

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham P, dkk. 2014.*Panduan Kesehatan dalam Kehamila*. Karisma Publishing Group, Tangerang
- Adrian, 2019. *Penyebab sakit punggung dan cara mengatasinya*.
<https://www.alodokter.com/kenali-sakit-punggung-atas-agar-anda-dapat-menghindarinya>
- Amellia, Marinda. 2015. *Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Penurunan Nyeri Menstruasi Primer Pada Remaja Usia 18-21 Tahun*. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*.Jogjakarta : Ar-Ruzz.
- Antônio da Luz, Jr, dkk, 2014.*Effectiveness of Mat Pilates or Equipment- Based Pilates Exercises in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial*, Physical Therapy, May 2014; 94: 623 - 631.
- Aryunani.Pipit Festi Wiliyanarti. 2019. *Efektifitas Senam Pilates Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Volume 4, No.2 2019
<http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Dartiwen, Yati Nurhayati. 2019. *AsuhanKebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Andi. 225 halaman.
- Husin, 2014.*Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan*.Jakarta:Sagung Seto.
- Handayani, Sih Rini. 2017.*Dokumentasi Kebidanan*. Jakarta:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.232 halaman
- Indiarti, M.T. 2015. *Panduan terbaik A-Z kehamilan, persalinan dan perawatan bayi*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.88 halaman
- Luh Putu Ayu Vitalistyawati. dkk. 2018.*Pilates Exercise Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Lumbal Dibandingkan Senam Yoga Pada Wanita Dewasa* .Jurnal Kedokteran Universitas Udayana Volume 6, No.2, hal 23-30.
- Meidya Arantika, Fatimah. 2019. *Patoligi Kehamilan*.Yogyakarta:Pustaka Baru Pres.224 halaman

- Miyamoto G. 2013. *Efficacy of the Addition of Modified Pilates Exercises to a Minimal Intervention in Patients With Chronic Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial*, *Physical Therapy*, Mar 2013; 93: 310 – 320
- Munaya F. 2019. *Hubungan Tinggi Dan Luas Alas Sepatu Hak Tinggi Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Sales Promotion Girl*. Skripsi. Jember: Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/eac51718917e203e7b4b7de592bc62df.pdf&ved=2ahUKEwing_vyypjxAhXPH7cAHX9oBzYQFjADegQIDBA C&usg=AOvVaw1tLBpCON-TN9VkvExo85XY
- Namuri, L, 2011. *Pilates Untuk Kehamilan*. Jakarta: Dian Rakyat, Jakarta
- Oktaviani Ika. Martini. 2016. *Senam Hamil Metode Pilates Menurunkan Nyeri Muskuloskeletal dalam Kehamilan*. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* Volume 9, No. 2 Edisi Desember 2016, ISSN: 19779-469X
- Pratiwi Arantika Meidya, Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. 224 halaman.
- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E. & Surahman, E. 2015. *Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiologi Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung*. *Jurnal Anastesi Perioperatif*, 3(1): 47-56.
- Prawirohardjo Sarwono. 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT Bina Pustaka. 982 halaman.
- Rahmayanti A.F, 2016,. *Pengaruh Latihan Pilates Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut*. Skripsi : Politeknik Kesehatan Surakarta
- Trisnowiyanto Bambang. 2016. *Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh*. *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, Vol. 1, No. 2
- Ulfah, Maria. 2014. *Hubungan Diastasis Recti Abdominis Dengan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 5(2), 60-66.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Bidan
- Yosefa, F, 2013, *Efektifitas Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*, Karya Tulis Ilmiah, Universitas Riau Program Studi Ilmu Keperawatan.