%). Distribusi responden menurut gravida menunjukkan sebagian besar multipara yaitu sebanyak 27 orang (90%).

### a. Data Khusus

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Latihan Fisik**

Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	1	3,3
Ringan	23	76,7
Sedang	6	20
Berat	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan nilai tingkat rasa nyeri sebelum dilakukan latihan fisik menunjukkan kategori ringan 23 orang (76,7%), kategori sedang 6 orang (20%), dan kategori tidak nyeri 1 orang (3,3%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Latihan Fisik**

Tingkat Nyeri Punggung	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	18	60
Ringan	12	40
Sedang	0	0
Berat	0	0
Total	30	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan nilai tingkat rasa nyeri sesudah dilakukan senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi menunjukan kategori tidak nyeri 18 orang (60%), kategori ringan 12 orang (40%), dan kategori sedang 0 orang (0%).

### b. Analisis Data

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data**

Data	P value	Kesimpulan
Sebelum Intervensi	0,000	Tidak Normal
Sesudah Intervensi	0,000	Tidak Normal

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk pada tabel 4 diketahui bahwa kedua data memiliki nilai probabiliti (p value) kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi tidak normal sehingga pengujian data menggunakan uji Wilcoxon.

**Tabel 5. Pengaruh Latihan Fisik terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III**

Tingkat Nyeri Punggung	Z	P value
Sebelum Intervensi	-4,769	0,000
Sesudah Intervensi		

Sumber : Data Hasil SPSS diolah

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signes Ranks Test diperoleh nilai p-value adalah 0,000.

Nilai  $0,000 < 0,05$ , maka diputuskan  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara Latihan Fisik dengan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada responden yang merupakan Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Pabelan pada bulan April 2025. Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata berumur 21-35 tahun yaitu sebanyak 25 orang (83,3%). Usia tersebut merupakan rentang usia yang aman bagi wanita untuk hamil dan melahirkan. Selain itu, akan mengurangi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung salah satunya adalah factor usia, semakin muda atau tua usia ibu semakin besar pula kemungkinan terkena nyeri punggung bawah pada kehamilan (Isnaeni, 2022).

Rata-rata umur kehamilan menunjukkan sebagian besar yaitu 33-37 minggu sebanyak 15 orang (50%). Sedangkan untuk gravida menunjukkan sebagian besar multipara yaitu sebanyak 27 orang (90%). Responden di dalam penelitian ini mayoritas merupakan ibu dengan multipara atau pernah melahirkan lebih dari satu kali dalam keadaan bayi hidup. Paritas dapat menunjukkan pengalaman yang pernah dialami oleh seorang ibu terkait dengan kehamilannya, baik itu kehamilan sebelumnya, saat ini atau kehamilan yang berikutnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Farida, 2022) menunjukkan bahwa wanita yang pernah melahirkan memiliki pengetahuan lebih banyak tentang Latihan Fisik dan pengaruhnya terhadap tubuh saat hamil dibandingkan dengan ibu yang baru pertama hamil atau belum pernah melahirkan.

Hasil penelitian dari (Isma'ul, 2023) menyampaikan prevalansi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada trimester ketiga dilaporkan mencapai 49%. Rasa sakit akibat nyeri punggung akan mempengaruhi ibu hamil

dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Olah raga saat hamil akan membantu dalam mengurangi ketidaknyamanan termasuk intensitas nyeri punggung. Sementara dengan olahraga yoga bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh serta memperkuat otot punggung dan perut, sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung saat kehamilan. Keluhan rasa nyeri punggung yang dialami ibu hamil tidak bisa dianggap biasa. Apabila tidak ditangani serius, nyeri punggung sebagaimana yang dirasakan ibu hamil akan berlangsung dalam jangka panjang. Kondisi ini akan meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca-partus dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Mediarti, 2023)

### *Sesudah Intervensi*

Berdasarkan hasil data pengaruh nyeri punggung pada ibu hamil sesudah dilakukan Latihan Fisik menunjukkan kategori baik 18 orang (60%), kategori ringan 12 orang (40%), dan kategori sedang 0 orang (0%). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan melalui senam hamil dan prenatal yoga pada kelompok intervensi yang dilakukan oleh peneliti sehingga ibu hamil trimester III mendapatkan informasi dan pengalaman khususnya tentang nyeri punggung bawah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Notoadmodjo, 2019) diketahui bahwa ibu hamil yang melakukan latihan fisik secara rutin memiliki intensitas nyeri yang lebih rendah dan kemampuan fungsional yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak melakukan aktivitas fisik baik selama kehamilan. Intervensi ini dilakukan dengan bantuan program latihan individual dan pendidikan kesehatan berkelanjutan.

Latihan Fisik yang dilakukan dengan rutin secara signifikan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan mencegah nyeri punggung pada kehamilan berikutnya (Nopiska, 2020) Adapun bukti ilmiah menunjukkan bahwa latihan fisik selama kehamilan (apapun jenis olahraganya) dapat mengurangi nyeri punggung bawah selama

kehamilan. Latihan Fisik yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menghasilkan energi yang dapat bermanfaat bagi kehamilan (Isnaeni, 2022). Jenis latihan ini beserta durasi dapat disesuaikan pada setiap individu masing-masing sesuai dengan kemampuan dan kondisi ibu hamil. Yoga dan senam hamil dapat menjadi pilihan Latihan Fisik ibu hamil. Melakukan latihan kebugaran, pernapasan, dan relaksasi tertentu memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janin (Maulani, 2022).

### ***Pengaruh Latihan Fisik terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil TM III***

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signes Ranks Test diperoleh nilai p-value lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima atau ada Latihan Fisik terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pabelan. Hasil diatas menunjukkan bahwa dilakukan Latihan Fisik dengan melakukan senam hamil dan prenatal yoga terbukti mampu mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian (Iskandar, 2023) tentang efektifitas Antenatal Exercises terhadap kehamilan dan proses persalinan menunjukkan hasil bahwa senam antenatal termasuk yoga antenatal yang dilakukan secara teratur dapat membantu mengurangi rasa nyeri punggung bawah selama kehamilan. Adapun manfaat lainnya yaitu membantu menurunkan persalinan dengan operasi caesar, mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan selama kehamilan, mengurangi rasa sakit serta ketidaknyamanan selama proses persalinan, dan membantu pemulihan masa nifas.

Yoga telah banyak digunakan sebagai latihan untuk mencegah dan mengobati berbagai penyakit di seluruh dunia. Melakukan latihan yoga secara teratur terbukti dapat bermanfaat bagi pikiran dan tubuh diantaranya dapat meningkatkan fleksibilitas tulang belakang, meningkatkan sirkulasi cairan serebrospinal, serta meningkatkan pelepasan endorphin dan serotonin. Selain itu dengan

senam yoga secara teratur dapat meningkatkan ambang persepsi nyeri. Hasil tinjauan sistematis membuktikan bahwa yoga efektif untuk mengurangi depresi, kecemasan, dan rasa sakit tanpa menimbulkan efek samping. Latihan yoga mampu untuk meningkatkan kualitas hidup dan beberapa kesehatan psikologis seperti depresi, stress, dan kecemasan (Prananingrum, 2022).

Selain yoga, adapun Latihan Fisik yang bisa dilakukan ibu hamil trimester tiga yaitu senam hamil. Latihan ini dapat dilakukan mulai pada usia 28 minggu. Tujuan dilakukan senam hamil yaitu untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot dinding perut, ligament dan otot dasar panggul. Komponen inti dari senam hamil yaitu latihan pernafasan, penguatan dan peregangan, serta relaksasi (Arumega, 2022). Salah satu manfaat senam hamil yaitu untuk mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh (Nopiska, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Mediarti, 2023) tentang senam hamil dan ketidaknyamanan, didapatkan hasil bahwa senam hamil dapat memberikan beberapa manfaat yaitu mengurangi ketidaknyamanan pada keluhan bengkak pada kaki, nyeri punggung, kram kaki, dan kesulitan tidur pada ibu hamil. Latihan Fisik yang meliputi yoga maupun senam hamil efektif untuk mengurangi beberapa ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya adalah mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tatirah, 2023) tentang efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap keluhan nyeri punggung bawah, didapatkan hasil signifikan bahwa senam hamil dan yoga efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III yang dilihat dari hasil pre dan post test.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh Latihan

Fisik terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III diperoleh hasil sebagai berikut: Karakteristik menurut umur menunjukkan sebagian besar berumur 21 sampai dengan 35 tahun, umur kehamilan menunjukkan sebagian besar yaitu 33 sampai dengan 37 minggu, gravida menunjukkan sebagian besar multipara.

Nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan latihan fisik dengan senam hamil dan prenatal yoga menunjukkan rata-rata nyeri pada kategori ringan. Sedangkan nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah dilakukan latihan fisik dengan senam hamil dan prenatal yoga rata-rata menunjukan kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh latihan fisik terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Farida, & Sunarti. (2021). Senam Hamil Sebagai Upaya Untuk Memperlancar Proses Persalinan Di Rumah Sakit Kasih Ibu Surakarta. *Infokes*, 5(1), 35-41.
- Fitriani, L. (2023). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 4, No, 72-80.
- Isma'ul Lichayati, R. I. K. (2023). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Polindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. *Surya*, 01 No.XIV(April 2023), 63-70.
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2023). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- N Yunarsih. (2017). Hubungan Karakteristik dan Dukungan Keluarga dengan Prilaku Senam Hamil pada Ibu hamil di Wilayah Banten Girang Kota Serang. *Faletahan Health Journal*, 4 nomor 2.
- Nopiska, D., Poltekkes, L., & Jambi, K. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect Of Gymnastics on Lower Back Pain Among Pregnant Women Trimester III.
- Notoatmodjo, S. (2020). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Rahmawati. (2021). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu hamil Trimester III Di Bidan Praktek Mandiri Supadmi Kunden Bulu Sukoharjo. *Jurnal Involusi Kebidanan*, Vol.7
- Natalia, L. and Handayani, I. (2022) 'Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), pp. 302-307. doi: 10.34011/jks.v3i2.1184.
- Nugraheni, et al. (2019) 'Efektivitas Perlakuan Senam Hamil dan Perlakuan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil.', 122 *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 10(1), pp. 121-129.
- Prananingrum, R. (2022) 'Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar', *Avicenna : Journal of Health Research*  
[https://repository.unsri.ac.id/59639/64/RAMA\\_13211\\_10021381722074\\_0209088803\\_01\\_front\\_ref.pdf](https://repository.unsri.ac.id/59639/64/RAMA_13211_10021381722074_0209088803_01_front_ref.pdf)
- Maulani, R. G., Andolina, N., & Safiti, M. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Syndrome Premenstruasi pada Remaja

Putri. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(2), 2557-2559. <https://doi.org/10.30595/pshms.v7i>.

1438.