

GAMBARAN PENGETAHUAN IBU HAMIL TRIMESTER III TENTANG METODE *LAMAZE BREATHING* DALAM MENGATASI NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS BENDOSARI SUKOHARJO

Aurora Shafira Fitria Ikhsanandya¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾, Atiek Murharyanti³⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: aurorasfin02@gmail.com

ABSTRAK

Lamaze Breathing merupakan metode pernapasan yang didasarkan pada konsep bahwa pernapasan yang diatur dapat membantu pasien merasa rileks dan mengurangi rasa sakit. Data organisasi rumah sakit di seluruh Indonesia menjelaskan 15% dari ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 21% melaporkan mengalami nyeri persalinan, sedangkan 63% tidak mendapat informasi mengenai persiapan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat melahirkan. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengendalian nyeri persalinan menggunakan metode *Lamaze breathing* di Puskesmas Bendosari didapatkan hasil 3 responden berpengetahuan baik, 5 responden berpengetahuan cukup, dan 2 responden berpengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa responden ibu hamil trimester III belum begitu mengetahui cara pengendalian nyeri dengan metode *Lamaze breathing*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *Lamaze Breathing* dalam mengatasi nyeri persalinan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Teknik sampel menggunakan *total sampling*. Alat dalam pengumpulan data menggunakan menggunakan kuesioner berisi 14 pernyataan. Banyaknya sampel pada penelitian ini adalah 54 responden. Uji Analisa data adalah Analisa univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan kategori baik berjumlah 41 responden (75,9%), pengetahuan kategori cukup 12 responden (22,2), dan pengetahuan kategori kurang berjumlah 1 responden (1,9%).

Kata kunci : Pengetahuan, *Lamaze breathing*, Nyeri Persalinan

Daftar Pustaka : 21 (2013-2023)

AN OVERVIEW OF THIRD-TRIMESTER WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT LAMAZE BREATHING FOR PAIN MANAGEMENT AT PUSKESMAS BENDOSARI SUKOHARJO

Aurora Shafira Fitria Ikhsanandya¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾, Atiek Murharyanti³⁾

¹⁾Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences,
University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾Lecturers of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences,
University of Kusuma Husada Surakarta

Email: aurorasfin02@gmail.com

ABSTRACT

Lamaze Breathing is designed to assist patients in relaxing and alleviating pain during labor. Data from hospital organizations across Indonesia demonstrated that 15% of mothers experienced labor complications, 21% reported labor pain, and 63% were not informed about preparations to reduce labor pain. Based on the researcher's interview regarding labor pain control using the Lamaze Breathing method, it was comprehended that 3 respondents had good knowledge, 5 respondents had sufficient knowledge, and 2 respondents had insufficient knowledge. It represented that third-trimester pregnant women still lack a comprehensive understanding of how to manage pain using the Lamaze Breathing method.

This study aimed to determine the third-trimester pregnant women's knowledge about the Lamaze Breathing method in overcoming labor pain. This study adopted a quantitative descriptive approach. Data collection instruments utilized a questionnaire consisting of 14 statements. The sample included 54 respondents using a total sampling technique. Data analysis was performed using univariate analysis. The results revealed that 41 respondents (75.9%) had good knowledge, 12 respondents (22.2%) had sufficient knowledge, and 1 respondent (1.9%) had poor knowledge about the Lamaze Breathing method in labor pain management.

Keywords: Knowledge, Labor Pain, Lamaze Breathing

Bibliography: 21 (2013-2023)

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang ditunggu-tunggu oleh para ibu hamil, sebuah waktu yang menyenangkan, tetapi disisi lain merupakan hal yang paling mendebarakan. Tanda dimulainya proses persalinan ketika ibu mengalami nyeri hal ini dapat menyebabkan kecemasan (Saifuddin, 2014).

Menurut data organisasi rumah sakit di seluruh Indonesia menjelaskan 15% dari ibu di Indonesia mengalami komplikasi persalinan, 21% melaporkan mengalami nyeri persalinan, sedangkan 63% tidak mendapat informasi mengenai persiapan yang dilakukan untuk mengurangi nyeri saat melahirkan. Nyeri persalinan jika tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan terjadinya komplikasi, memperlambat proses persalinan, berdampak pada fisik dan psikis baik pada ibu maupun janinnya, yaitu sekitar 15% terjadi pada ibu bersalin di Indonesia (Syahda & Ramaida, 2017).

Pengendalian nyeri secara farmakologi memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, tetapi metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, jika dibandingkan dengan pengendalian nyeri nonfarmakologi yang lebih murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Manurung *et al.*, 2013). Berbagai macam metode nonfarmakologi dalam mengatasi nyeri persalinan, seperti kompres hangat, *aromatherapy*, teknik pernapasan (*Lamaze Breathing*), *akupresure*, *music*, *counterpressure*

yang lebih praktis, murah, dan tidak merugikan ibu maupun janin (Fitri *et al.*, 2019).

Teknik *lamaze breathing* merupakan keterampilan yang dapat dipelajari untuk meningkatkan relaksasi. Pernapasan berirama mengembangkan kesadaran tubuh dan meningkatkan oksigenasi. Aspek relaksasi dan oksigenasi dari teknik pernapasan ini mengurangi persepsi nyeri. Pernapasan berirama yang lambat dengan intensitas ringan menstimulasi sistem syaraf parasimpatis yang merupakan bagian penenang dari sistem saraf. (Jhala, 2017).

Pengetahuan tentang proses persalinan sangat penting diketahui ibu hamil trimester III supaya ibu dapat memberdayakan dirinya dalam menjalani proses persalinan. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan, persalinan, dan nifas, yaitu dengan melaksanakan kelas ibu (Kartini *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis selama 2 hari di Puskesmas Bendosari, Sukoharjo pada 6 dan 8 Januari 2024 dengan metode wawancara kepada 10 ibu hamil trimester III diperoleh data 3 ibu hamil trimester III mengetahui tentang metode *lamaze breathing* dan mampu menerapkan teknik *Lamaze breathing*(30%), 5 ibu hamil trimester III memiliki pengetahuan cukup tentang metode *Lamaze breathing* (50%), sedangkan 2 ibu hamil trimester III tidak mengetahui sama sekali tentang metode *Lamaze breathing* (20%). Ibu hamil trimester III yang mengetahui tentang metode *lamaze*

breathing atau lahiran tiup-tiup yang diviralkan oleh Bidan Novel di media sosial memiliki karakteristik ibu hamil dengan usia 25-38 tahun dengan didominasi pendidikan terakhir, yaitu sma dan sarjana. Metode *lamaze breathing* menawarkan teknik mengatasi rasa nyeri dengan mengontrol pernapasan ketika ibu pada fase partus sehingga ibu tidak kehabisan napas ketika mengejan.

Berdasarkan permasalahan di atas tentang metode *Lamaze breathing* penulis tertarik menyusun Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Metode *Lamaze Breathing* dalam Mengatasi Nyeri Persalinan di Puskesmas Bendosari”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Bendosari Sukoharjo berjumlah 54 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel seluruhnya sehingga sampel penelitian ini berjumlah 54 ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner berjumlah 14 soal tentang metode *Lamaze breathing* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *Lamaze breathing*.

Analisis Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bendosari Sukoharjo

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Usia		
	17-25	15	27,8
	26-35	24	44,4
	36-45	15	27,8
2.	Pendidikan		
	SD	2	3,7
	SMP	11	20,4
	SMA	33	61,1
	D3	2	3,7
	Sarjana	6	11,1
3.	Pekerjaan		
	Wirausaha	5	9,3
	Swasta	7	13,0
	PNS	1	1,9
	IRT	39	72,2
	Lainnya	2	3,7
4.	Jumlah Paritas		
	Primipara	18	33,3
	Multipara	36	66,7

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan hasil usia 17-25 tahun (remaja akhir) sebanyak 15 responden (27,8%), usia 26-35 tahun (dewasa awal) sebanyak 24 responden (44,4%), dan usia 36-45 tahun (dewasa akhir) sebanyak 15 responden (27,8%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan menunjukkan hasil presentase terbesar adalah ibu hamil trimester III dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 33 responden (61,1%). Tingkat pendidikan SMP sebanyak 11 responden (20,4%), pendidikan

Sarjana sebanyak 6 responden (11,1%), pendidikan SD dan D3 sebanyak 2 responden (3,7%).

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan bahwa presentase terbesar adalah ibu hamil trimester III yang menjadi Ibu Rumah tangga sebanyak 39 responden (72,2 %). Pekerjaan jenis swasta sebanyak 7 responden (13,0%), wirausaha sebanyak 5 responden (9,3%), lainnya sebanyak 2 responden (3,7%), dan PNS sebanyak 1 responden (1,9%). Karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas menunjukkan hasil ibu hamil trimester III dengan jumlah paritas primipara berjumlah 18 responden (33,3%) dan multipara berjumlah 36 responden (66,7%)

Tabel 2 Kategori Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang metode *Lamaze Breathing* di Puskesmas Bendosari Sukoharjo

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Baik	41	75,9
2.	Cukup	12	22,2
3.	Kurang	1	1,9

Pada Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa 54 Ibu hamil trimester III di Puskesmas Bendosari mayoritas memiliki tingkat pengetahuan baik tentang metode *Lamaze breathing* sejumlah 41 orang (75,9%).

Tabel 3 CrossTabulation Tingkat Pengetahuan

No	Karakteristik	Tingkat Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
1.	Usia	17-25	13	2	0	15
		26-35	16	7	1	24
		36-45	12	3	0	15
2.	Tingkat Pendidikan	SD/MI	0	2	0	2
		SMP	7	4	0	11
		SMA	27	5	1	33
		D3	1	1	0	2
		Sarjana	6	0	0	6
3.	Jenis Pekerjaan	Wirausaha	4	1	0	5
		Swasta	5	1	1	7
		PNS	1	0	0	1
		IRT	29	10	0	39
		Lainnya	2	0	0	2
4.	Jumlah Paritas	Primipara	14	4	0	18
		Multipara	27	8	1	36

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dapat disimpulkan hasil mayoritas responden berusia 26-35 tahun yang berjumlah 24 orang (44,4%). Karakteristik berdasarkan pendidikan mayoritas dengan tingkat pendidikan terakhir SMA berjumlah 33 orang (61,1%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan mayoritas, yaitu Ibu Rumah Tangga dengan jumlah 39 orang (72,2%). Karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas mayoritas dengan jumlah paritas multipara sejumlah 36 orang (66,7%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di Puskesmas Bendosari di bagian KIA menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini paling banyak adalah ibu hamil trimester III yang berusia 26-35 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nagvanshi & Linson, 2021) tentang penilaian pengetahuan tentang pernapasan Lamaze di antara primigravida menunjukkan responden paling banyak berusia 25-30 tahun kategori dewasa awal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pietrzak et al., 2023) tentang pengetahuan perempuan tentang farmakologi dan metode non-farmakologi untuk meredakan nyeri pada persalinan menunjukkan hasil mayoritas responden berusia 31-35 tahun kategori dewasa awal dan memiliki pengetahuan baik. Menurut asumsi peneliti bertambah usia seseorang dapat mempengaruhi bertambahnya pengetahuan dan informasi yang diperoleh, tetapi semakin bertambahnya usia menjelang lanjut kemampuan mengingat seseorang terhadap suatu pengetahuan akan berkurang.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pendidikan diketahui bahwa mayoritas responden dengan *background* pendidikan menengah ke atas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farida & Widyaningsih, 2022) menunjukkan hasil mayoritas responden paling banyak mempunyai pendidikan terakhir, yaitu pendidikan menengah.

Penelitian yang dilakukan oleh (Krisanti, 2021) menunjukkan hasil mayoritas

responden paling banyak mempunyai pendidikan terakhir, yaitu sekolah menengah keatas. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan suatu informasi. Tingkat pendidikan turut serta menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin baik pula pengetahuannya. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap wawasan dan cara pandangnya dalam menghadapi suatu masalah sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah juga mereka menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak juga pengetahuan yang mereka miliki (Rahayu et al., 2022).

Menurut asumsi peneliti pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi pikiran seseorang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan khususnya tentang kesehatan. Tingkat pendidikan Ibu Hamil Trimester III akan menentukan sikap dan tindakannya dalam menghadapi masalah khususnya masalah kesehatan. Semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang dalam menyerap informasi sehingga memiliki persepsi yang lebih baik.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa mayoritas responden adalah Ibu Rumah Tangga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Krisanti, 2021) menunjukkan responden paling banyak berdasarkan pekerjaan, yaitu Ibu Rumah Tangga. Penelitian yang dilakukan oleh

(Almeida et al., 2015) pengetahuan ibu nifas tentang metode non-farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit saat melahirkan menunjukkan hasil responden paling banyak berdasarkan pekerjaan, yaitu Ibu Rumah Tangga. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Angel et al., 2017) dengan judul sebuah studi tentang pengetahuan, sikap, dan permintaan teknik pereda nyeri persalinan di antara wanita antenatal di rumah sakit terpilih di Mangaluru dengan tujuan untuk mempersiapkan peta konsep menunjukkan hasil bahwa responden didominasi oleh Ibu Rumah Tangga.

Pekerjaan berhubungan dengan hubungan sosial dan pengalaman pelakunya. Dimana tempat seseorang bekerja dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku berkaitan dengan interaksi sosial yang dilakukan dengan lingkungan sekitar tempat bekerja (Ayuningtyas et al., 2017). Berdasarkan analisis peneliti, Ibu Rumah Tangga yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Bendosari memiliki pengetahuan yang baik dikarenakan ibu hamil di wilayah Puskesmas Bendosari rutin mengikuti kegiatan kelas ibu hamil yang rutin diselenggarakan oleh para bidan di Puskesmas Bendosari. Selain itu, kemudahan informasi di media sosial, seperti You Tobe, Tik-Tok, dan Instagram dapat membuat Ibu Rumah Tangga tetap mendapatkan informasi seputar kesehatan khususnya topik *Lamaze breathing*.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas diketahui bahwa mayoritas jumlah responden adalah jumlah paritas multipara. Hal ini sejalan dengan

penelitian (Hossen et al., 2016) tentang strategi non-farmakologis untuk meredakan nyeri selama persalinan dengan perolehan hasil penelitian mayoritas didominasi oleh jumlah paritas multipara. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Heim & Makuch, 2022) tentang pengetahuan ibu hamil mengenai teknik non-farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit saat melahirkan menunjukkan bahwa jumlah responden pada penelitian tersebut mayoritas dengan jumlah paritas multipara.

Paritas merupakan wanita yang pernah melahirkan. Paritas dibagi menjadi beberapa istilah, yaitu primipara dan multipara. Primipara merupakan seorang wanita yang pernah melahirkan janin untuk pertama kali, sedangkan multipara merupakan seorang wanita yang telah melahirkan janin lebih dari satu kali (Manuaba, 2013). Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun dari pengalaman sendiri sehingga pengalaman yang diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang. Melalui pengalaman terhadap suatu masalah tertentu, orang mengetahui bagaimana memecahkan masalah tersebut dari pengalaman sebelumnya, dan akumulasi pengalaman dapat diperoleh sebagai pengetahuan jika terdapat permasalahan yang sama (Budiman & Riyanto, 2013).

Berdasarkan analisis peneliti, Ibu multipara memiliki pengetahuan lebih baik dikarenakan pengalamannya dalam melahirkan seorang janin lebih dari satu karena ibu belajar dari pengalaman dan pengalaman berbanding lurus dengan pengetahuan seorang ibu dalam

mengerjakan kuesioner tentang pengetahuan *Lamaze breathing*.

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bendosari dibagian KIA menunjukkan hasil penyebaran kuesioner tentang metode *Lamaze breathing* dengan tingkat pengetahuan responden kategori baik. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Heim & Makuch, 2022) dengan topik pengetahuan ibu hamil tentang teknik non-farmakologis untuk menghilangkan rasa sakit saat melahirkan dengan perolehan hasil mayoritas responden setidaknya memiliki satu pengetahuan tentang teknik non-farmakologis, dalam penelitian ini pengetahuan responden tentang pereda nyeri non-farmakologi menunjukkan hasil teknik pernapasan merupakan salah satu yang diketahui responden dalam jumlah besar. Hasil penelitian dari (Anarado et al., 2015) tentang pengetahuan dan kemauan wanita prenatal di Enugu, Nigeria Tenggara untuk menggunakan pereda nyeri non-farmakologis dalam persalinan memperoleh hasil di antara metode non-farmakologis, latihan pernapasan adalah yang paling banyak diketahui oleh responden.

Hasil penelitian dari (Pietrzak et al., 2023) tentang pengetahuan perempuan tentang farmakologi dan metode non-farmakologi untuk meredakan nyeri pada persalinan memperoleh hasil metode pereda nyeri non-farmakologi yang paling umum diketahui adalah pijat dan teknik pernapasan. Pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek

tertentu. Pengetahuan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka (Donsu, 2017).

Informasi sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, informasi yang diperoleh dengan baik dari pendidikan formal maupun informal dapat memberikan pengaruh dampak pendek sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan (Simatupang, 2016).

Menurut peneliti pengetahuan yang baik sangat penting karena dengan pengetahuan yang baik tentang metode *Lamaze breathing* ibu hamil trimester III dapat mempersiapkan diri cara mengatasi nyeri persalinan tanpa menggunakan obat.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia didominasi ibu hamil trimester III dengan usia 26-35 tahun dengan jumlah 24 responden (44,4%), karakteristik responden berdasarkan pendidikan didominasi tingkat pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 33 responden (61,1%), karakteristik responden berdasarkan pekerjaan didominasi Ibu Rumah Tangga dengan jumlah 39 responden (72,2%), dan karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas didominasi multipara dengan jumlah 36 responden (66,7%).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang metode *Lamaze breathing*

di Puskesmas Bendosari, Sukoharjo masuk dalam kategori pengetahuan baik berjumlah 41 responden (75,9%), kategori pengetahuan cukup berjumlah 12 responden (22,2%), dan kategori pengetahuan kurang berjumlah 1 responden (1,9%).

SARAN

Bagi ibu hamil trimester III diharapkan gemar mencari informasi mengenai cara mengatasi nyeri persalinan tanpa menggunakan obat sehingga nyeri persalinan dan angka kesakitan ibu dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, J. M. de, Acosta, L. G., & Pinhal, M. G. (2015). the Knowledge of Puerperae About Non-Pharmacological Methods for Pain Relief During Childbirth. *REME: Revista Mineira de Enfermagem*, 19(3), 718–724. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20150054>
- Anarado, A., Ali, E., Nwonu, E., Chinweuba, A., & Ogbolu, Y. (2015). Knowledge and willingness of prenatal women in enugu southeastern nigeria to use in labour non-pharmacological pain reliefs. *African Health Sciences*, 15(2), 568–575. <https://doi.org/10.4314/ahs.v15i2.32>
- Angel, S., Mattamundayil, J., & Darryl, el at. (2017). A Study on the Knowledge , Attitude and Demand of Labour Pain Relief Techniques among Antenatal Women in a Selected Hospital at Mangaluru with a View to Prepare a Concept Map. *International Journal of Health Sciences & Research*, 7(11), 158–166.
- Ayuningtyas, S. F., Latifah, U., & Izah, N. (2017). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Senam Hamil dan Keikutsertaan Senam Hamil di Wilayah Puskesmas Adiwerna Kabupaten Tegal*.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*.
- Farida, L. I., & Widyaningsih, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan : Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1), 51–62. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v12i1.295>
- Fitri, L., Nova, S., & Nurbaya, R. (2019). Hubungan Teknik Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di Klinik Pratama Jambu Mawar. *Jurnal Endurance*, 4(2), 419. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4122>
- Heim, M., & Makuch, M. (2022). Pregnant women's knowledge of non-pharmacological techniques for pain relief during childbirth. *European Journal of Midwifery*, 6(February), 1–6. <https://doi.org/10.18332/ejm/145235>
- Hosseni, S. F., Pilevarzadeh, M., & Vazirinasab, H. (2016). Non-Pharmacological Strategies on Pain Relief During Labor. *BIOSCIENCES BIOTECHNOLOGY RESEARCH ASIA*, 13(June), 701–706.
- Jhala, A. (2017). A Study to Assess the Effectiveness of Lamaze Breathing on Labor Pain and Anxiety Towards Labor Outcome among Primigravida Mothers During Labor in Community Health Center, Kolar Road, Bhopal (M.P.). *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 5(1), 19–22. <https://doi.org/10.21088/ijog.2321.1636.5117.2>
- Kartini, F., Emilia, O., Dasuki, D., Prabandari, Y. S., & Handayani, S. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai persalinan. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2), 202–211. <https://doi.org/10.31101/jkk.1164>
- Kriscanti, A. P. R. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III*

- tentang Teknik Manajemen Nyeri Persalinan Non-Farmakologi di Puskesmas IV Denpasar Selatan tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Manuaba, I. B. G. (2013). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*.
- Manurung, S., Nuraeni, A., Letari, T. R., Soleh, L., Suryanti, Nurhaeni, H., Paulina, K., & Rahmawaty, E. (2013). Pengaruh Tehnik Pemberian Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan Pada Klien Primigravida. *Journal Health Quality*, 4(1), 1–76.
- Nagvanshi, S., & Linson, C. C. (2021). Assessment of Knowledge on Lamaze Breathing among Primigravida. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, 64–69. <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i51a33469>
- Pietrzak, J., Mędrzycka-Dąbrowska, W., Wróbel, A., & Grzybowska, M. E. (2023). Women's Knowledge about Pharmacological and Non-Pharmacological Methods of Pain Relief in Labor. *Healthcare (Switzerland)*, 11(13). <https://doi.org/10.3390/healthcare11131882>
- Rahayu, T. H. S., Suryani, R. L., & Utami, T. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Stunting Pada Balita Di Desa Kedawung Kecamatan Susukan Kabupaten Banjarnegara. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 10–17. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.44>
- Saifuddin, A. B. (2014). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 02(01), 31–34.
- Syahda, S., & Ramaida, R. (2017). Pengaruh Hypnobirthing Terhadap Kala I Pada Ibu Bersalin Di Klinik Pratama Mulia Medica Desa Sungai Buluh Kecamatan Singingi Hilir Kabupaten Kuantan Singingi Tahun 2015. *Jurnal Endurance*, 2(2), 151. <https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1304>