

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sulastri M, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*. 2022;18(2):145-161. doi:10.37160/bmi.v18i2.81
2. Sarliana S, Hadriani H, Ismawati S. Pregnancy Massage and Deep Breathing Relaxation Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Napande Jurnal Bidan*. 2022;1(1):49-57. doi:10.33860/njb.v1i1.1050
3. Armayanti LY, Wardana KEL, Pratiwi PP, Pranata GKAW. Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on The Third Semester Pregnant Women. *Jurnal Riset Kesehat Nasional*. 2023;7(2):115-122. doi:10.37294/jrkn.v7i2.505
4. NE Mardliyana. Sistematis Review Efektivitas Dan Manfaat Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Sinar Jurnal Kebidanan*. 2023;5(2):14-22.
5. Suryanti Y, Lilis DN, Harpikriati H. Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021;10(1):22. doi:10.36565/jab.v10i1.264
6. Ariningtyas N, Husna F, Kurly A. Asuhan Kebidanan Dengan Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmu Kesehat Mulia Madani Yogyakarta*. 2023;IV(1).
7. Azizah UN, Sari RI, Arisdiani DR. Pengaruh Effleurage Massage dan Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. 2024;(4).
8. Putri DN, Sari SA, Fitri NL, Dharma AK, Metro W. Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2022 Implementation of Warm Compresses To Reduce Back Pain in Trimester III Pregnant Women in the Work A. *Jurnal Cendikia Muda*. 2023;3(2).
9. Hanifah RM, Nurdianti D, Kurniawati A. Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *Jurnal BIMTAS Jurnal Kebidanan Umtas*. 2022;6(2):79-85. doi:10.35568/bimtas.v6i2.2918
10. Tati Karyawati, Yusriani Saleh, Nurhidayati Nurhidayati, Iin Nur Aeni. Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*. 2022;1(1):66-71. doi:10.55606/jurrike.v1i1.2655
11. Natalia L, Handayani I, Studi P, et al. Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III : Sebuah. Published online 2022:302-307.
12. Rumah DI, Robert S, Mongisidi W, Purwanto DS. Gambaran Kadar Kalsium

- Total Darah Pada Ibu Hamil Trimester III. 2018;1:1-4.
13. Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawihardjo; 2020.
  14. Cunningham, F., Leveno & B. *Obstetrics Williams*. EGC; 2018.
  15. Guyton, A. C., & Hall. JE. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC; 2016.
  16. Handayani S, Fajri UN, Fitriyani T, Zulfatunnisa N. Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Penerbit Tahta Media*. Published online 2025.
  17. Rizi SS, Wiens E. Cardiac physiology and pathophysiology in pregnancy. 2024;571:552-571.
  18. Mardinasari AL, Dewi NR, Ayubbana S, et al. Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021. 2022;2(September):302-307.
  19. Zakaria ZZ, Al-rumaihi S, Al-absi RS, et al. Physiological Changes and Interactions Between Microbiome and the Host During Pregnancy. 2022;12(February):1-10. doi:10.3389/fcimb.2022.824925
  20. Fitriani L. Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. 2018;4(2).
  21. Khairunnisa E, Riana E, Putri DK, Agfiani SR. Gambaran derajat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Womb Midwifery Journal*. 2022;1(2):13-17.
  22. Widhi M, Darmapatni G, Somoyani NK, Suindri NN. Perbedaan Keluhan Sesak Nafas Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Formulasi Creating Space Di Puskesmas dan Praktik Mandiri Bidan Kota Denpasar. 2020;11(1):50-57.
  23. Hutagaol IO, Karmila C, Lestari KF, Mujianti C, Harry B. Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. 2023;6(2):90-95.
  24. Damayanti IKAP. Vol. 1 No.4 Edisi 2 Juli 2019 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal. 2019;1(4):185-190.
  25. Feprina Y, Niapina YO, Ramadhan H, Pan GPI. Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. 2025;5(1):23-30.
  26. Martha DM. Penerapan Teknik Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kuala Tungkal Tahun 2025. Published online 2025.
  27. Arummega MN, Rahmawati A, Meiranny A. Faktor-Faktor yang

Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review  
Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review.  
2022;9(1):14-30.

28. Mulati TS, Wahyuni T, Kuswati K, Susilowati D. Factors That Affect Back Pain In Second And Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*. 2022;(March):30-41. doi:10.37341/jkkt.v0i0.314
29. Syalfina AD, Sari Priyanti, Dian Irawati. Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*. 2022;8(1):36-42. doi:10.33023/jikeb.v8i1.1061
30. Yuliana E, Sari SA, Nia Risa Dewi. Penerapan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*. 2021;1(1):1.
31. Palifiana, D.A., Khasanah, Nur., D. and Jati, R.K. The Effectiveness of Prenatal Yoga on Reducing The Inconvenience in The Third Trimester Pregnancy at Asih Waluyo Jati Clinic. 2020;11(1):47-61.
32. Indah Sari, D. and Wahyuningsih, S. The Effectiveness of Acupressure Therapy on Decreasing Complaints of Nausea and Vomiting in Pregnant Women. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*. 2021;1(1):20-30. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.5>
33. Syahida A, Mirani N. Analisis Relaksasi Pernafasan Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan Malahayati*. 2021;7(4):634–641.
34. Fitria S, Astuti SAP, Sukmawati, et al. *Metode Non-Farmakologis Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan*. (Irianti B, Muhsyanur, eds.). Ayrada Mandiri; 2022.
35. Zahroh, R. and Maslahatul, D. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea ( Effect Of Slow Deep Breathing To Decrease Rate Leather Patients Pre Operations Sectio Caesarea ). *Jurnal Ners LEN TERA*. 2017;5(2):116-124.
36. Sarliana, S., Hadriani, H. and Ismawati, S. Pregnancy Massage and Deep Breathing Relaxation Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Napande Jurnal Bidan*. 2022;1(1):49-57. <https://doi.org/10.33860/njb.v1i1.1050>.
37. Notoadmodjo Notoadmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010. 37-38, 120p.
38. Swarjana IK. *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Terbaru]*. Yogyakarta: Penerbit Andi; 2023. 168-170 p.
39. Na'imah AA. Pengaruh Kombinasi Akupresur dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Amrina dan PMB Evi Yuzana di Kota Metro. (Skripsi). Lampung: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang; 2024.

40. Rahmawati, N. A., Ma'arij, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufa, S. A. Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*;2021. 3(1), 18–21.
41. Rejeki ST, Fitriani Y. Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di LIA Azzahra Mom & Baby SPA. *Indonesia Jurnal Kebidanan*; 2019.
42. Simanjuntak, MK. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences* 2022; 3(2): 19-24.
43. Fasiha, Wabula WM, Simanjuntak MR. Modul Senam Hamil. Maluku: Poltekkes Kemenkes Maluku; 2022.
44. Program Studi Kebidanan Program Sarjana FK Unand. Panduan relaksasi kehamilan: keterampilan klinik dasar 3. Padang: Universitas Andalas; 2024.
45. Fitria S, Astuti SAP, Sukmawati, Hakameri CS, Zurhayati, Israyati N, et al. Metode non-farmakologis dalam mengurangi nyeri persalinan. Gowa: CV. Ayrada Mandiri; 2022.
46. Mu'alifah L. Modul ajar keperawatan. Klaten: Tahta Media Group; 2025
47. Suhaida, Efriana R, Sanjaya R. Kompres hangat pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung. *J Matern Aisyah*. 2023 Sep 30;4(3):232-5.
48. Kosasi VM. Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ibu Hamil TM III Nyeri Punggung dengan Kompres Hangat di PMB "S" Kota Bengkulu Tahun 2023. [Laporan Tugas Akhir]. Bengkulu: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti; 2023.
49. Heim MA, Makuch MY. Breathing Techniques During Labor: A Multinational Narrative Review of Efficacy. *J Perinat Educ*. 2023 Jan 1;32(1):23-34.
50. Issac A, Nayak SG, Priyadarshini T, Balakrishnan D, Halemani K, Mishra P, et al. *Effectiveness of breathing exercise on the duration of labour: A systematic review and meta-analysis*. *J Glob Health*. 2023;13.
51. Joseph AE, Moman RN, Barman RA, Kleppel DJ, Eberhart ND, Gerberi DJ, et al. *Effects of Slow Deep Breathing on Acute Clinical Pain in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. *J Evidence-Based Integr Med*. 2022;27:1–10.
52. Stassen THA, Bartley J, White DE. *Inhaled nasopharyngeal nitric oxide concentrations during unilateral nostril breathing – A pilot study*. *Respir Physiol Neurobiol*. 2021;293:103734.
53. He J, Tang Y, Wang G, Wang Y, Chen Z, Zuo Y, et al. *Impact of the warm and calm breathing pattern on delivery outcomes in pregnant Chinese women: a retrospective cohort study*. *Sci Rep*. 2025;15(1):1–7.
54. Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., & Cashion, M. C. (2022). *Maternity and*

women's health care (12th ed.). Elsevier

55. Rahmawati N, Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2022). Relaksasi napas dalam sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 65–72
56. Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., Anggraini, Y. 2014. "Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru Dalam Asuhan Kebidanan (F. Husin, Ed.). Jakarta: Sagung Seto
57. Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. 2020. "Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 56–61.
58. Heny Puspasari. 2019. "Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Cich Rukaesih Tahun 2018." *Jurnal Ilmiah Indonesia*. 4(3):59–71
59. Wulandari, R. (2022). Perubahan sudut lordosis lumbal dan hubungannya dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(2), 78–84.
60. Rahmawati, N., Utami, I. T., & Veronica, S. Y. (2022). Relaksasi napas dalam sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 14(3), 65–72.
61. Davenport, M. H., Marchand, A. A., & Mottola, M. F. (2022). Exercise, breathing, and relaxation interventions for low back pain during pregnancy: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 1–11.
62. Putri, A. R., & Rahayu, S. (2023). Pengaruh teknik relaksasi terhadap kadar kortisol dan persepsi nyeri pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 17(2), 95–103.
63. Tri, 2018. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu hamil Trimester III di Klinik Pelita hati Banguntapan Bantul*. Yogyakarta : Universitas Aisyiyah
64. Luthfiah, 2016. *Perbedaan Masase Effleurage dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. Mojokerto : Akper Dian Husada
65. Herawati, A. (2017). *Upaya penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
66. Richard, S. (2015). *Efektifitas Kompres Hangat Dan Gosok Punggung (Backrub) Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pesantren I Kota Kediri*. Tesis. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
67. Ayu Restu Amalia, Erika, Ari Pristiana Dewi (2020) Efektifitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. Vol 3, No. 1, Juni 2022. Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia

68. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of nursing* (10th ed.). Elsevier.
69. Maria EC, Luciana CL, Cristovam AL, Deyvid RL, Marcelo NS, et al. (2016). *Low back pain during pregnancy*. Published by Elsevier.
70. Mohammad A. Mohseni Bandpei. (2018). Low back pain in 1,100 Iranian pregnant women: prevalence and risk factors. *The Spine Journal* Elsevier.

