



## ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN DENGAN PELAKSANAAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NYERI PUNGGUNG

Shella Sepriyanda<sup>1</sup>, Leni Novaria R<sup>2</sup>, Linda Sari<sup>3</sup>, Fitri Ratna Kusuma<sup>4</sup>, Arizka Ambarwati<sup>5</sup>, Trisna Dewi Putranti<sup>6</sup>, Ana Septia Putri, Ernawati<sup>7</sup>, Debi Sinti<sup>8</sup>, Wahyu Nur Indah Kustiani<sup>9</sup>, Sri Rahayu<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup>Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Email: Sh3ll4.2024.uap@gmail.com

### ABSTRAK

Nyeri punggung terjadi pada ibu hamil dengan insiden yang bervariasi dari 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70%. Tingkat prevalensi nyeri di Indonesia didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas ringan. Tujuan penulisan laporan akhir ini adalah memberikan asuhan kebidanan berkelanjutan pada masa kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir, dan KB. Desain penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan dari 08 Oktober 2023- 31 Desember 2023. Subyek penelitian adalah Ny.S, Ny.A dan Ny.H. Instrument yang digunakan yaitu alat pemeriksaan fisik dan format pengkajian. Penelitian ini menggunakan data primer. Subyek kasus telah dimintai *informed consent* untuk mengikuti penelitian. Hasil pelaksanaan asuhan kebidanan berkelanjutan terhadap Ny.A pada masa kehamilan nyeri punggung diberikan kompres hangat, persalinan secara spontan pervaginam, masa nifas, BBL normal, KB suntik 3 bulan. Kesimpulan hasil asuhan pada pengajian ibu hamil mengalami nyeri pinggang dan telah didiagnosa sesuai dengan keadaan ibu, telah dilakukan perencanaan dan pelaksanaan berupa pemberian kompres hangat. Pada masa persalinan, nifas, bayi baru lahir, KB tidak ditemukan masalah dan komplikasi. Penulis melakukan evaluasi terhadap asuhan yang diberikan dan didokumentasikan secara SOAP.

**Kata Kunci:** *Asuhan Kebidanan Berkelanjutan, Kompres Hangat, Nyeri Punggung*

### I. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjadi 295.000 dari 303.000

kematian, dengan penyebab kematian ibu adalah tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklampsia dan eklampsia), pendarahan, infeksi postpartum dan

aborts yang tidak aman. Menurut data *Association of Southeast Asian Nations* (ASEAN) AKI tertinggi berada di Myanmar sebesar 282.00/100.000 KH tahun 2020 dan AKI yang terendah terdapat di Singapura tahun 2020 tidak ada kematian ibu di Singapura (1)

Di Indonesia jumlah AKI pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kasus kematian, sebagian besar penyebab kematian ibu disebabkan oleh penyebab lain-lain sebesar 34,2%, perdarahan sebesar 28,7%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 23,9%, dan infeksi sebesar 4,6% (2) Sedangkan Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 205 per 100.000 KH melebihi target rencana strategi atau renstra sebesar 190 per 100.000 KH (2).

Di Provinsi Lampung jumlah kasus kematian ibu mengalami penurunan dibandingkan tahun 2021 yaitu dari 187 kasus menjadi 96 kasus. Penyebab kasus kematian ibu di Provinsi Lampung tahun 2022 disebabkan oleh perdarahan sebanyak 24 kasus, gangguan hipertensi sebanyak 25 kasus, infeksi sebanyak 1 kasus, kelainan jantung dan Pembuluh Darah 9 kasus, gangguan serebrovaskular sebanyak 2 kasus, Covid-19 sebanyak 2 kasus dan lain-lain sebanyak 33 kasus.

Selain AKI terdapat AKB yaitu jumlah kematian bayi pada usia 28 hari pertama kehidupan, bayi baru lahir merupakan bayi yang baru lahir sampai usia 28 hari yang lahir dengan usia kehamilan 38 – 42 minggu (3) AKB di dunia menurut WHO tahun 2020 sebesar 2.350.000. AKB menurut ASEAN angka kematian tertinggi berada di Myanmar sebesar 2200/1000 KH tahun 2020 dan Singapura merupakan negara dengan AKB terendah tahun 2020 sebesar 0.80/1000 KH (1)

Sedangkan di Indonesia data AKB yang dilaporkan Direktorat Kesehatan Keluarga pada tahun 2020 sebanyak 20.266 kasus penyebab kematian terbanyak adalah BBLR, asfiksia, infeksi, kelainan kongenital, dan tetanus neonatorum (4).

Untuk mencegah peningkatan AKI dan AKB pemerintah juga menyediakan rumah sakit Pelayanan Obstetri Neonatal

Emergensi Komprehensif (PONEK) untuk pasien yang mengalami kegawatdaruratan (4). Sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 320 tahun 2020 tentang Standar Profesi Bidan, Bidan merupakan salah satu tenaga kesehatan yang memiliki posisi penting dan strategis terutama dalam penurunan AKI dan AKB serta penyiapan generasi penerus bangsa yang berkualitas, melalui pelayanan kebidanan yang bermutu dan berkesinambungan.

Dalam konteks ini, asuhan kebidanan komplementer menjadi integral, di mana bidan tidak hanya memperhatikan aspek medis, tetapi juga mempertimbangkan dimensi emosional, budaya, dan spiritual. Pendekatan ini memungkinkan bidan untuk memberikan pelayanan yang holistik, terintegrasi, dan sesuai dengan kebutuhan serta nilai-nilai klien serta menciptakan pengalaman perawatan yang lebih luas dan berkelanjutan bagi ibu, bayi, dan keluarganya.

Berdasarkan uraian diatas, penulis berencana untuk melaksanakan asuhan kebidanan berkelanjutan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Bdn. Juwariah, S.Tr.Keb, yang berjudul "Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. S, Ny. A dan Ny. H di TPMB Bdn. Juwariah, S.Tr.Keb Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2023"

## II. TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan dibagi dalam 3 Trimester yaitu Trimester I mulai dari konsepsi sampai 12 minggu, Trimester II >12 minggu sampai 28 minggu, Trimester III >28 minggu sampai 42 minggu. Selama proses kehamilan berlangsung tidak menutup kemungkinan untuk seorang ibu akan mengalami masalah tanda bahaya kehamilan yang dapat berpengaruh pada proses kehamilannya maupun proses persalinannya apabila usia kehamilan sudah memasuki aterm 37-40 minggu (Saifuddin, 2016).

Ketidaknyamanan selama kehamilan trimester ketiga adalah hal yang umum dan sering kali merupakan bagian normal dari proses kehamilan. Selama trimester

ketiga, janin berkembang pesat dan ukurannya meningkat, sehingga bisa menimbulkan tekanan tambahan pada organ-organ dalam perut dan menyebabkan beberapa ketidaknyamanan. Berikut adalah beberapa ketidaknyamanan yang umum dialami banyak wanita selama trimester ketiga kehamilan:

1. Nyeri Pinggang: Peningkatan berat badan dan postur tubuh yang berubah dapat menyebabkan nyeri pinggang. Mungkin juga terjadi penekanan pada saraf-saraf di daerah pinggang/punggung.
2. Nyeri Pinggul: Hormon relaksin dapat membuat sendi-sendi pinggul lebih longgar, yang bisa menyebabkan nyeri pinggul atau bahkan nyeri saat berjalan.
3. Nyeri punggung bawah: penekanan pada saraf-saraf di punggung bawah dan otot-otot yang terus menerus mendukung berat badan ekstra bisa menyebabkan nyeri punggung bawah
4. Edema (Pembengkakan): pembengkakan pada kaki, pergelangan kaki dan tangan adalah umum karena peningkatan tekanan pada pembuluh darah dan penumpukan cairan
5. Sesak nafas: pertumbuhan janin yang cepat dapat menyebabkan tekanan pada diafragma dan mengurangi kapasitas paru-paru, menyebabkan sesak nafas.
6. Insomnia (sulit tidur): sulit menemukan posisi yang nyaman untuk tidur, serta seringnya buang air kecil dan gerakan janin yang aktif
7. Heartburn: hormon progesterone dapat membuat katup antara lambung dan kerongkongan lebih longgar, menyebabkan asam lambung naik
8. Kelelahan: penambahan berat badan dan sulit tidur bisa menambah kelelahan
9. Kontraksi Braxton hicks: kontraksi ini adalah ringan dan tidak teratur yang merupakan bagian normal dari persiapan tubuh untuk persalinan
10. Stress emosional: ketidaknyamanan fisik, ekspektasi tentang kelahiran dan

persiapan untuk menjadi orang tua baru dapat menyebabkan stress.

Penatalaksanaan Non Farmakologi Terhadap Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester III. Kompres hangat untuk mengurangi nyeri pinggang Kompres hangat adalah metode yang umum digunakan untuk meredakan nyeri punggung/pinggang, termasuk pada ibu hamil. Penggunaan kompres hangat dapat membantu meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi nyeri pinggang.

Berikut adalah langkah-langkah untuk menggunakan kompres hangat secara aman selama kehamilan (6).

1. Pilih sumber panas yang aman: Gunakan handuk basah hangat, botol air panas yang dibungkus dengan kain tebal, kantong kompres hangat yang diisi dengan air hangat, atau kompres hangat listrik yang dirancang khusus untuk nyeri pinggang.
2. Gunakan suhu yang nyaman: Pastikan kompres tidak terlalu panas. Suhu yang nyaman adalah suhu yang dapat diterima oleh kulit, dan tidak menyebabkan ketidaknyamanan atau membakar. Selama kehamilan, kulit cenderung lebih sensitif, jadi pastikan kompres tidak terlalu panas.
3. Gunakan selama waktu yang tepat: Terapkan kompres hangat pada area yang nyeri selama 15-20 menit pada satu waktu, dan beri kulit istirahat selama minimal 1 jam sebelum menggunakan kompres lagi.
4. Gunakan penutup pelindung: Pastikan untuk membungkus kompres hangat dengan kain tebal atau handuk untuk mencegah kontak langsung dengan kulit dan mengurangi risiko terbakar
5. Perhatikan area yang dikompres: Jangan terlalu sering menggunakan kompres hangat pada satu area. Pindahkan kompres ke area yang berbeda jika diperlukan, dan jangan terlalu lama menggunakan kompres di satu tempat
6. Hindari penggunaan di perut: Hindari menggunakan kompres hangat langsung di perut atau area

perut yang sedang berkembang. Fokuskan penggunaan kompres pada area punggung dan pinggang.

7. Perhatikan reaksi tubuh

Jika kulit terasa terbakar, gatal, atau terlalu panas, segera lepaskan kompres dan beri kulit istirahat. Jika reaksi tersebut berlanjut, hubungi profesional kesehatan Anda.

8. Kombinasikan dengan posisi yang nyaman

Gunakan kompres hangat bersamaan dengan posisi yang nyaman, seperti duduk dengan sandaran, atau berbaring di sisi yang nyaman dengan bantal penyangga di antara kaki dan di bawah perut.

### III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan dari 08 Oktober 2023- 31 Desember 2023. Subyek penelitian adalah Ny.A dan Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat-alat pemeriksaan fisik dan format pengkajian asuhan kebidanan untuk melakukan dokumentasi asuhan kebidanan. Pengumpulan data dalam studi kasus ini menggunakan data primer melalui observasi, wawancara langsung dan pemberian asuhan terhadap subjek kasus. Subyek kasus telah dimintai *informed consent* untuk mengikuti penelitian.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada 3 orang pasien yang diberikan asuhan kebidanan secara *continuity of care* dimana salah satu hasil dan pembahasannya dari Ny. A, hasil yang didapat pada kehamilan trimester III mengalami nyeri punggung pada bagian bawah atau pinggang. Asuhan yang diberikan adalah dengan memberikan kompres hangat.

Nyeri punggung pada bagian bawah atau pinggang adalah suatu ketidaknyamanan yang timbul dibagian bawah os costa dan diatas inferior gluteal Dari 10% ibu hamil yang merasakan nyeri punggung pada

bagian bawah mengatakan sulit melakukan aktivitas. Pergantian pada sistem muskuloskeletal dirasakan saat trimester III karena berkurangnya otot abdomen yang semakin bertambahnya ukuran rahim, maka dari itu pusat gravitasi tubuh akan bertambah maju kedepan sehingga akan ada rasa ketidakseimbangan otot di area panggul dan punggung bagian bawah (Saifuddin, 2016).

Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu bisa diukur dengan menggunakan skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Skala NRS adalah metode umum yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri, termasuk nyeri pinggang pada ibu hamil. Skala ini biasanya terdiri dari angka 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan tidak adanya nyeri, dan 10 menunjukkan nyeri maksimal atau *insupportable*.

Berdasarkan hasil pemeriksaan fisik ketiga ibu terpantau normal tidak menunjukkan adanya tanda bahaya dan komplikasi dalam kehamilan. Hasil analisa yang ditetapkan pada Ny. A adalah Ny. A usia 24 tahun G3P2A0 hamil 37 minggu janin tunggal hidup presentasi kepala dengan keluhan nyeri pinggang. Kebutuhan ibu hamil pada saat ini antara lain KIE fisiologi kehamilan trimester III dan cara penanganan ketidaknyamanan yang dirasakan.

Keluhan nyeri pinggang walaupun dikategorikan normal pada ibu hamil tetapi apabila ibu merasa tidak nyaman bisa berpotensi pada kondisi kehamilan ibu yang memerlukan perhatian medis lebih lanjut jika terjadi semakin intens.

Kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh. Hal ini sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi ligamen, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah mengakibatkan

lekukan pada bahu, ada kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah, peregangan tambahan dan kelelahan biasanya terjadi pada tulang belakang dan pinggang ibu. Hal tersebut menyebabkan nyeri pinggang pada trimester III (7). Nyeri pinggang ini dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan non farmakologi, Cara non farmakologis terdiri dari manual terapi yaitu pijatan, latihan mobilisasi, akupunktur dan kompres air hangat atau air dingin (8). Penatalaksanaan yang diberikan kepada Ny. A antara lain penjelasan hasil pemeriksaan, pemberian terapi dan KIE terkait ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga intervensi kasus trimester III dengan keluhan nyeri pinggang adalah kompres hangat. Kompres hangat adalah metode yang umum digunakan untuk meredakan nyeri pinggang, termasuk pada ibu hamil. Penggunaan kompres hangat dapat membantu meredakan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi nyeri pinggang. Kompres hangat menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon dari hangat ini juga memberikan efek rileks pada tubuh (6) Kompres hangat dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Satu kali sehari sekali selama 15 menit. Kompres hangat dapat memberikan dampak sangat baik terhadap penurunan nyeri pinggang. Sehingga tubuh merespon secara fisiologis berhubungan dengan panas yang menyebabkan menurunkan kekentalan darah, pelebaran pembuluh darah, melunakan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler. Respon hangat ini dapat memberikan efek rileks terhadap tubuh. (9). Hasil tersebut sesuai dengan intervensi sebelumnya yang dilakukan oleh bidan bahwa untuk mengurangi nyeri pinggang dilakukan kompres hangat, menghindari

pekerjaan berat yang tidak nyaman, menghindari berdiri terlalu lama serta menghindari mengangkat beban berat dapat mengurangi nyeri pinggang yang dialami, dimana berdasarkan hasil wawancara saat kunjungan ulang pada tanggal 9 Oktober 2023 pasien mengatakan senang karena keluhan nyeri pinggang sudah berkurang. Faktor yang menyebabkan ketidaknyamanan nyeri pinggang tersebut adalah karena adanya uterus yang membesar menyebabkan postur tubuh menjadi lordosis serta mempengaruhi perubahan titik tumpu dan pusat gravitasi titik body mekanik yang tidak tepat, selain itu juga disebabkan oleh peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang mempengaruhi elastisitas dari mukosa dan otot.

Persiapan dan perencanaan persalinan meliputi tentang persiapan fisik dan psikologis ibu, pendamping persalinan, penolong persalinan, tempat bersalin, perlengkapan ibu dan bayi, tabungan, dan persiapan jika dalam keadaan gawat darurat seperti transportasi dan pendonor darah. Semua perlu disiapkan agar persalinan ibu berjalan aman dan efisien. Pemberian multivitamin dan kalsium pada ibu hamil adalah langkah penting dalam memastikan kecukupan gizi dan kesehatan ibu serta perkembangan janin. Multivitamin yang mengandung ferrosus fumarat dapat membantu pembentukan sel darah merah sehingga mencegah anemia yang umumnya terjadi selama kehamilan karena kebutuhan zat besi yang meningkat. Pemberian suplemen yang mengandung kalsium dan vitamin D pun diperlukan oleh ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan nutrisi selama kehamilan dan mencegah resiko kekurangan kalsium dan vitamin D. Vitamin D bekerja sama dengan kalsium untuk meningkatkan penyerapan kalsium dalam tubuh vitamin D juga penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat.

Berdasarkan hasil asuhan persalinan didapati persalinan dari KALA I, KALA II, KALA III dan KALA IV ketiga pasien berjalan dengan normal tanpa komplikasi

dan penyulit persalinan. Pada KALA I pasien diberikan relaksasi pernafasan atau Breathing Exercise. Sebelum diajarkan breathing exercise dilakukan penilaian nyeri dengan menggunakan lembar observasi, kemudian pukul 18.00 WIB ibu diajarkan untuk melakukan breathing exercise, 15 menit kemudian dilakukan penilaian menggunakan lembar observasi setelah pemberian intervensi. Dengan melakukan intervensi ini maka ada perubahan nyeri dari nyeri berat terkontrol menjadi nyeri sedang.

Relaksasi pernapasan merupakan salah satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri ini dapat digunakan selama persalinan agar dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti tidak kewalahan atau panik saat menghadapi rangkaian kontraksi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (10) menyebutkan bahwa teknik relaksasi pernafasan sebelum dilakukan teknik relaksasi dengan jumlah 17 responden, Nyeri ringan 1 orang 5,9 %. Nyeri sedang 7 orang 41,2 % . Nyeri berat terkontrol 9 orang 52,9 % . teknik relaksasi pernafasan sesudah dilakukan teknik relaksasi. Tidak nyeri 4 orang 23,5 % . Nyeri ringan 12 orang 70,6%. Nyeri sedang 1 orang 5,9 % . diketahui skala nyeri sebelum dilakukan teknik relaksasi pernafasan keseluruhan responden mengalami nyeri berat kemudian setelah dilakukan terapi mengalami penurunan intensitas nyeri dari berat ke nyeri sedang (10).

Dalam penatalaksanaan mengajarkan Ny. A tentang latihan pernafasan untuk membantu ibu mengatasi nyeri persalinan yang dirasakan, hal ini dilakukan untuk strategi pengendalian nyeri. Relaksasi pernafasan selama proses persalinan dapat mempertahankan komponen sistem saraf simpatis dalam keadaan homeostatik sehingga tidak terjadi peningkatan suplai darah, mengurangi kecemasan dan ketakutan atau ibu dapat beradaptasi dengan nyeri selama proses persalinan. Hal ini menunjukkan tidak ada kesenjangan antara teori dengan

praktik karena Ny. A melakukan breathing exercise saat Kala I.

Berdasarkan hasil asuhan bayi baru lahir didapati bahwa tidak ditemukan tanda bahaya bayi baru lahir, pada masa nifas ibu berjalan normal tidak ditemukan tanda bahaya masa nifas dan KB ibu normal

## V. PENUTUP

Adapun asuhan kebidanan yang diberikan secara komprehensif dan asuhan komplementer kepada Ny. A selama kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan KB. Pada Ny. A tidak ditemukan tanda bahaya baik dalam kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan KB. Ketidaknyamanan masa kehamilan dan persalinan yang ditemukan pada Ny. A adalah nyeri pinggang kehamilan trimester III diberikan kompres hangat dan nyeri saat persalinan. Sedangkan saat nifas, BBL dan KB tidak ada masalah.

Setelah dilakukan kompres hangat selama 3 hari berturut-turut saat kunjungan berikutnya Ny. A mengatakan nyeri pinggangnya berkurang.

## VI. SARAN

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang kompres hangat untuk mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan, manajemen nyeri saat persalinan, manfaat senam nifas dan manfaat dari penundaan pemotongan tali pusat serta meningkatkan komunikasi dengan tenaga kesehatan sebagai sumber informasi yang dapat dipertanggungjawabkan, meningkatkan pengetahuan dari berbagai sumber informasi yang dapat dipercaya termasuk membaca edukasi yang ada di buku KIA

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] ASEAN Statistics. ASEAN Statistics Year 2021. Jakarta: Statistical Yearbook; 2021.
- [2] Kemenkes RI. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Edisi 3.

- Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
- [3] Saputri, Nurwahida, Astuti YP. Hubungan Faktor Lingkungan Dengan Kejadian Diare Pada Balita di Puskesmas Bernung. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2019;10(1).
- [4] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2022.
- [5] Saifuddin. Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono; 2016.
- [6] Gito, Setyaningsi RD, Muti RT. Pengaruh Pemberian Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Viva Med J Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*. 2016;09(1):1–11.
- [7] Sulastri, Meti, Nurakilah H, Marlina L, Nurfikah I. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Inf*. 2022;18(2).
- [8] Hanifah, Melliana R, Nurdianti D, Kurniawati A. Penerapan Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Fisiologis. *BIMTAS J Kebidanan Umtas*. 2022;6(2):79–85.
- [9] Utami, Siswi FI, Putri IM. Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Normal. *Midwifery J J Kebidanan UM Mataram*. 2020;5(2).
- [10] Astried. Pengaruh Aplikasi Kontraksi Nyaman Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya Tahun 2017. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm*. 2017;17(2):202.