

**GAMBARAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS WONOGIRI 2**

NASKAH PUBLIKASI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan



Oleh :

Niken Dyah Ayu Kusumaningalih

NIM.ST231022

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANAFAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA
SURAKARTA**

2024

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

GAMBARAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS WONOGIRI 2

Niken Dyah Ayu Kusumaninggalih¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾, Ratih Dwilestari Puji Utami³⁾

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

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

Email : nikendyahayu62@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Intensitas nyeri punggung bawah pada setiap ibu hamil trimester tiga berbeda-beda. Nyeri punggung bawah juga bisa di sebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak . Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Akupresur mulai banyak diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Tujuan : mengetahui Gambaran Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester 3 di Puskesmas Wonogiri 2.

Metode : Pada penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif serta jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi.

Hasil : Sebagian besar ibu hamil (71.0%) mengalami nyeri sebanyak dua kali seminggu, dengan frekuensi 22 responden. Sementara itu, 9 responden (29.0%) melaporkan mengalami nyeri hanya satu kali dalam seminggu.

Kesimpulan : sebagian besar responden mengalami nyeri otot punggung bawah.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester Iii, Nyeri Punggung Bawah
Daftar Pustaka : 15 (2019-2024)

NURSING STUDY PROGRAM BACHELOR PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA
2024

**DESCRIPTION OF LOWER BACK PAIN INTENSITY IN 3rd TRIMESTER
PREGNANT WOMEN AT WONOGIRI 2 HEALTH CENTER**

Niken Dyah Ayu Kusumaninggalih¹⁾, Nur Rakhmawati²⁾, Ratih Dwilestari Puji Utami³⁾

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

^{2) 3)} Lecturer of Nursing Study Program Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences, Kusuma Husada University Surakarta

Email : nikendyahayu62@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The intensity of lower back pain in each pregnant woman in the third trimester is different. Lower back pain can also be caused by hormonal changes which cause changes in soft tissue. If not handled properly, it can cause difficulty standing, sitting and even moving, which can affect their daily routine and quality of life. Acupressure is starting to be widely used to reduce lower back pain in pregnant women.*

Objective: *to determine the description of the intensity of lower back pain in pregnant women in the 3rd trimester at the Wonogiri Community Health Center 2.*

Method: *This research uses descriptive research and the type of research used is correlation research.*

Results: *Most pregnant women (71.0%) experienced pain twice a week, with a frequency of 22 respondents. Meanwhile, 9 respondents (29.0%) reported experiencing pain only once a week.*

Conclusion: *the majority of respondents experienced lower back muscle pain.*

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Lower Back Pain

References : 15 (2019-2024)

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses bertemunya sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi dan lahirnya janin. Ini dimulai dengan ovulasi atau pematangan sel, kemudian pertemuan sel telur dengan sperma, pembuahan dan pertumbuhan zigot, berdinasi di uterus dan pembentukan plasenta, dan tahap terakhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Nama untuk trimester kehamilan adalah trimester pertama, kedua, dan ketiga. Secara umum, kehamilan berlangsung selama 280 hari, atau 40 minggu, atau 9 bulan lebih 7 hari. Berdasarkan Handayani et al. (2020).

Bagi seorang ibu, proses kehamilan memiliki banyak efek. Menurut Hardianti (2019), kehamilan mengubah tubuh seorang wanita secara signifikan. Janin ibu akan semakin besar seiring bertambahnya hari kehamilan. Janin biasanya belum terlalu besar untuk mengganggu aktivitas ibu jika usianya kurang dari enam bulan. Ibu hamil mengalami banyak keluhan karena perubahan tubuhnya, salah satunya adalah nyeri. Menurut Prananingrum (2022), nyeri adalah pengalaman yang tidak menyenangkan yang melibatkan kerusakan jaringan yang aktual atau potensial.

Nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil selama trimester ketiga berbeda-beda. Perubahan hormonal, yang mengubah jaringan lunak penyangga dan penghubung, dapat menyebabkan nyeri punggung bawah. (Putri & Hodijah, 2023).

Ibu hamil sering mengeluh nyeri punggung, terutama pada trimester III karena lordosis yang meningkat atau tulang punggung melengkung. Selama kehamilan, nyeri punggung bawah dapat menyebabkan ketakutan dan kecemasan, yang dapat meningkatkan stres dan perubahan fisik yang signifikan (Khairunnisa et al., 2022). Menurut penelitian Prananingrum, 29 (78,3%) dari keluhan nyeri punggung ibu hamil trimester III yang diterima di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar pada tahun 2021 termasuk dalam kategori nyeri sedang (2022). Untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil, disarankan untuk melakukan senam hamil, pijatan endorfin, kompres hangat, yoga, teknik akupresure, dan posisi tidur yang benar.

berdasarkan temuan penelitian awal yang dilakukan melalui wawancara pada pertemuan rutin kelas ibu hamil di Puskesmas Wonogiri 2 pada Mei 2024. Sebanyak 31 dari 34 ibu hamil

dalam trimester ketiga mengalami nyeri punggung bawah. Karena rasa nyeri yang mengganggu, ibu hamil kesulitan untuk beristirahat dan beraktivitas. Pertumbuhan uterus menyebabkan perubahan postur tubuh ibu hamil, yang meningkatkan tekanan pada tulang belakang, yang menyebabkan nyeri tersebut. Peneliti dapat memilih judul "Gambaran Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester Tiga" berdasarkan latar belakang yang telah diberikan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berlangsung dari Desember 2024 hingga Januari 2025 di wilayah Puskesmas Wonogiri 2. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Jumlah total responden adalah 31 remaja. Alat yang digunakan adalah Scale of Observation Numeric Rating (NRS).

Setiap sampel yang diambil harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi mencakup ibu hamil yang berada di trimester ketiga, ibu hamil yang bersedia untuk menjawab pertanyaan, ibu hamil yang berpartisipasi dalam kelas persiapan kelahiran, serta ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

Tujuan analisis univariat adalah untuk menunjukkan distribusi frekuensi data demografi responden, yang termasuk usia, aktivitas, dan selisih berat badan selama kehamilan. Intensitas nyeri punggung bawah adalah satu-satunya variabel yang dimasukkan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, penilaian diklasifikasikan menjadi ringan (1-3), sedang (4-6), berat (7-9), dan sangat berat (10)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia

Usia ibu hamil	Frekuensi	Presentasi
Ideal	31	100 %
Total	31	100 %

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil dalam sampel ini (100%) memiliki usia yang dianggap ideal untuk kehamilan. Usia yang tepat bagi seorang

wanita yang ingin hamil adalah 20-30 tahun, Seorang wanita yang ingin hamil pada usia lebih dari 35 tahun atau kurang dari 20 tahun berada dalam risiko kehamilan. Wanita sebelum memasuki usia dua puluh tahun memiliki risiko yang tinggi terhadap kehamilan karena fungsi alat reproduksi mereka belum cukup matang untuk berfungsi dengan baik. Wanita usia kurang dari dua puluh tahun dan wanita usia lebih dari tiga puluh tahun juga memiliki risiko yang tinggi terhadap preeklamsia, eklamsia, goabortus, BBLR, dan prematur. Kematian ibu sebanyak 66,96% terjadi pada kelompok usia produktif 20–34 tahun, 26,67% terjadi pada kelompok usia lebih dari 35 tahun, dan 6,37% terjadi pada kelompok usia di bawah 20 tahun (Purborini dan Rumaropen, 2023).

Usia adalah ukuran waktu yang menunjukkan lama hidup seseorang, dimulai sejak saat kelahirannya. Umur reproduksi yang sehat dan aman adalah 20 - 35 tahun. Kehamilan diusia kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat - zat gizi selama kehamilannya (Marnovy *et al.*, 2024). Ibu hamil sebaiknya menjalani program kehamilan pada rentang usia 20 hingga 35 tahun. Pada usia tersebut, kondisi fisik ibu biasanya dalam keadaan baik, rahim dapat memberikan dukungan yang optimal, dan mental ibu sudah cukup matang untuk menghadapi proses kehamilan. Semakin baik dan matang usia ibu, semakin kecil pula kemungkinan terjadinya risiko tinggi selama kehamilan. Di sisi lain, jika usia ibu hamil berada di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun, maka ia berisiko mengalami kehamilan dengan komplikasi yang lebih tinggi (Ratnaningtyas dan Indrawati, 2023)

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Urutan Kehamilan

Usia ibu hamil	Frekuensi	Presentasi
1 (Pertama)	20	64.5 %
2 (Kedua)	10	32.3 %
3 (Ketiga)	1	3.2 %
Total	31	100 %

Urutan kehamilan pada 31 responden

ditunjukkan dalam table 4.2. Di antara responden, kehamilan pertama mencapai frekuensi tertinggi, yaitu dua puluh, dengan persentase 64,5 persen. Kehamilan kedua diikuti dengan frekuensi sepuluh, atau 32,3 persen, dan kehamilan ketiga hanya melibatkan satu responden, dengan persentase 3,2 persen. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kehamilan pertama, diikuti oleh kehamilan kedua, dan hanya sedikit yang mencapai kehamilan ketiga. Distribusi ini menunjukkan bahwa kehamilan pertama dan kedua adalah yang paling umum dalam sampel yang diteliti.

Kehamilan biasanya berlangsung sekitar empat puluh minggu, atau lebih dari sembilan bulan, dihitung dari tanggal menstruasi terakhir hingga hari persalinan. Proses ini, yang dikenal sebagai perjalanan menuju menjadi orang tua, merupakan momen penting yang dapat mengubah hidup dan merupakan fase yang sangat sensitif dalam kehidupan seorang wanita, sehingga memerlukan perhatian dan pendidikan yang khusus. Selama kehamilan, seorang wanita menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional. Oleh karena itu, perubahan-perubahan ini perlu diatasi melalui layanan perawatan dan pelatihan pranatal yang tepat. Masa transisi menjadi orang tua sering kali dipenuhi dengan perasaan, harapan, dan ketakutan yang mungkin tersembunyi, tidak hanya bagi ibu tetapi juga bagi ayah. Ini adalah saat yang penting bagi mereka untuk mencari informasi yang dapat membantu mendukung proses menjadi orang tua. Banyak hal yang harus dipersiapkan, dan mereka perlu menyesuaikan diri dengan peran baru yang akan diemban (Lathifah dan Dewi, 2021)

Tabel 4.3 Distribusi Tindakan Nyeri

Tindakan	Frekuensi	Presentasi
Istirahat	30	96.8 %
Kompres	1	3.2 %
Total	31	100 %

Mayoritas ibu hamil (93.5%) mengalami nyeri pada trimester kedua, dengan frekuensi 29 responden, tetapi hanya 2 (6.5%) dari responden yang mengalami nyeri pada trimester ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa pada trimester kedua, ibu hamil lebih sering mengalami nyeri. Ini mungkin karena perubahan fisik dalam tubuh, seperti

pertumbuhan janin yang lebih cepat dan perubahan hormon yang berdampak pada tubuh ibu.

Hipoksia pada lumbal dan rahim terjadi karena pembesaran rahim dan peningkatan volume cairan tubuh. Kehamilan memengaruhi nyeri punggung bawah karena berat dan ukuran kandungan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, membuat otot abdomen dan area punggung menjadi lebih lemah dan menyebabkan nyeri punggung selama kehamilan berikutnya (Alfiyani et al., 2024).

Nyeri selama kehamilan umumnya dirasakan pada area pinggang, panggul, dan punggung bagian bawah. Kondisi ini biasanya muncul pada triwulan kedua dan mencapai puncaknya saat usia kehamilan memasuki 36 minggu. Beruntungnya, nyeri ini cenderung membaik dalam waktu tiga bulan setelah proses persalinan. Terdapat dua jenis nyeri punggung yang sering dialami selama kehamilan, yaitu nyeri pada punggung bagian bawah (di daerah lumbal) dan nyeri panggul. Nyeri panggul biasanya mulai dirasakan pada usia kehamilan antara 20 hingga 28 minggu, dengan rata-rata pada 22,1 minggu. Namun, dalam beberapa kasus, gejala ini bisa muncul lebih awal, yaitu pada usia kehamilan 12 minggu, seiring dengan perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan (Syalfina et al., 2022).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Nyeri

Tindakan	Frekuensi	Presentasi
1x seminggu	9	29.0 %
2x semingg	22	71.0 %
Total	31	100

Sebagian besar ibu hamil (71.0%) mengalami nyeri dua kali seminggu, dengan frekuensi 22 responden, sementara 9 responden (29.0%) melaporkan mengalami nyeri hanya satu kali seminggu, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4.4. Distribusi ini menyatakan bahwa ibu hamil lebih cenderung mengalami nyeri dua kali seminggu. Hal ini dapat menunjukkan bahwa nyeri yang dialami ibu hamil biasa dan lebih sering terjadi, dan bahwa perubahan fisik dan hormon yang terjadi selama kehamilan mungkin menjadi penyebabnya.

Sangat disarankan bagi ibu hamil untuk mengatur waktu istirahat yang konsisten, terutama selama kehamilan mereka

berkembang. Ibu diberi saran untuk bangkit dari posisi miring secara perlahan agar mereka tidak mengalami ketegangan di punggung dan menghindari hipotensi, yang merupakan konsekuensi dari perubahan posisi yang umum terjadi pada akhir tahap kehamilan. Antara trimester kedua dan akhir kehamilan, nyeri kram tungkai biasanya muncul. Keadaan ini diduga disebabkan oleh kebutuhan betis untuk menahan beban selama kehamilan. Otot betis di bawah dan belakang lutut adalah yang paling sering kram. Kram tungkai dapat terjadi dalam hitungan detik hingga menit (Bashoriyah dan Rachmawatie, 2023).

Tabel 4.5 Distribusi Skala Nyeri

Skala Nyeri	Frekuensi	Presentasi
Nyeri berat terkontrol	20	64.5 %
Nyeri sedang	11	35.5 %
Total	31	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil (64.5%) mengalami nyeri dengan tingkat "nyeri berat yang terkontrol," yang melibatkan 20 responden. Sementara itu, 11 responden (35.5%) melaporkan mengalami nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu hamil merasakan nyeri dengan intensitas yang lebih tinggi, nyeri tersebut masih dapat terkendali.

Responden yang mengalami nyeri berat adalah ibu yang mengalami nyeri yang berlangsung sepanjang hari hingga membuat mereka tidak dapat tidur atau sering terjaga karena nyeri saat tidur sehingga pembesaran uterus dalam masa yang maksimal, apalagi jika berat janin besar sehingga menyebabkan lordosis yang berlebihan dan membuat saraf di daerah lumbal terjepit oleh lumbal di atasnya yang menyebabkan nyeri hebat. Sangat sulit untuk berkomunikasi dengan ibu yang sangat sakit hingga mereka menangis jika sakitnya semakin parah (Prananingrum, 2022).

Karena respons fisiologis terhadap proses persalinan, kontraksi rahim dapat terjadi, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan ketidaknyamanan bagi ibu. Keadaan ini muncul saat proses persalinan kala I berada di fase laten dan aktif. Karena nyeri persalinan, ada kemungkinan peningkatan katekolamin sebesar 20–40%. Respon simpatik yang meningkat pada akhirnya dapat meningkatkan

resistensi perifer, tekanan darah, curah jantung, dan konsumsi oksigen ibu selama persalinan. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan, dan kecemasan menyebabkan nyeri semakin parah, yang berdampak pada lamanya persalinan. Memberikan perawatan yang tepat untuk mengurangi nyeri persalinan sangat disarankan (Darmayanti et al., 2024).

Sejalan dengan penelitian Praningrum (2022) pada 2021, keluhan nyeri punggung Sebanyak 29 orang (78,3%) dari ibu hamil trimester III di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar mengalami nyeri punggung dalam kategori sedang, menurut penelitian ini. Ibu hamil dapat mengurangi nyeri punggung dengan senam hamil, pijatan endorphin, kompres hangat, yoga, teknik akupresure, dan tidur dengan posisi yang benar.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulastris *et al.*, (2022) menunjukkan hasil Asuhan kebidanan untuk ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung dengan menggunakan metode kinesio tapping menunjukkan efektivitas yang signifikan, terbukti dengan adanya penurunan skala nyeri setelah intervensi dilakukan. Kinesio Tapping dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan kebidanan bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, terutama pada trimester III. Perbaikan postur ibu hamil berkontribusi pada pengurangan nyeri, mengingat nyeri punggung sering disebabkan oleh ketidakseimbangan antara otot anterior dan otot posterior di area lumbal, yang dapat memicu kondisi Hiperlordosis.

Responden yang mengalami nyeri berat terlihat merintih dan menekan-nekan bagian punggungnya. Responden dengan nyeri sangat mengatakan sudah tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari, keringat bercucuran dan mengeluh rasanya seperti terbakar, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan akan terasa di bagian atas tersebut (Puspita, 2024)

KETERBATASAN PENELITIAN

Beberapa keterbatasan dalam penelitian tersebut, antara lain :

1. Sulitnya mengatur jadwal pertemuan pemberian intervensi dikarenakan seringnya terjadi pembatalan pertemuan dari pihak responden sehingga harus

mengatur waktu ulang

2. Penelitian lebih sering dilakukan di Rumah responden karena kunjungan puskesmas terbatas, dimana ini menyebabkan terbuangnya waktu peneliti untuk mendatangi rumah responden satu ke rumah responden lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wonogiri 2 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik usia, seluruh ibu hamil dalam sampel ini (100%) memiliki usia yang dianggap ideal untuk kehamilan.
2. Berdasarkan tabel distribusi urutan kehamilan pada 31 responden. Kehamilan pertama mencatatkan frekuensi tertinggi yaitu 20 responden dengan persentase 64.5%. Kehamilan kedua diikuti dengan frekuensi 10 responden atau 32.3%, sedangkan kehamilan ketiga hanya melibatkan 1 responden dengan persentase 3.2%.
3. Berdasarkan data yang menggambarkan tindakan yang diambil oleh ibu hamil dalam mengatasi nyeri. Sebagian besar ibu hamil (96.8%) memilih untuk melakukan istirahat sebagai cara untuk mengurangi nyeri, dengan frekuensi 30 responden. Hanya 1 responden (3.2%) yang memilih tindakan kompres
4. Berdasarkan data menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil (93.5%) mulai mengalami nyeri pada trimester kedua, dengan frekuensi 29 responden. Sementara itu, hanya 2 responden (6.5%) yang mulai mengalami nyeri pada trimester ketiga
5. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi, data menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (71.0%) mengalami nyeri sebanyak dua kali seminggu, dengan frekuensi 22 responden. Sementara itu, 9 responden (29.0%) melaporkan mengalami nyeri hanya satu kali dalam seminggu
6. Berdasarkan Gambaran Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Wonogiri 2 didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil (64.5%) mengalami nyeri dengan tingkat "nyeri berat yang terkontrol," yang melibatkan 20 responden. Sementara itu, 11 responden (35.5%) melaporkan mengalami nyeri

sedang

SARAN

1. Tenaga kesehatan

Diharapkan agar ibu hamil diberi informasi sejak awal kehamilan tentang berbagai masalah yang mungkin mereka hadapi sesuai dengan usia kehamilan mereka, seperti nyeri punggung bawah. Selain itu, penting untuk memberikan panduan mengenai cara mengatasi masalah tersebut melalui Posyandu, kelas ibu hamil, dan kegiatan Bina Keluarga Balita..

2. Bagi peneliti lain

Diharapkan agar diberikan waktu lebih banyak kepada para ibu untuk mengisi kuesioner, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menyelesaikannya. Selain itu, kunjungan dari rumah ke rumah dapat dilakukan agar ibu-ibu tidak terburu-buru pulang, yang mungkin dapat memengaruhi jawaban mereka. Hal ini juga bertujuan untuk mempelajari pengaruh teknik non-farmakologis terhadap pengurangan nyeri punggung bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyani, F. N., Wada, Z. H., & Ranti, R. A. (2024). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bawah Terhadap Aktivitas Fungsional Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 2(6).
- Bashoriyah, M., & Rachmawatie, F. (2023). Hubungan Senam Hamil Dengan Frekuensi Nyeri Kram Tungkai Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Yuni Purwaningsih Desa Honggosoco Kabupaten Kudus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Bidan (Midwife Education Research Journal)*, 1(02), 26-32.
- Darmayanti, D., Fahriati, A. R., Pratiwi, R. D., Romlah, S. N., & Im, S. M. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Manajemen Nyeri Persalinan Dan Melahirkan Dengan Breath Exercise Dan Deep Back Massage. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 36-43.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12-23.
- Hardianti, R.J. (2019). Perbedaan Senam Hamil Dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Dua Dan Tiga Di Wilayah Puskesmasbasukirahmat. Skripsi Tidak Di Publikasikan. Bengkulu : Div Kebidananalihjenjang, Poltekkeskemenkesbengkulu.
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Womb Midwifery Journal*, 1(2), 13-17.
- Lathifah, I. C., & Dewi, A. O. P. (2021). Perilaku Pencarian Informasi Ibu Hamil Pada Kehamilan Pertama Di Kecamatan Tembalang Semarang Dalam Memenuhi Kebutuhan Informasi. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 5(3), 401-416.
- Marnovy, A.R., Fitriyani, Wulandhari Y., & Arlis I (2024) Pengaruh Usia Dengan Risiko Komplikasi Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (Kia)*, 3(2), 83-86
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Avicenna: Journal Of Health Research*, 5(2).
- Purborini, S. F. A., & Rumaropen, N. S. (2023). Hubungan Usia, Paritas, Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur Di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207-211.
- Puspita, W. (2024). Pengaruh Pelaksanaan 5 Teknik Dasar Pemijatan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Binaan Puskesmas Jonggol. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(3).
- Putri, D. A., Novita, A., & Hodijah, S. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *Sentri:*

- Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292-297.
- Ratnaningtyas, M. A., & Indrawati, F. (2023). Karakteristik Ibu Hamil Dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *Higeia (Journal Of Public Health Research And Development)*, 7(3), 334-344.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan standar profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145-161.
- Syalfina, A. D., Priyanti, S., & Irawati, D. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung: Case Study: Pregnant Women With Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal Of Midwifery)*, 8(1), 36-42