

**PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN
TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
GANJAR AGUNG KOTA METRO**

**IMPLEMENTATION OF PREGNANCY GENERAL ON BACK PAIN IN TRIMESTER III
PREGNANCY IN THE WORKING AREA OF HEALTH CENTER
METRO CITY GANJAR AGUNG**

Suci Fitriana Said¹, Senja Atika Sari HS², Uswatun Hasanah³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: sucifitriana445@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Kehamilan trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan fisik yang sering muncul pada kehamilan trimester III yaitu nyeri punggung. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung salah satunya yaitu senam hamil. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam hamil. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan yaitu dua ibu hamil trimester III. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam hamil selama 5 hari, terjadi penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Bagi ibu hamil trimester III diharapkan dapat melakukan senam hamil secara rutin agar dapat menurunkan nyeri punggung sehingga ibu nyaman dalam melakukan aktivitas.

Kata Kunci : Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung, Senam Hamil.

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process that changes the mother and the environment. The third trimester of pregnancy is the period of the last month of pregnancy / the last third of the gestation period starting at the 27th week until 38th to 40th weeks of gestation. Physical discomfort that often appears in the third trimester of pregnancy is back pain. One of the treatments that can be done to treat back pain is pregnancy exercise. The purpose of this application is to determine the intensity of back pain before and after the application of pregnancy exercise. The design of this scientific paper uses a case study design. The subjects used were two third trimester pregnant women. Data analysis was carried out using descriptive analysis. The results of the application showed that after the application of pregnancy exercise for 5 days, there was a decrease in the back pain scale in third trimester pregnant women. For pregnant women in the third trimester, it is expected that they can do pregnancy exercises regularly in order to reduce back pain so that the mother is comfortable in carrying out activities.

Keywords : Third Trimester Pregnancy, Back Pain, Pregnancy Exercise.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya, dengan adanya kehamilan maka seluruh sistem genitalia wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan berlangsung¹.

Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40².

Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu. *Dispnea*, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi, dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir³.

Tubuh berubah secara bertahap dari perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas.

Struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stres yang berat. Hal ini dan perubahan lainnya sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua⁴.

Nyeri punggung bawah lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya. Transversus adalah otot penstabil batang tubuh dan penting untuk mengembalikan kembali stabilitas batang tubuh⁵.

Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung terkait kehamilan sekitar 25% sampai 90%, sebagian besar penelitian memperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan menderita nyeri punggung. Sepertiga dari mereka akan menderita nyeri hebat, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. 80% wanita hamil yang menderita nyeri punggung saat hamil mengatakan bahwa kondisi

tersebut mempengaruhi rutinitas sehari-hari mereka dan 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja⁶.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Obat yang sering digunakan adalah jenis analgesik. Nonopioid yaitu asam mefenamat untuk mengatasi nyeri akut derajat ringan. Sementara itu, untuk terapi nonfarmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan senam hamil⁷.

Senam hamil dapat mengurangi keluhan selama kehamilan seperti nyeri punggung karena pada senam hamil terdapat latihan untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang⁶.

Tujuan penerapan senam hamil adalah untuk membantu menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu dua ibu hamil trimester

III. Instrumen penerapan yang digunakan adalah lembar kuesioner mengenai karakteristik responden berupa usia ibu, usia kehamilan, paritas, keadaan lingkungan, kecemasan, pengalaman nyeri yang lalu, SOP penerapan senam hamil dan lembar observasi pengukuran skala nyeri menurut Bourbanis.

HASIL

Gambaran subyek penerapan yang didapatkan pada saat pengkajian sesuai dengan tahapan rencana penerapan adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran Subyek I

Data	Subyek I
Inisial	Ny. R
Usia	26 tahun
Usia	32 minggu
Kehamilan	
Paritas	G2 P1 A0
Keadaan	Klien mengatakan, jika lingkungan nya berisik akan membuat klien merasa nyeri.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan jika mengingat proses persalinan sebelumnya, akan meningkatkan respons yang dialaminya sekarang.
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan aktivitas berat seperti mengepel dan mengangkat air, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya hanya dibagian punggung bawah saja dan tidak menyebar, skala nyeri 4, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Tabel 2 Gambaran Subyek II

Data	Subyek II
Inisial	Ny. A
Usia	31 tahun
Usia	36 minggu
Kehamilan	
Paritas	G2 P1 A0
Keadaan Lingkungan	Klien mengatakan keadaan lingkungannya berisik pada siang hari sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi nyeri pada klien.
Pengalaman Nyeri yang lalu	Klien mengatakan kehamilan ini merupakan kehamilan kedua, klien mengatakan merasakan nyeri yang sama pada saat mengandung anak pertama dulu.
Keluhan Nyeri (PQRST)	Klien mengatakan nyeri timbul saat klien melakukan pekerjaan rumah yang lama, klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk, klien mengatakan nyerinya dibagian punggung menjalar (turun) ke panggul, skala nyeri 5, klien mengatakan nyeri hilang timbul.

Penerapan senam hamil ini dilakukan satu kali dalam sehari di pagi hari selama 5 hari. Intensitas nyeri punggung sebelum dan setelah penerapan hari ke 5 senam hamil pada kedua subyek dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 3 Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Senam Hamil Subyek I

Waktu	Subyek I			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Keterangan	Nilai	Keterangan
Hari ke-1	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
Hari ke-2	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
Hari ke-3	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
Hari ke-4	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan
Hari ke-5	1	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan

Skala nyeri pada subyek I di hari pertama sebelum penerapan yaitu 4, skala nyeri

sebelum penerapan hari kedua tetap 4, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu 3, skala nyeri sebelum penerapan hari keempat yaitu 2 dan skala nyeri sebelum penerapan hari kelima yaitu 1. Skala nyeri subyek I setelah penerapan mengalami penurunan, yaitu pada hari pertama menjadi 3, hari kedua menjadi 3, hari ketiga menjadi 2, hari keempat dan kelima menjadi 1.

Tabel 4 Intensitas Nyeri Sebelum dan Setelah Penerapan Senam Hamil Subyek II

Waktu	Subyek II			
	Sebelum		Setelah	
	Nilai	Keterangan	Nilai	Keterangan
Hari ke-1	5	Nyeri Sedang	4	Nyeri Sedang
Hari ke-2	4	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan
Hari ke-3	3	Nyeri Ringan	2	Nyeri Ringan
Hari ke-4	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan
Hari ke-5	2	Nyeri Ringan	1	Nyeri Ringan

Skala nyeri pada subyek II di hari pertama sebelum penerapan yaitu 5, skala nyeri sebelum penerapan hari kedua tetap 4, skala nyeri sebelum penerapan hari ketiga yaitu 3, skala nyeri sebelum penerapan hari keempat yaitu 2 dan skala nyeri sebelum penerapan hari kelima yaitu 2. Skala nyeri subyek II mengalami penurunan setelah penerapan pada hari pertama menjadi 4, hari kedua menjadi 3, hari ketiga menjadi 2, hari keempat dan kelima menjadi 1.

PEMBAHASAN

1. Faktor yang Mempengaruhi Nyeri

a. Usia

Subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 26 dan

31 tahun. Persepsi nyeri dipengaruhi oleh usia, yaitu semakin bertambah usia maka semakin mentoleransi rasa nyeri yang timbul. Kemampuan untuk memahami dan mengontrol nyeri kerap kali berkembang dengan bertambahnya usia⁸.

Penelitian yang pernah dilakukan tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil menyatakan bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi dan menginterpretasikan nyeri. Cara seseorang berespon terhadap nyeri adalah akibat dari banyak kejadian nyeri selama rentang hidupnya, terdapat hubungan antara nyeri dengan seiring bertambahnya usia, yaitu pada tingkat perkembangan. Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri¹⁰.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin bertambahnya usia maka kemampuan untuk mengontrol nyeri akan bertambah karena mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri.

b. Paritas dan Pengalaman Nyeri yang Lalu

Kedua subyek dalam penerapan ini merupakan multigravida, kehamilan ini merupakan kehamilan kedua bagi kedua subyek. Kedua subyek jika mengingat proses persalinan sebelumnya, akan meningkatkan respons yang dialaminya sekarang. Adanya pengalaman nyeri sebelumnya akan mempengaruhi respons nyeri pada klien. Contohnya, pada wanita yang mengalami kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri⁸.

Penelitian sebelumnya tentang efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil menyatakan bahwa paritas yang tinggi akan meningkatkan resiko kejadian nyeri punggung, dengan demikian semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka risiko terjadinya nyeri punggung selama kehamilan semakin meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis semakin banyak wanita hamil dan melahirkan maka kejadian nyeri punggung selama kehamilan akan meningkat karena pengalaman persalinan ibu sebelumnya yang mengalami

kesulitan, kecemasan, dan nyeri pada persalinan sebelumnya akan meningkatkan respons nyeri.

c. Keadaan Lingkungan

Kedua subyek dalam penerapan ini mengatakan keadaan lingkungannya berisik pada siang hari, pada subyek I berisik karena di depan rumah subyek I terdapat bengkel sedangkan pada subyek II tinggal bersama keluarga besar dan banyak anak-anak kecil. Hal ini sangat mempengaruhi nyeri pada klien. Lingkungan akan mempengaruhi persepsi nyeri. Lingkungan yang ribut dan terang dapat meningkatkan intensitas nyeri⁸.

Berdasarkan uraian diatas, menurut asumsi penulis ketika lingkungan sekitar ribut atau berisik akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil akan mengakibatkan nyeri punggung selama kehamilan meningkat.

2. Intensitas Nyeri Sebelum Penerapan

Pada saat penulis melakukan pengkajian sebelum penerapan senam hamil pada kedua subyek dengan menggunakan skala nyeri menurut Bourbanis, subyek I menunjukkan skala nyeri 4. Sedangkan subyek II menunjukkan skala nyeri 5.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi karena relaksasi sendi simfisis dan sakroiliaka karena hormon, menyebabkan panggul yang tidak stabil, kelengkungan kurva lumbal dan servikotorasik semakin besar disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi akibat pembesaran perut⁴.

Faktor yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya. Transversus adalah otot penstabil batang tubuh dan penting untuk mengembalikan kembali stabilitas batang tubuh⁵.

3. Intensitas Nyeri Setelah Penerapan

Intensitas nyeri kedua subyek setelah penerapan senam hamil selama 5 hari mengalami penurunan menjadi nyeri ringan (skala nyeri 1). Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernapasan. Latihan dilakukan dengan diawali latihan pendahuluan, latihan inti, dan latihan relaksasi. Latihan inti untuk

memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur latihan pernapasan. Latihan relaksasi terdiri atas relaksasi dengan posisi berbaring terlentang, relaksasi dengan posisi berbaring miring, relaksasi dengan lutut ditekuk, serta relaksasi dengan posisi duduk membungkuk¹⁰.

Senam hamil merupakan suatu bentuk latihan guna memperkuat dan mempertahankan elastisitas oto-otot dinding perut, ligament-ligamen, serta otot dasar panggul yang berhubungan dengan proses persalinan. Latihan ini berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang. Mempunyai kekuatan tubuh yang baik dapat meningkatkan keseimbangan dan kestabilan individu serta meminimalkan resiko trauma tulang belakang ataupun jatuh pada saat hamil. Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen¹¹.

Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olahraga bagi ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung. Selain itu melakukan senam hamil mampu

mengeluarkan *endorphin* di dalam tubuh, dimana fungsi *endophrin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil⁷.

Senam hamil dapat meringankan keluhan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil karena didalam senam hamil terdapat gerakan yang dapat memperkuat otot abdomen. Fungsi penting dari otot abdomen yaitu kontrol pelvis saat menengadah. Ketika ligamen disekitar pelvis menegang dan tidak lagi memberikan topangan yang kuat kepada sendi maka otot menjadi garis pertahanan kedua membantu mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis. Harus diingat bahwa tegangan yang berlebihan pada pelvis dan melemahnya otot abdomen inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Untuk itu perlu dilakukan latihan ini untuk mempertahankan tonus otot abdomen yang baik⁹.

Selain itu pada saat melakukan senam hamil tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti nyeri pada daerah punggung⁹.

Latihan senam hamil berfungsi untuk memperkuat stabilitas inti tubuh yang akan membantu memelihara kesehatan tulang belakang⁶. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung karena gerakan yang terdapat didalam senam hamil mampu memperkuat otot abdomen sehingga mencegah tegangan yang berlebihan pada ligamen pelvis sehingga intensitas nyeri punggung menjadi berkurang. Selain itu melakukan senam hamil mampu mengeluarkan *b-endorphin* didalam tubuh, dimana fungsi *b-endorphin* yaitu sebagai penenang dan mampu mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil¹².

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara senam hamil terhadap nyeri punggung di RB Fatmawati tahun 2015¹³. Penelitian yang sama tentang pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil, menunjukkan bahwa senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil di UPTD Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon⁷.

Penelitian lain tentang pengembangan senam hamil dan pengaruhnya terhadap pengurangan keluhan nyeri

pinggang pada ibu hamil trimester III, yang dilakukan selama 3-5 kali dalam seminggu dengan waktu 30 menit setiap kali melakukan senam hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap pengurangan nyeri punggung bawah dengan nilai $p=000^{14}$.

Berdasarkan hasil penerapan senam hamil selama 5 hari terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada kedua subyek. Hal ini terjadi karena senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligamen yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh mengatur kontraksi dan relaksasi serta mengatur teknik pernapasan.

KESIMPULAN

1. Karakteristik subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu berusia 26 dan 31 tahun, paritas multigravida, dan keduanya berada dalam lingkungan yang berisik.
2. Intensitas nyeri punggung kedua subyek yang terlibat dalam penerapan ini yaitu pada subyek I dengan skala nyeri 4 (empat) sedangkan subyek II dengan skala nyeri 5 (lima).
3. Intensitas nyeri punggung kedua subyek setelah penerapan senam hamil selama 5 hari menunjukkan penurunan intensitas nyeri yaitu

menjadi ringan (skala nyeri 1). Senam hamil dapat menurunkan nyeri punggung pada kedua subyek.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hutahaean, S. (2013). *Perawatan Antenatal*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Atiqoh, R.N. (2020). *Kupas Tuntas Hiperemesis Gravidarum (Mual Muntah Berlebih Dalam Kehamilan)*. DKI Jakarta: One Peach Media.
3. Fauziah, S & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Permata Media Group.
4. Lowdermilk., Perry & Cashion. (2013). *Keperawatan Maternitas Edisi 8 Buku 1*. Penerjemah: Sidartha, F & Tania, A. Jakarta: PT Salemba Emban Patria.
5. Brayshaw, E. (2016). *Senam Hamil & Nifas*. Alih bahasa: Kapoh, R P. Jakarta: EGC.
6. Kusumawati, W., & Jayanti, Y. D. (2018). Efek Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tiron. *Prosiding SNasPPM*, 3(1), 266-269.
7. Kurniasih, U. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 25-31.
8. Solehati, T & Kosasih, C E. (2015). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
9. Yosefa, F., Misrawati & Hasneli, Y. (2013). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. (*Doctoral dissertation*, Riau University).
10. Saminem. (2011). *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
11. Juliarti, W & Husanah, E. (2018). Hubungan Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Trimester III di BPM Dince Safrina, SST Pekanbaru Tahun 2017. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 7(2), 34-39.
12. Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40-45.
13. Megasari, M. (2015). Hubungan senam hamil dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(1), 17-20.
14. Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 45-49.