



# PROSIDING

## SEMINAR NASIONAL

### HASIL PENELITIAN & PENGABDIAN MASYARAKAT

**Tema:**

Bersinergi Mewujudkan Kampus yang Inovatif, Responsif, dan Kreatif di Bidang Teknologi, Kesehatan, Hukum, dan Komunikasi



**Penerbit:**

LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU  
MARET 2025

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MINAT PIJAT  
PADA IBU HAMIL DI PMB HJ. DARMIANA**

**Indah Novia Astika<sup>1</sup>, Ani Triana<sup>2</sup>,**

Prodi S1 Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: anitriana@htp.ac.id

**Abstrak**

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan pada kehamilannya. Penatalaksanaan ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi dengan pijat kehamilan, namun banyak masyarakat belum mengetahui metode pijat padahal metode tersebut dapat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kebugaran. Jika ibu hamil memiliki pengetahuan tentang pijat maka akan berpengaruh pada keinginan ibu untuk melakukan pijat kehamilan. dari studi LATAR BELAKANG pada 10 ibu hamil, di dapatkan bahwa 9 orang ibu hamil tidak mengetahui pijat ibu hamil. Dari 9 orang tersebut 6 orang (67%) ibu hamil tidak berminat melakukan pijat dengan alasan takut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Penelitian ini dilakukan pada bulan 08 Agustus – 13 Agustus 2023, jenis penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif Desain penelitian ini menggunakan metode Analitik Correlational Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Hj. Darmiana. Metode pengumpulan data adalah observasi, instrumen penelitian dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pijat didapatkan sebanyak 76,7 % mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 23,3% ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan minat ibu hamil dalam melakukan pijat didapatkan sebanyak 58,1% mempunyai minat tinggi, sebanyak 41,9% ibu hamil mempunyai minat rendah. Hasil uji Chie Square menunjukkan bahwa nilai signifikan P value dari pendidikan (0,293), pengetahuan (0,275), dan sikap (0,052) > 0,05 , sehingga artinya tidak ada hubungan pengetahuan, pendidikan, dan sikap dengan minat pijat pada ibu hamil. Diharapkan PMB HJ. Darmiana dapat melengkapi layanan kebidanannya dengan Pijat ibu hamil yang guna bermanfaat terhadap ibu hamil yang mempunyai keluhan sebagai pengobatan non-farmakologi.

**Kata Kunci:** Minat Pijat, Ibu Hamil, Faktor-faktor

**Abstract**

*Pregnant women frequently experience inconvenience in their pregnancy. The treatment for that inconvenience can be overcome through pregnancy massage. Still, many communities do not know yet about the massage method which it can decrease the inconvenience and increase fitness. If pregnant women know about the massage, it will influence their willingness to do it. From the previous studies on 10 pregnant women, 9 of them did not know about the pregnancy massage. Six out of those 9 pregnant women (67%) had no interest in doing the massage for fear reasons. The purpose of this research was to find out the factors correlated to massage interest in pregnant women at PMB Hj. Darmiana. This research was carried out on August 08th – August 13th, 2023. The type of this research was analytical quantitative research. The design of this research employed Analytical Correlational Research Design with Cross Sectional Approach. The population in this research were all pregnant women that carried out examination at PMB Hj. Darmiana. The data collection methods were observation and research instrument with questionnaire. The research results showed that 76,7% pregnant women had good knowledge about the pregnancy massage, 23,3% of pregnant women had less knowledge about the pregnancy massage. The research results also found that 58,1% pregnant women had high interest to take the pregnancy massage and 41,9% of them had low interest to take the pregnancy massage. The result of Chi Square showed p value of education (0,293), knowledge (0,275), and attitude (0,052) > 0,05 which meant there was no correlation between knowledge, education, and attitude towards the massage interest of pregnant women. It is expected that PMB Hj. Darmiana can conduct socialization, poster, or massage for the pregnant women.*

**Keyword:** Massage Interest, Pregnant Women, Correlated Factors

### **LATAR BELAKANG**

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Purwoastuti & Walyani, 2015). Pada trimester I yang terjadi seperti mual muntah, sembelit, *heartburn*, (Patimah, 2020). Ketidaknyamanan trimester II dan III, seperti sering buang air kecil, sesak napas, sakit punggung, mulas, sembelit, insomnia, kesulitan bernapas, ketidaknyamanan perineum, kram otot betis, varises, pergelangan tangan, edema kaki, kelelahan kontraksi Braxton Hicks (Suryani dan Handayani, 2018).

Menurut Palupi (2017) dalam (Nurmalasari, 2019) bahwa pada masa kehamilan, persalinan dan nifas diharapkan bisa berlangsung secara fisiologi. Untuk mengurangi komplikasi pada kehamilan perlu dilakukan ANC agar bisa mendeteksi dini adanya ketidaknyamanan ataupun komplikasi. Upaya menurunkan kesakitan dan kematian ibu, dimulai dari pelayanan antenatal dengan skrining untuk menemukan ibu risiko tinggi selama kehamilan sampai menjelang persalinan, pertolongan persalinan dan nifas dengan keluarga berencananya. Menurut hasil penelitian Nisa, Hainun di Banten (2011) tingkat pengetahuan tentang pijat hamil dari 36 responden proporsi terbesar adalah sebanyak 24 orang ( 66,7%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Namun banyak metode-metode baru yang digunakan dalam mengurangi keluhan-keluhan pada kehamilan yaitu salah satunya dengan pijat pada ibu hamil. namun banyak masyarakat belum mengetahui metode pijat padahal metode tersebut dapat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kebugaran (Aprillia, 2010). Pijat hamil adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian Rufaida, Lestari & Susanti (2020) dalam (Sundari, 2020) yaitu pijat kehamilan dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar.

Dikarenakan masyarakat belum banyak mengetahui metode pijat, sehingga pada penelitian (Sundari, 2020) menunjukkan bahwa pengetahuan dan minat mempunyai hubungan yang signifikan dengan p value  $0,000 < 0,05$  bahwa ada hubungan yang 'positif' antara variabel pengetahuan dengan minat responden. hubungan positif atau searah bermakna bahwa jika pengetahuan semakin baik maka minat responden akan semakin tinggi. Minat adalah suatu kecenderungan untuk bertindak laku yang berorientasi kepada objek, kegiatan, atau pengalaman tertentu, dan kecenderungan tersebut antara individu yang satu dengan yang lain tidak sama intensitasnya (Sundari, 2020). Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan tingkat minat yang rendah juga. Pijat tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Pijat harus dilakukan dengan Teknik dan lokasi yang tepat. Bila teknik dan lokasi tidak tepat, pijat berdampak buruk bagi kesehatan janin (Wong, 2011).

# **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

## **Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

---

Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 sejak tahun 2007 sampai dengan 2021 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung fluktuatif. Dimana angka K4 sebesar 88,8% angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan data Dinas Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2020 dari cakupan pelayanan kesehatan (K1) pada ibu hamil yang telah mencapai 100% ada di Kota Dumai, sedangkan cakupan pelayanan kesehatan K1 pada ibu hamil yang paling rendah di Kabupaten Rokan Hulu sebesar 42,3%, Pekanbaru menempatkan posisi ke 4 dari 12 Kabupaten Kota sebesar 86,39%. Kunjungan K1 dan K4 diwilayah Puskesmas Kecamatan Tampan, Puskesmas Simpang Baru tertinggi jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 dan K4 dengan persentase 93% setelah Puskesmas Sidomulyo 93% dan Puskesmas RI Sidomulyo 92%.

Namun PMB yang berada diwilayah kerja Puskesmas Simpang Baru dengan jumlah cakupan ibu hamil tertinggi PMB Veronika dan PMB Hj. Darmiana. dari studi LATAR BELAKANG yang dilakukan di PMB Hj. Darmiana penulis melakukan wawancara terhadap 10 ibu hamil, di dapatkan bahwa 9 orang ibu hamil tidak mengetahui pijat ibu hamil. Dari 9 orang tersebut 6 orang (67%) ibu hamil tidak berminat melakukan pijat dengan alasan takut. Dari LATAR BELAKANG yang telah diuraikan penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Minat Pijat pada Ibu Hamil di PMB Hj. Darmiana”.

### **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah “*cross sectional*”, yaitu pendekatan yang sifatnya sesaat, dan tidak diikuti selama waktu tertentu, oleh karena sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Lokasi penelitian ini di PMB Hj. Darmiana. Penelitian dilakukan pada tanggal 08 Agustus – 13 Agustus 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, hamil trimester II dan III sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu yang membatalkan menjadi responden dan hamil pada trimester I. Teknik sampling yang dilakukan secara *Accidental Sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer, yaitu data yang langsung didapatkan dari responden yang merupakan data tentang minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap. Data diambil melalui pengisian kuesioner baik secara langsung dan dibimbing dalam melakukan pengisian. Analisis data sampai bivariat dengan menggunakan *Uji Chi Square*.

### **HASIL**

Analisis univariat dari beberapa variabel indepeden yang akan mendeskripsikan masing-masing variabel yang meliputi minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap dijabarkan dibawah ini :



# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

## Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

**Tabel 1**  
**Distribusi frekuensi minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap**

Variabel	n	Frekuensi	%
<b>Minat</b>			
Minat rendah	43	18	41,9
Minat tinggi		25	58,1
<b>Pengetahuan</b>			
Pengetahuan kurang	43	10	23,3
Pengetahuan baik		33	76,7
<b>Pendidikan</b>			
Pendidikan rendah	43	4	9,3
Pendidikan tinggi		39	90,7
<b>Sikap</b>			
Negatif	43	8	18,6
Positif		35	81,4

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden yang diukur minatnya, 25 orang (58,1%) memiliki minat yang tinggi dan 18 orang (41,9%) yang memiliki minat yang rendah. Dari 43 responden yang diukur pengetahuannya, 33 orang (76,7%) memiliki pengetahuan yang baik dan 10 orang (23,3%) yang memiliki pengetahuan yang kurang. Dari 43 responden yang diukur pendidikannya, 39 orang (90,7%) memiliki pendidikan yang tinggi dan 4 orang (9,3%) yang memiliki pendidikan yang rendah. Dari 43 responden yang diukur sikapnya, 35 orang (81,4%) memiliki sikap yang positif dan 8 orang (18,6) yang memiliki sikap yang negatif.

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana dengan *uji chi-square* dengan  $\alpha = 0,05$ , CI; 95 % dan  $POR > 1/POR < 1$ .

**Tabel 2**  
**Resume Hasil Analisis Bivariat**

Variabel	Minat Pijat Ibu Hamil				P Value	POR (95 % CI)	
	Kurang Baik		Baik				Total
	N	%	n	%			n (%)
<b>Pendidikan</b>							
Rendah	3	75	1	25	4	0,293  4,800 (0,456-50,498)	
Tinggi	15	38	24	61	39		
<b>Pengetahuan</b>							
Kurang Baik	6	60	4	40	10	0,275  2,625 (0,616-11,195)	
Baik	12	36	21	63	33		
<b>Sikap</b>							
Negatif	6	75	2	25	8	0,052  5,750 (1,003-32,953)	
Positif	12	34	23	65	35		

Tabel 2 menunjukkan dari seluruh variabel independen tidak ada yang berhubungan signifikan dengan minat pijat ibu hamil, yaitu variabel pendidikan dengan *pvalue* 0,293, pengetahuan dengan *pvalue* 0,273, dan sikap dengan *pvalue* 0,052. Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dikarenakan *pvalue* lebih besar dari 0,05 (*pvalue*  $\geq 0,05$ ).

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Pendidikan terhadap minat pijat pada ibu hamil**

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki pendidikan tinggi dan minat tinggi sebanyak 24 (61%). Hasil Uji statistic menggunakan Uji *Chi-square* didapatkan nilai *P Value* (0,293)  $\geq \alpha$  (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pendidikan terhadap pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana dan juga di dapatkan nilai OR = 4,800 (0,456- 50,498).

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan sering terjadi di bawah bimbingan orang lain, tetapi juga memungkinkan secara otodidak. tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi terhadap kemampuan dalam berfikir sehingga mampu dalam menangkap informasi baru (Mardiyatini, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari 2016, dengan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $=0,385 > \alpha$  (0,05), artinya  $H_0$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pendidikan dengan minat ibu dalam menggunakan MKJP Di BPS Sri Romdhati Semin Gunungkidul.

Menurut peneliti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan terhadap minat pijat pada ibu hamil diakibatkan oleh bias pada sampel yang jumlah sedikit sehingga homogen. Dalam hal ini, ibu hamil mungkin memiliki minat terhadap pijat yang tidak bergantung pada seberapa banyak informasi atau pengetahuan yang mereka miliki tentang pijat selama kehamilan melainkan seberapa banyak preferensi pribadi dan budaya sekitar yang mendorong untuk melakukan pijat. Sehingga minat terhadap pijat dipengaruhi oleh banyak faktor yang lebih luas daripada tingkat pendidikan atau pengetahuan.

### **Hubungan Pengetahuan terhadap minat pijat pada ibu hamil**

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki pengetahuan baik dan minat tinggi sebanyak 21 (63%). Hasil Uji statistic menggunakan Uji *Chi-square* didapatkan nilai *P Value* (0,275)  $\geq \alpha$  (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan terhadap minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Dan di dapatkan nilai OR = 2,625 (0,616- 11,196). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra pendengaran, penglihatan, penciuman dan rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Afika, 2017) dengan Hasil uji Sparman Rank menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $=0,00 < \alpha$  (0,05), artinya  $H_1$  diterima. Hal ini

menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil trimester III dalam melakukan pregnancy massage Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti bahwa pengetahuan itu tidak ada hubungan dengan minat ibu untuk melakukan pijat karena minat terhadap pijat bisa muncul dari faktor-faktor lain, seperti pengalaman sebelumnya dengan pijat, rekomendasi dari lingkungan, dorongan untuk merawat kesejahteraan fisik dan emosional dan preferensi pribadi.

### **Hubungan Sikap terhadap minat pijat pada ibu hamil**

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki sikap positif dan minat tinggi 23 (65%). Hasil Uji statistic menggunakan *Uji Chi-square* didapatkan nilai  $P\text{ Value } (0,052) \geq \alpha (0,05)$ . Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan sikap dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj.Darmiana. Dan didapatkan nilai OR = 5,750 (1,003-32,953).

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional. Faktor pengalaman pribadi adalah Pengalaman yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan yang meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Selain itu pengaruh dari orang lain yang dianggap penting dalam pembentukan sikap pengaruhi orang lain sangatlah berperan.

Faktor kebudayaan dimana seseorang hidup mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Media masa elektronik maupun media masa cetak sangat besar. berpengaruh terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Faktor lembaga pendidikan dan agama sangatlah berpengaruh dalam pembentukan sikap, hal ini dikarenakan. keduanya meletakkan dasar konsep moral dalam diri individu seseorang. Dan faktor emosional yaitu sikap yang didasari oleh emosi yang fungsinya hanya sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego Sikap demikian merupakan sikap sementara dan segera berlalu setelah frustrasinya hilang, namun yang bisa juga menjadi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Situmorang, 2023) dengan hasil *uji chi square* dengan menunjukkan nilai signifikasi  $\rho=0,010 < \alpha (0,05)$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan minat ibu dalam pijat bayi di BPM Bidan Ida Laina di kota Bengkulu. Menurut (Azwar, 2009) mendefinisikan sikap sebagai keteraturan tertentu dalam hal perasaan, pemikiran, dan predisposisi tindakan seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Menurut peneliti bahwa tidak ada hubungan sikap terhadap minat pijat pada ibu hamil. Tidak ada hubungan antara sikap terhadap minat pijat bisa diakibatkan oleh bias pada sampel yang jumlah sedikit sehingga homogen. Dimana sikap positif atau negatif terhadap pijat mungkin tidak berdampak pada minat ibu hamil untuk mencoba perawatan pijat. Melainkan minat pijat itu tumbuh karena pengalaman, dorongan dan referensi dari lingkungan sekitarnya.

# PROSIDING SEMINAR NASIONAL

## Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

---

Berdasarkan uraian hasil penelitian ini didapatkan variabel yang homogen yaitu pada variabel pendidikan dan variabel sikap  $< 20\%$  dan didapatkan Hasil analisis dengan menggunakan *Uji Chi-Square* di peroleh hasil *pvalue* dari pendidikan (0,293), pengetahuan (0,275), dan sikap (0,052)  $> 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak artinya tidak ada faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil.

### SIMPULAN

Dari hasil penelitian bahwa proporsi ibu hamil yang minat melakukan pijat sebanyak 25 orang (58,1%) dan terdapat 3 variabel yang tidak berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana yaitu pendidikan, pengetahuan, dan sikap. Perlunya PMB melakukan promosi tentang pijat ibu hamil melalui media sosial, penyuluhan, kelas ibu hamil dan melalui brosur dan *leaflet* serta testimoni dari ibu hamil yang telah melakukan pijat di PMB Hj. Darmiana.

### DAFTAR PUSTAKA

- Afika, N. S. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Pregnancy Massage*.
- Aprilia. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Azwar, S. (2009). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Renika Cipta. Damiati. (2017). *Perilaku Konsumen*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mardiyatani, et al. (2022). *Kehamilan Dan Persalinan*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Nisa, Hainun, 2011, *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pijat Hamil*, <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf> (dilihat pada 27 februari 2017)
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurmalasari, A. Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang*. *Jurnal Kebidanan Universitas Bhakti Kencana*.
- Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Purwoastuti, & Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Sari (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Rendahnya Minat Ibu Terhadap Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang di BPS Sri Romdhati Semin Gunungkidul. Naskah Publikasi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 19.00 WIB
- Situmorang, R. B. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Minat Ibu dalam Pijat Bayi di BPM bidan ida laila kota bengkulu*. 11 No.1(Ap).
- Sundari, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Pregnancy Massage Di PMB. *S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.



## **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

### **Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

---

Suryani, P dan Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. Jurnal Bidan.

Wong, M. F. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Penebar Plus: Jakarta

**PENGARUH *PILATES EXERCISE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH  
IBU HAMIL MULTIGRAVIDA TRIMESTER III TAHUN 2024**

**Husniatul Azizah<sup>1</sup>, Rita Afni<sup>2</sup>, Ani Triana<sup>3</sup>**

Universitas Hang Tuah Pekanbaru<sup>1</sup>, Universitas Hang Tuah Pekanbaru<sup>2</sup>,

Universitas Hang Tuah Pekanbaru<sup>3</sup>

e-mail korespodensi: [husniatulazizah02@gmail.com](mailto:husniatulazizah02@gmail.com)<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan kondisi umum yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil mencapai 58,1%, dengan 29,0% mengalami nyeri sedang, 22,6% nyeri ringan, dan 6,5% nyeri berat. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022, jumlah ibu hamil terbanyak tercatat di Puskesmas RI Sidomulyo sebanyak 1.839 jiwa. Nyeri punggung bawah pada trimester III kehamilan sering terjadi akibat perubahan postur dan peningkatan beban tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Pilates Exercise* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Rosita Kota Pekanbaru tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pre-test post-test. Sampel berjumlah 15 orang yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling, dengan pengumpulan data melalui kuesioner tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas dan uji Wilcoxon Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Pilates Exercise* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value = 0,001, yang menunjukkan penurunan signifikan tingkat nyeri setelah intervensi. Berdasarkan hasil tersebut, diharapkan bidan di PMB Rosita dapat mengikuti pelatihan senam untuk mengurangi nyeri punggung, serta mengintegrasikan *Pilates Exercise* dalam pelayanan penatalaksanaan nyeri kehamilan, khususnya pada trimester III, guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

**Kata Kunci:** Nyeri punggung, *pilates exercise*, trimester III

**ABSTRACT**

*Back pain in pregnant women is a common condition that can affect quality of life and daily activities. In Indonesia, the prevalence of back pain among pregnant women reaches 58.1%, with 29.0% experiencing moderate pain, 22.6% mild pain, and 6.5% severe pain. According to the 2022 data from the Pekanbaru City Health Office, the highest number of pregnant women was recorded at RI Sidomulyo Public Health Center, totaling 1,839 individuals. Lower back pain in the third trimester is often caused by postural changes and increased body weight. This study aims to determine the effect of Pilates Exercise on lower back pain in third-trimester pregnant women at PMB Rosita, Pekanbaru City, in 2024. This study employs a quantitative method with a pre-experimental one-group pre-test post-test design. The sample consists of 15 participants selected through accidental sampling, with pain level data collected via questionnaires before and after the intervention. Data analysis was performed using normality tests and the Wilcoxon Rank Test. The results indicate a significant effect of Pilates Exercise on reducing lower back pain in third-trimester pregnant women, with a p-value of 0.001. Based on these findings, midwives at PMB Rosita are encouraged to participate in exercise training and integrate Pilates Exercise into pregnancy pain management services, particularly in the third trimester, to enhance maternal comfort and quality of life.*

**Keywords:** Lower back pain, *pilates exercise*, third trimester

## **LATAR BELAKANG**

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada wanita yang dimulai dari konsepsi hingga kelahiran janin. Secara global, nyeri punggung bawah selama kehamilan merupakan salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil. Menurut World Health Organization (WHO), dalam 32 minggu kehamilan, 38% ibu hamil melaporkan nyeri ringan, 23% nyeri sedang, dan 29% nyeri hebat [1]. Di tingkat nasional, nyeri punggung pada ibu hamil ditemukan pada 58,1% ibu hamil di Indonesia, dengan 29,0% mengalami nyeri sedang, 22,6% nyeri ringan, dan 6,5% nyeri berat [2]. Secara lokal, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2022, jumlah ibu hamil terbanyak terdapat di Puskesmas Sidomulyo dengan 1.839 jiwa [3]. Studi LATER BELAKANG di PMB Rosita menunjukkan bahwa dari bulan Juli hingga Agustus 2024 terdapat 37 ibu hamil trimester III, dan banyak di antara mereka mengalami nyeri punggung bawah.

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III umumnya disebabkan oleh perubahan fisiologis tubuh yang terjadi akibat pertumbuhan janin, perubahan postur tubuh, serta pengaruh hormon kehamilan yang menyebabkan sendi dan ligamen lebih longgar [4]. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung akibat perubahan pada otot tulang belakang, sementara 30% lainnya disebabkan oleh perubahan postur tubuh akibat penambahan berat badan janin [5]. Jika tidak ditangani, nyeri punggung dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, termasuk kesulitan berjalan dan ketidaknyamanan saat beristirahat [6]. Untuk mengatasi nyeri punggung, olahraga seperti pilates exercise menjadi salah satu metode yang direkomendasikan. Pilates exercise telah terbukti meningkatkan kekuatan otot panggul, memperbaiki postur tubuh, serta mengurangi tekanan pada tulang belakang [7].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pilates exercise memiliki dampak positif terhadap nyeri punggung ibu hamil. Penelitian Permatasari (2019) menemukan bahwa 73,33% ibu hamil mengalami nyeri ringan setelah melakukan pilates exercise, sementara hanya 10% yang mengalami nyeri berat [8]. Studi lainnya yang diterbitkan dalam International Journal of Women's Health tahun 2020 juga menemukan bahwa pilates dapat meningkatkan kekuatan otot panggul dan mengontrol kandung kemih, sehingga membantu mencegah risiko inkontinensia urin pada ibu hamil trimester III [9]. Meski demikian, masih terdapat kesenjangan data mengenai efektivitas pilates exercise dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida trimester III, khususnya di wilayah Pekanbaru. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pilates exercise terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida trimester III di PMB Rosita.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pilates exercise terhadap derajat nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida trimester III. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui derajat nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilakukan pilates exercise, serta menganalisis pengaruh pilates exercise terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil multigravida trimester III.

### **METODE**

#### **Jenis dan Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pre Experimental, yang sering dianggap sebagai eksperimen yang belum sepenuhnya murni, karena masih terdapat variabel luar yang berpotensi mempengaruhi variabel dependen. Metode Pre Eksperimen ini dilakukan pada satu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan model Contextual Teaching and Learning (CTL). Desain yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest, di mana sebelum diberikan perlakuan, responden diuji dengan pretest, dan setelah perlakuan diberikan, dilakukan posttest dengan soal yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi.

#### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Rosita yang terletak di Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada periode Juli hingga Agustus tahun 2024.

#### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang terdaftar di PMB Rosita, yang berjumlah 37 orang pada periode penelitian. Sampel diambil dengan metode accidental sampling, yaitu dengan memilih responden yang kebetulan ada dan memenuhi kriteria penelitian. Kriteria inklusi yang digunakan adalah ibu hamil yang bersedia menjadi responden, mengalami nyeri punggung bawah akibat kehamilan, dan tidak memiliki kontraindikasi untuk melakukan pilates. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang tidak hadir pada saat kelas dan yang tidak menyelesaikan pilates exercise selama dua minggu. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, sampel yang diambil sebanyak 15 orang ibu hamil untuk mempermudah analisis data.

#### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner yang diberikan dengan pengawasan, dan hanya mereka yang bersedia berpartisipasi yang akan diminta untuk mengisi kuesioner setelah memberikan persetujuan (informed consent). Sedangkan data sekunder diperoleh dari register ibu bersalin di PMB Rosita yang berfungsi sebagai referensi untuk mendukung data primer. Pengumpulan data dilakukan melalui serangkaian prosedur administratif yang melibatkan pengajuan surat izin penelitian, mendapatkan persetujuan dari Puskesmas Sidomulyo dan PMB Rosita, serta melakukan intervensi pilates exercise kepada responden yang memenuhi kriteria.

#### **Variabel dan Definisi Operasional**

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen adalah pilates exercise, yang didefinisikan sebagai teknik latihan yang bertujuan untuk memperkuat, meregangkan, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh dalam pemeliharaan

kebugaran selama kehamilan. Sedangkan variabel dependen adalah nyeri punggung bawah, yang biasa terjadi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri punggung bawah adalah Numeric Rating Scale (NRS), yang menggunakan skala numerik dari 0 (tidak ada nyeri) hingga 10 (nyeri sangat hebat). Variabel-variabel ini diukur melalui pretest dan posttest untuk melihat pengaruh pilates terhadap pengurangan nyeri punggung.

### **Pengolahan Data**

Setelah data terkumpul, pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap editing, data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan kebenarannya. Kemudian pada tahap coding, data kualitatif diubah menjadi data numerik untuk memudahkan analisis. Setelah itu, data yang telah dikodekan dimasukkan ke dalam program komputer (data entry), dan selanjutnya dilakukan processing untuk memproses data yang dimasukkan. Terakhir, tahap cleaning dilakukan untuk memeriksa kesalahan atau ketidaksesuaian dalam data yang telah dientry, untuk memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis adalah data yang valid dan akurat.

### **Analisis Data**

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi variabel yang diteliti, yang kemudian dipresentasikan dalam bentuk persentase. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diduga memiliki korelasi. Uji statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon, karena distribusi data tidak normal, untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan perlakuan pilates exercise.

### **Etika Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika yang berlaku dalam penelitian ilmiah. Prinsip pertama adalah menghormati harkat martabat manusia (respect for person), yang berarti peneliti harus menghormati hak responden untuk memilih berpartisipasi atau tidak dan menjaga kerahasiaan data pribadi mereka. Prinsip kedua adalah berbuat baik (beneficence), di mana penelitian ini memberikan manfaat bagi responden dan juga Puskesmas dalam meningkatkan pemahaman mengenai pengaruh pilates terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Prinsip ketiga adalah keadilan (justice), yang memastikan bahwa semua responden diperlakukan dengan adil tanpa diskriminasi ras, agama, atau status sosial, dan hak mereka untuk mendapatkan perlakuan yang setara selama penelitian dilaksanakan.

### **HASIL**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB Rosita Kota Pekanbaru, subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 15 orang ibu yang mengalami



## PROSIDING SEMINAR NASIONAL

### Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

---

nyeri punggung bagian bawah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *Pilates Exercise* terhadap intensitas nyeri punggung bagian bawah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Distribusi frekuensi nyeri punggung bagian bawah sebelum diberikan *Pilates Exercise* dapat dilihat pada Tabel 1. Pada pengukuran Pre-Test, mayoritas ibu mengalami nyeri sedang (66,7%), sebanyak 10 responden. Sementara itu, 5 responden (33,3%) mengalami nyeri sangat hebat. Tidak ada responden yang melaporkan nyeri ringan pada tahap ini.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bagian Bawah Sebelum Diberikan**  
**Pilates Exercise**

<b>Pre-Test</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Nyeri ringan (0-3)	0	0
Nyeri Sedang (4-6)	10	66.7
Nyeri Sangat Hebat (7-10)	5	33.3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Setelah diberikan *Pilates Exercise*, pengukuran Post-Test menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri. Pada Tabel 2, mayoritas responden (93,3%) melaporkan nyeri ringan (0-3), sementara hanya 1 responden yang melaporkan nyeri sedang (6,7%). Tidak ada responden yang mengalami nyeri sangat hebat setelah intervensi *Pilates*.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Bagian Bawah Setelah Diberikan**  
**Pilates Exercise**

<b>Post-Test</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Nyeri ringan (0-3)	14	93.3
Nyeri Sedang (4-6)	1	6.7
Nyeri Sangat Hebat (7-10)	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas untuk menguji distribusi data. Berdasarkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk yang tertera pada Tabel 3, data pada Pre-Test berdistribusi normal dengan nilai  $p = 0,279$  ( $p > 0,05$ ), sementara data pada Post-Test tidak berdistribusi normal dengan nilai  $p = 0,006$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data pada Post-Test tidak memenuhi asumsi normalitas, sehingga dilakukan analisis dengan uji Wilcoxon Rank Test untuk menguji perbedaan antara Pre-Test dan Post-Test.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

Nyeri	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.931	15	.279
Postes	.817	15	.006

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4 menyajikan hasil analisis uji Wilcoxon Rank Test yang menunjukkan bahwa Pilates Exercise memiliki pengaruh signifikan terhadap intensitas nyeri punggung bagian bawah. Rata-rata intensitas nyeri pada Pre-Test adalah 6,87 (SD = 1,187), dengan nilai nyeri tertinggi 9 dan terendah 5. Setelah intervensi Pilates, rata-rata nyeri menurun menjadi 2,67 (SD = 0,724), dengan nilai nyeri tertinggi 4 dan terendah 1. Selisih rata-rata antara Pre-Test dan Post-Test adalah 4,2. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value = 0,001 ( $p < 0,05$ ), yang berarti Pilates Exercise berpengaruh signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bagian bawah.

**Tabel 4**  
**Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bagian Bawah di PMB Rosita Kota Pekanbaru**

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Deviasi (SD)	Maksimal-Minimal	Selisih Mean	P value
Pretest	15	6,87	1,187	9-5	3,077	0,001
Posttest	15	2,67	0,724	4-1		

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pilates Exercise efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu yang mengalami kondisi tersebut. Terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat nyeri setelah diberikan intervensi, yang dapat diharapkan memberikan manfaat jangka panjang bagi subjek yang mengalami nyeri serupa.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, mayoritas ibu hamil yang mengikuti intervensi pilates exercise menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada punggung bawah, dari mayoritas yang mengalami nyeri sedang sebelum perlakuan menjadi sebagian besar yang tidak merasakan nyeri setelah perlakuan. Penurunan ini mengindikasikan bahwa pilates exercise memiliki efek yang signifikan dalam meredakan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, khususnya di PMB Rosita Kota Pekanbaru. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh positif dari pilates dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil, seperti yang ditemukan oleh Aryuani et al. (2019) dan Dewi Nopiska (2019). Dalam penelitian Aryuani et al. (2019), baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan, terjadi penurunan intensitas nyeri setelah perlakuan pilates [10]. Hasil yang serupa ditemukan dalam penelitian Dewi

Nopiska (2019), yang juga menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas nyeri punggung bawah setelah senam pilates dengan p-value yang lebih kecil dari 0,05 [11]. Kedua penelitian ini, meskipun menggunakan jenis intervensi yang sedikit berbeda, mendukung temuan bahwa pilates exercise efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil setelah dilakukan pilates exercise dapat dijelaskan oleh beberapa teori. Salah satunya adalah konsep pilates yang berfokus pada penguatan otot inti, yang meliputi otot-otot pada daerah perut, punggung, dan panggul. Gerakan pilates yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan tubuh, serta memperbaiki postur tubuh, berperan dalam mengurangi tekanan pada tulang belakang dan sendi panggul, yang merupakan faktor penyebab nyeri punggung bawah. Menurut Rahayu et al, penambahan beban kandungan yang semakin besar selama trimester III menyebabkan perubahan postur tubuh, yang selanjutnya dapat menyebabkan penurunan fleksibilitas dan mobilitas dari tulang belakang lumbal, sehingga memperburuk kondisi nyeri punggung [12]. Dengan demikian, pilates yang membantu menjaga kekuatan otot punggung dan memperbaiki postur tubuh dapat berperan penting dalam mengurangi keluhan tersebut.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pilates exercise dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah, ada beberapa perbedaan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah durasi dan frekuensi intervensi yang dilakukan. Dalam penelitian ini, durasi yang relatif singkat dan frekuensi intervensi yang terbatas mungkin berpengaruh terhadap efektivitasnya dalam jangka panjang. Hal ini menjadi perhatian mengingat penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji pengaruh jangka panjang dari pilates exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan keterbatasan yang ada, seperti waktu yang terbatas dan keterbatasan pengumpulan data, penelitian ini memberikan gambaran penting bahwa pilates exercise bisa menjadi alternatif intervensi yang bermanfaat bagi ibu hamil, namun perlu penelitian lebih lanjut untuk memastikan efek jangka panjangnya.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di PMB Rosita Kota Pekanbaru pada tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan pilates exercise, mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang, dengan jumlah 10 responden (66,7%), sementara 5 responden (33,3%) merasakan nyeri sangat berat. Setelah diberikan intervensi pilates exercise, mayoritas responden mengalami penurunan nyeri, dengan 14 responden (93,3%) melaporkan tidak merasakan nyeri dan 1 responden (6,7%) merasakan nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon Rank Test menunjukkan p value = 0,001, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pilates exercise terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil. Oleh karena itu, disarankan kepada PMB Rosita Kota Pekanbaru untuk menjadwalkan pelatihan pilates dan memasukkan pilates exercise dalam pelayanan penatalaksanaan nyeri pada kehamilan, khususnya trimester III. Bagi Universitas

# **PROSIDING SEMINAR NASIONAL**

## **Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat**

---

Hangtuh, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi di perpustakaan, terutama mengenai pengaruh pilates exercise terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan membandingkan pilates exercise dengan pemberian aroma terapi atau kombinasi keduanya serta menerapkan hasil penelitian dalam pengabdian masyarakat oleh dosen.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] World Health Organization. Pregnancy-related back pain statistics. WHO; 2019.
- [2] Dinas Kesehatan. Profil Kesehatan Provinsi Riau. J Chem Inf Model. 2020;9:1–287.
- [3] Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. Data ibu hamil tahun 2022. Pekanbaru: Dinkes; 2022.
- [4] Silalahi RD, Tane R. Pengaruh senam pilates terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Delitua Kabupaten Deli Serdang tahun 2023. J Penelit Keperawatan Medik. 2023;6(1):68-75. doi: 10.36656/jpkm.v6i1.1602.
- [5] Girsang RY. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Rina Dan PMB Ida Kota Depok. Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ). 2022;5(2):86-93. doi:10.54100/bemj.v5i2.74.
- [6] Backhausen MG, Bendix JM, Damm P, Tabor A, Hegaard HK. Low back pain intensity among childbearing women and associated predictors: a cohort study. Women Birth. 2019;32(4):e467–e476. doi:10.1016/j.wombi.2018.09.008.
- [7] Marmonis. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di UPTD Puskesmas Baturetno 1. Paper Knowledge: Toward a Media History of Documents. 2022 Apr;3:49-58.
- [8] Permatasari R. Efektivitas pilates exercise pada ibu hamil dengan nyeri punggung. Jurnal Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi. 2019;8(3):50-60.
- [9] Astuti YL, Khatimah H, Yuliani V. Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi. 2022;1(3):280–90. doi:10.55123/insologi.v1i3.576.
- [10] Aryuani F, Wiliyanarti F. Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. J Keperawatan Muhammadiyah. 2019;2:4.
- [11] Lilis DN. Pengaruh Senam Pilates Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal dalam Kehamilan. Indonesian Health Issue. 2019;2. doi:10.47134/inhis.v1i1.21.
- [12] Rahayu DT, Yuliawati D, Raidanti D, Purwandari ES, Maringga EG, Pembayun EL, Mardiana HR, Ratnawati L, Widhi M, Darmapatni G, Larasati MD, Damayanti M, Zakaria M, Ike N, Sari Y, Maulina R, Pakpahan S, Nuraisya W, Malang K. Buku Adaptasi Kebidanan Era Covid. JKB Md Widhi; 2021.