

Case Study article

Deep Breathing Relaxation Technique reduces Anxiety and Back Pain in third trimester pregnant women

Sari Anita^{1,2}, Nurul Komariah¹

¹Midwifery student of Department of Midwifery, *Politeknik kesehatan Palembang*, Palembang, Indonesia

²Pembina Public Health Center, Palembang, Indonesia

Corresponding author:

Name: Sari Anita

Address : Palembang
Indonesia

E-mail :

sarianitaku@gmail.com

Abstract

Anxiety and back pain in the third trimester of pregnancy are common discomforts in pregnant women. This occurs because of physiological and psychological changes in pregnant women before the birth process which can disrupt life and have a negative impact on pregnant women and fetuses. An effort to reduce anxiety and back pain in third trimester pregnant women is to use deep breathing relaxation techniques. The research method was carried out using descriptive analytical methods with a case study approach. The respondents were 1 pregnant woman in the third trimester who received continuous care from the third trimester of pregnancy until delivery from 29 November 2023 to 17 December 2023 at PMB Rabi, Palembang city. The research instrument used was the SOAP midwifery care guide. Data was obtained through interviews, observation, documentation and literature study. The application process was carried out for 18 days and the results showed a change in reducing anxiety and back pain after applying this deep breathing relaxation technique so that the mother could undergo the birth process safely, without problems and complications. Conclusion: The use of deep breathing relaxation techniques has been proven to be able to reduce complaints of anxiety and back pain in third trimester pregnant women.

Key word :anxiety, back pain, deep breathing relaxation technique

1. INTRODUCTION

Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim ibu sejak konsepsi sampai awal persalinan [1] yang berlangsung sekitar 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih sampai 300 hari (43 minggu). Dilihat dari lamanya kehamilan, kehamilan terbagi menjadi tiga periode. Trimester pertama kehamilan (0-12 minggu), trimester kedua kehamilan (dari 12 hingga 28 minggu), trimester akhir kehamilan (dari 28 hingga 40 minggu). Kehamilan merupakan proses alami bagi wanita. Perubahan fisik dan psikis sering terjadi pada masa kehamilan. Namun, meskipun hal ini sepenuhnya normal, perubahan ini juga dapat menyebabkan ketidaknyamanan, maka perlu memahami cara merawat dan juga melakukan pencegahan terhadap timbulnya ketidaknyamanan [2] Ketidaknyamanan tersebut antara lain kecemasan dan sakit punggung pada kehamilan trimester ketiga. Kecemasan adalah keadaan emosional di mana seseorang merasa lemah, kurang berani, dan tidak mampu bertindak atau berlaku rasional [3] Tingkat kecemasan yang tinggi terjadi pada ibu hamil, terutama pada trimester ketiga, karena ibu hamil mengalami berbagai jenis kecemasan, ketakutan akan kematian, trauma kelahiran, perasaan bersalah, serta kenyataan lain seperti mengalami ketakutan bayinya terlahir cacat. Pada saat yang sama, wanita hamil takut akan kelahiran bayi dan awal dari tahap kehidupan yang baru [4]. Nyeri punggung bawah merupakan

nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral. Nyeri punggung bawah disebabkan oleh hormon yang menyebabkan perubahan pada jaringan lunak pendukung dan penghubung, sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot [5]. Pertambahan berat badan terjadi pada ibu hamil yang sehat. Saat berat badan bertambah, hal ini akan memberikan tekanan pada tulang belakang, yang bertanggung jawab untuk menopang tubuh. Hal ini menyebabkan nyeri pada panggul dan punggung, terutama punggung bagian bawah

2. METHOD

Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Studi kasus adalah metode mengumpulkan dan menganalisis data tentang suatu kasus. Studi kasus bertujuan untuk menyelidiki situasi, kegiatan, perkembangan, dan faktor-faktor penting yang berhubungan dan mendukung situasi dan perkembangan tersebut. Dalam studi kasus, peneliti berusaha mempelajari seseorang atau kelompok secara menyeluruh [6]. Tujuan studi kasus penelitian ini adalah mengamati bagaimana penggunaan terapi komplementer secara nonfarmakologis pada keluhan kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling yaitu Ny.C, usia 25 tahun, hamil anak kedua usia kehamilan 36 minggu, ibu mengalami keluhan kecemasan dan nyeri punggung dalam kehamilan trimester ketiga. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan dan studi dokumentasi selama mendapat asuhan kebidanan Continuity of Care (COC) sejak kunjungan antenatal pada usia kehamilan 36 minggu hingga persalinan yaitu pada tanggal 29 November hingga 17 Desember 2023 di PMB Rabiah. Pelaksanaan intervensi kasus juga dimonitoring melalui komunikasi whatsapp atau melalui kontak telepon.

3. RESULT

a. Kunjungan ANC ke-1

Kajian kasus dilaksanakan pada tanggal 29 November 2023 jam 10.15 WIB di PMB Rabiah, Ny C usia 25 tahun, jenjang Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA), Ibu tidak bekerja atau ibu rumah tangga bertempat tinggal di Jalan Talang Kemang Rt 33 kelurahan Sentosa. Pada pertemuan kali ini ibu merupakan ANC yang ke lima. Ibu sekarang berada dalam usia kehamilan 36 minggu (HPHT: 22-03-2023, HPL: 29-12-2024) dan merupakan G2P1A0. Anak pertama lahir pada tahun 2021, normal, kelahiran ditolong oleh bidan dengan berat lahir bayi 3000 gram jenis kelamin laki-laki. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit dan alergi. Pada persalinan yang lalu ibu bersalin secara normal. Status imunisasi TT ibu adalah TT5. Ibu mengatakan makan teratur dan tidak memiliki masalah pada proses eliminasi BAB dan BAK nya. Hasil pemeriksaan penunjang laboratorium HIV, Sifilis dan HbSAg Non reaktif, Hb 11,2 gr %, pemeriksaan USG tidak ada kelainan. Ibu mengeluh cemas menghadapi persalinan. Ibu membayangkan akan rasa nyeri yang akan dihadapi saat bersalin, membayangkan akan terjadi robekan jalan lahir, akan dijahit kembali, takut terjadi perdarahan dan keluhan komplikasi lainnya dan terkadang keluhan nyeri pada punggung ibu.

Dari hasil pemeriksaan diperoleh hasil bahwa keadaan umum ibu baik, kesadaran compos mentis, Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 80 kali per menit, Respirasi 22 kali per menit, Suhu 36,2 °C. Berat badan ibu sekarang 68 kg, terjadi kenaikan 8 kg dari sebelum hamil, LILA 28 cm, secara umum pemeriksaan fisik dari kepala hingga kaki ibu mengalami keadaan yang normal, dengan payudara membesar, colostrum belum keluar, perut membesar memanjang, Tinggi Fundus uteri 3 jari bawah processus xypoides, pada fundus teraba bulat, tidak melenting yaitu bokong janin, pada bagian kanan teraba ada tahanan, keras, memanjang yaitu punggung janin, pada bagian kiri teraba bagian anggota kecil janin yaitu ekstremitas janin, pada bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras, dan melenting yaitu kepala, dan kepala janin belum masuk panggul. Ukuran Tinggi Fundus uteri menurut McDonald 30 cm sehingga Taksiran berat janin adalah 2.790 gram. DJJ : 135 kali per menit, tidak ditemukan oedem dan varices pada extremitas ibu.

Bidan menyampaikan hasil pemeriksaan kepada ibu, ibu sering mengalami kecemasan dan nyeri punggung saat kehamilan trimester ketiga ini akibat perubahan fisik dan perubahan psikologis ibu, bidan mengajarkan kepada pasien tentang teknik relaksasi nafas dalam ketika ibu timbul keluhan cemas dan nyeri punggung agar ibu tenang dalam menjalani kehamilan ini dan siap menghadapi persalinan.

Bidan memberikan multivitamin, suplemen tablet tambah darah (zat besi) dan kalsium kepada ibu. Bidan mengkaji ulang dan mengevaluasi persiapan persalinan ibu. Ibu berharap bisa bersalin normal di bidan seperti pada persalinan sebelumnya. Ibu berencana bersalin di PMB Rabiah Palembang. Ibu dan keluarga sudah menyiapkan keperluan administrasi persalinan menggunakan KIS, persiapan donor darah dari keluarga, kendaraan dengan motor atau mobil pribadi. Bidan memberikan informasi kepada ibu tentang tanda- tanda awal persalinan, tanda bahaya pada persalinan, menjaga konsumsi makanan bergizi dengan menu seimbang. Bidan menyampaikan kepada pasien agar berkunjung kembali 1 minggu lagi ke PMB Rabiah Palembang.

b. Kunjungan ANC ke-2

Dilaksanakan pada tanggal 12 Desember 2023 di praktek bidan Rabiah. Pertemuan kali ini ibu merupakan kunjungan antenatal yang ke enam. Ibu kontrol rutin kehamilannya. Melakukan kunjungan ulang dengan jarak dua minggu dari kunjungan terakhir ibu. Ibu mengatakan keluhan rasa cemas dan nyeri punggung masih ada tapi dirasakan agak tenang dan berkurang jika dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. Ibu sekarang berada dalam kehamilan usia 38 minggu.

Pada kunjungan ini didapatkan bahwa keadaan umum ibu baik, kesadaran ibu compos mentis, Tekanan darah 120/80 mmHg, Nadi 81 kali per menit, Respirasi 20 kali per menit, Suhu tubuh 36,3 °C. BB ibu sekarang adalah 70 kg, secara umum pemeriksaan fisik dari kepala hingga kaki ibu mengalami keadaan yang normal, dengan payudara membesar, colostrum sudah keluar, perut membesar memanjang, Ukuran tinggi fundus uteri 3 jari bawah processus xypoides, pada fundus didapatkan bagian bulat, tidak melenting atau bokong janin, perut sebelah kiri ibu teraba keras, ada tahanan, memanjang yaitu bagian punggung ibu, pada sebelah kanan perut ibu teraba bagian anggota kecil yaitu ekstremitas janin, bagian terbawah didapatkan bagian bulat, keras, dan melenting yaitu kepala janin dan kepala janin sudah masuk panggul. Ukuran tinggi fundus uteri menurut McDonald 33 cm sehingga taksiran berat janin adalah 3255

gram. Denyut jantung janin 133 kali per menit, tidak terdapat oedem dan varices. Pemeriksaan Hb 11,5 gram %

Bidan menyampaikan hasil pemeriksaan kepada ibu dan menanyakan bagaimana hasil dari melaksanakan self hypnosis teknik relaksasi nafas dalam ketika rasa cemas dan nyeri punggung yang menyebabkan tidak nyaman ibu itu datang. Ibu memahami tanda bahaya dan tanda darurat kehamilan dan persalinan, ibu dianjurkan untuk tetap mengonsumsi vitamin dan mineral yang telah diberikan. Ny C memilih dan berencana melahirkan di PMB Rabiah, untuk mendapatkan pelayanan kebidanan dari bidan, ibu telah menyiapkan administrasi biaya persalinan dari KIS dan persiapan dana tambahan mandiri jika diperlukan, ibu dari awal bersedia dilakukan rujukan ke rumah sakit jika ditemukan penyulit atau komplikasi saat persalinan, Ibu berencana menggunakan kendaraan sendiri (motor atau mobil) menuju pelayanan kesehatan, untuk saat ini setelah melahirkan ibu memilih metode kontrasepsi IUD.

c. Kunjungan Persalinan

Ibu datang ke praktek bidan Rabiah pada tanggal 17 Desember 2023 pukul 17.10 WIB dengan tanda-tanda persalinan, dilakukan pengkajian dan pemeriksaan, ibu saat ini dalam persalinan kala I fase aktif Pemeriksaan dalam diperoleh portio tipis, lunak, posisi medial, pembukaan 6 cm, presentasi kepala, penunjuk Ubun-ubun kecil kiri depan, ketuban positif, panggul kesan normal. Ibu mengatakan nyeri yang dirasakan akibat kontraksi membuatnya tidak nyaman. Bidan melakukan pendampingan kepada ibu untuk melakukan self Hypnosis dengan teknik relaksasi pernafasan dalam yang dapat membantu ibu mengurangi rasa sakit atau nyeri

Pukul 18.30 WIB pembukaan serviks lengkap dan ibu dipimpin persalinan. Ibu dipimpin persalinan selama 25 menit. Pada Pukul 18.55 WIB bayi telah lahir secara spontan dengan berat badan saat lahir 3200 gram, panjang bayi 51 cm, Bayi berjenis kelamin Perempuan, A/S 8/9, langsung menangis. Keadaan umum ibu dan bayi sehat, setelah lahir bayi ditempelkan di dada ibu untuk IMD. Pada kala 3 dilakukan tindakan untuk manajemen aktif kala 3 yang terdiri dari injeksi Oksitosin 1 ampul, melakukan Penegangan Tali pusat terkendali (PTT) dan dilakukan masase fundus uterus untuk mencegah terjadinya perdarahan pada ibu, kemudian kurang lebih 5 menit setelah bayi lahir plasenta lahir lengkap. Dilakukan pengecekan jalan lahir karena terjadi robekan grade 2 pada perineum kemudian dilakukan tindakan penjahitan dengan pemberian anastesi sebelumnya. Persalinan ibu berjalan dengan lancar. Setelah dua jam ibu dipindahkan dari kamar bersalin dan dilakukan rawat gabung, Pada kala 4, observasi dilakukan terutama pada perdarahan pasca melahirkan, yang paling sering terjadi dalam 2 jam pertama setelah kelahiran. Pemantauan dilakukan setiap 15 menit pada jam pertama setelah lahirnya plasenta dan setiap 30 menit pada jam kedua setelah melahirkan. Diperlukan pemantauan yang lebih sering jika kondisi ibu tidak stabil [7].

Hasil pengumpulan data yang dilakukan dari penerapan teknik relaksasi nafas dalam ini dikomunikasikan melalui kontak whatsapp dan telepon oleh peneliti ke ibu hamil, secara berkelanjutan dicatat keluhan tersebut dan reaksi setelah penerapan teknik ini, kemudian melalui wawancara langsung saat kunjungan ulang antenatal berikutnya ditanyakan apakah rutin menerapkan teknik relaksasi ini ketika keluhan datang, bagaimana dampak positifnya terhadap keluhan tersebut, teknik ini diterapkan selama 3 minggu terakhir menjelang persalinan, hasilnya mampu mengurangi kecemasan dan mengurangi nyeri punggung saat kehamilan trimester ketiga sehingga ibu dapat

menghadapi persalinan dengan aman, lancar, tidak ada masalah, tidak ada komplikasi ataupun keadaan darurat yang teridentifikasi pada ibu dan bayi.

4. DISCUSSION

Kasus asuhan kebidanan ini dilakukan pada Ny C dengan G2P1A0, ibu berusia 25 tahun. Pada 29 November 2023 yang merupakan ANC yang ke-5, usia kehamilan 36 minggu dengan keluhan cemas dan nyeri punggung. Ibu mengatakan makan teratur dan tidak ada masalah pada eliminasi ibu. Kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan rumah dilakukan secara mandiri. Pada pemeriksaan didapatkan hasil normal Tekanan darah 120/70 mmHg, Nadi 80 kali per menit, Respirasi 22 kali per menit, Suhu 36,2 °C. Berat badan ibu sekarang 68 kg, Berat badan sebelum hamil 60 kg (naik 8 kg dari sebelum hamil), Tinggi badan 155 cm, LILA 28 cm, secara umum pemeriksaan fisik dari kepala hingga kaki ibu mengalami keadaan yang normal, dengan payudara membesar, colostrum belum keluar, perut membesar memanjang, Tinggi Fundus uteri 3 jari bawah processus xypoides, pada fundus teraba bulat, tidak melenting yaitu bokong janin, sebelah kanan perut ibu teraba keras, ada tahanan, memanjang yaitu punggung janin, pada sebelah kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil janin yaitu ekstremitas janin, bagian terbawah perut ibu teraba bulat, keras, dan melenting yaitu kepala janin dan tangan pemeriksa konvergen / belum masuk panggul. Tinggi fundus uteri menurut McDonald 30 cm sehingga Taksiran berat janin adalah 2.790 gram. Denyut jantung janin 135 kali per menit, pada ekstremitas ibu tidak ditemukan oedem dan varices.

Pemeriksaan pada 12 Desember 2023 di PMB Rabiah yang merupakan ANC yang ke-6. Hasil pemeriksaan diperoleh bahwa KU ibu baik, kesadaran compos mentis, Tekanan darah 120/80 mmHg, Nadi 81 kali per menit, Respirasi 20 kali per menit, Suhu 36,3 °C. BB ibu sekarang adalah 70 kg, secara umum pemeriksaan fisik dari kepala hingga kaki ibu mengalami keadaan yang normal, dengan payudara membesar, colostrum sudah keluar, perut membesar memanjang, Tinggi fundus uteri 2 jari bawah processus xypoides, pada bagian fundus teraba bulat, tidak melenting yaitu bokong janin, sebelah kanan perut ibu teraba keras, terdapat tahanan, memanjang yaitu punggung janin, sebelah kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil janin yaitu ekstremitas janin, bagian terbawah perut ibu teraba bulat, keras, dan melenting yaitu kepala janin dan kepala janin divergen/sudah masuk panggul. Tinggi fundus uteri menurut McDonald 33 cm sehingga Taksiran berat janin adalah 3255 gram. Denyut jantung janin 133 kali per menit.

Berdasarkan teori [8] hasil pengkajian dan pemeriksaan standar kehamilan 10 T pada ibu hamil diperoleh bahwa semua hasil pemeriksaan dalam batas normal. Pada perubahan fisik ibu terjadi peningkatan berat badan normal yaitu 10 kilogram selama hamil ini dari sebelum hamil 60 kilogram sampai hamil usia 38 minggu dengan berat badan 70 kilogram, Tekanan Darah ibu 110/70 mmHg, LILA ibu 28 cm, tinggi fundus uteri ibu hamil di usia 38 minggu ini 33 cm, Presentasi terbawah adalah kepala, detak jantung janin 135 x/menit, Status TT 5, Pemberian tablet Fe sudah 90 tablet dan diminum ibu, Test laboratorium semuanya normal, telah dilakukan tatalaksana kasus sesuai temuan saat pemeriksaan kehamilan dan dilakukan temu wicara antara bidan, ibu, suami dan keluarga. Bidan menyampaikan kepada pasien agar melakukan kunjungan ulang apabila ada keluhan misalnya merasakan tanda persalinan atau kegawatdaruratan. Pasien menyatakan akan periksa kembali di PMB Rabiah Palembang.

Berdasarkan keluhan ibu pada kehamilan trimester ketiga dengan kecemasan dan nyeri punggung, dari keluhan tersebut bidan menganjurkan untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Banyak ibu hamil trimester ketiga yang merasa cemas akibat perubahan fisik dan psikis yang terjadi seiring bertambahnya usia kehamilan sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam dan dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan risiko pada saat melahirkan. Kebanyakan ibu hamil mengkhawatirkan permulaan persalinan, nyeri persalinan dan cara mengatasinya, termasuk kondisi bayinya. Selain itu, kecemasan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor berbeda, menurut [9] faktor yang mempengaruhi kecemasan kehamilan perempuan mencakup pemicu stres, tingkat pendidikan dan status ekonomi, kondisi fisik, situasi sosial budaya, usia, dan kedewasaan. Saat hamil, ibu mengalami perubahan yang signifikan pada fungsi fisiologis dan psikologisnya. Proses penyesuaian diri terhadap keadaan barunya ini kemudian menimbulkan kecemasan. Menurut Bibring dalam [10] menyebutkan bahwa kehamilan adalah periode krisis yang melibatkan faktor psikologis mendalam, yang terjadi karena adanya perubahan somatis yang sangat besar. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormon yang juga menyebabkan emosi ibu menjadi labil. Selain faktor fisik, faktor psikososial pun dapat menambah kecemasan pada ibu hamil [11]. Informasi tentang pengalaman persalinan yang menakutkan juga menambah kecemasan pada ibu hamil [12]. Selama trimester ketiga kehamilan, terjadi perubahan fisik yang sangat dramatis. Efek hormonal dari kehamilan dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, sehingga perubahan fisik tersebut dapat menjadi salah satu penyebab kecemasan. Perubahan fisik ibu hamil menyebabkan perubahan pada struktur tulang belakang sehingga tulang punggung ibu menjadi lordosis, yang menyebabkan terjadinya keluhan nyeri punggung. Ibu perlu menerapkan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi keluhan ini. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Fauzia Laili dan Endang Wartini (2017) tentang “Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada ibu hamil” yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan dalam menghadapi persalinan pada Ibu hamil [13]

Sesuai dengan pernyataan [9] bahwa pernapasan yang teratur membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan pada ibu hamil [13]. Teknik relaksasi pernafasan dalam dapat meningkatkan ventilasi alveolar, menjaga pertukaran gas, mencegah kolaps paru, meningkatkan efektifitas batuk, dan mengurangi stress baik fisik maupun mental. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan termasuk kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, menurut [14] teknik ini dapat dijadikan alternatif pertama untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, karena langkahnya mudah diterapkan dan dapat dilakukan secara mandiri dan terus menerus di rumah jika kecemasan muncul kembali sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan menyenangkan.

Sakit punggung adalah perasaan tidak menyenangkan yang terjadi selama kehamilan, umum terjadi pada 45% ibu hamil dan meningkat sebesar 69% pada minggu ke 28. Salah satu cara untuk mengurangi sakit punggung adalah dengan melatih pernapasan lambat dan dalam yang dapat mengurangi stres, otot, kecemasan, meningkatkan kadar oksigen darah dan mengurangi stres dan nyeri dengan menghambat rangsangan nyeri [15].

Menurut Handerson Cristine dalam penelitian [16], teknik pernapasan relaksasi dapat mengendalikan nyeri dengan meminimalkan aktivitas simpatis sistem saraf otonom. Teknik ini membantu mengurangi sensasi nyeri dan mengontrol intensitas reaksi ibu terhadap nyeri. Hormon adrenalin dan kortisol penyebab stres akan menurun, ibu akan meningkatkan kemampuannya dalam berkonsentrasi, merasa lebih tenang, dan lebih mudah mengatur pernapasan hingga kecepatan pernapasan turun di bawah 60-70 x/menit. Kadar PaCo₂ akan meningkat dan pH menurun sehingga meningkatkan kadar oksigen dalam darah. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu bentuk penyembuhan yang mengajarkan klien untuk menarik nafas dalam, menarik nafas perlahan (menahan nafas maksimal), dan menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru, mengurangi kecemasan dan meningkatkan jumlah oksigen dalam darah [14].

5. CONCLUSION

Pada studi kasus ini intervensi yang dilakukan adalah teknik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan trimester tiga. Diharapkan pada tenaga kesehatan khususnya bidan dapat menerapkan teknik ini sebagai alternatif terapi nonfarmakologis pengurang kecemasan dan nyeri punggung pada kehamilan trimester tiga, diharapkan juga pada penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar agar memperoleh hasil yang lebih optimal.

6. REFERENCES

- [1] L. Hasanah, "Asuhan Kebidanan Komprehensif (Continuity Of Care/Coc) Pada Ny 'S' Di Praktik Mandiri Bidan Ny 'D' Kecamatan Curahdami Kabupaten Bondowoso.," *J. Akad. Kebidanan Dharma Praja Bond* 2018.
- [2] R. Safitri, *Intervensi Non Farmakologi Untuk Ibu hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung Bawah (Cetakan 1)*. Jakarta: CV. Literasi Nusantara Abadi, 2022.
- [3] Wiramihardja. and Aditama, *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rendika aditama, 2007.
- [4] Eka Mustika Yanti dan Dwi Wirastri, *Kecemasan Ibu hamil Trimester III*. Jakarta: NEM, 2022.
- [5] Suryani and A. N. Umami, "Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III," *J. ilmiah Keperawatan*, vol. 7, no. 2, pp. 11–23, 2019, doi: <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>.
- [6] D. Gendro, S. S., & Aulya, "Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif," LP2M UST Jogja.
- [7] I. B. G. Manuaba, *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana*. Jakarta: EGC, 2018.
- [8] Kementerian Kesehatan RI, "Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa hamil, persalinan dan masa sesudah melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, Dan Pelayanan Kesehatan Seksual," no. 853, 2021.
- [9] Laela Dwi Nuraini, "Gambaran Tingkat Kecemasan Istri Terhadap Pemakaian Alat Kontrasepsi Suntik, IUD dan Implant," *J. Sains dan Seni ITS*, vol. 6, no. 1, pp. 51–66, 2017.
- [10] D. E. Stotland, N. L., and Stewart, *Psychological Aspects Of Women's Health Care (The Interface Between Psychiatry And Obstetrics And Gynecology)*. Second Edi. Washington DC: American Psychiatric Press Inc, 2001.

- [11] Helen and Gross, *Researching Pregnancy: Psychological Perspective*. New York: Routledge, 2007.
- [12] E. Andriana, *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit (dengan Metode Relaksasi HypnoBirthing)*. Edisi Revisir. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2007.
- [13] F. Laili and E. Wartini, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil,” *J. Kebidanan*, vol. 3, no. 3, pp. 152–156, 2017.
- [14] S. and Bare, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC, 2010.
- [15] D. R. Amin, “Pelatihan Metode Slow Deep Breathing Relaxation Guna Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil,” *Selarapang, J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, 7(3), 1752-1756., 2023.
- [16] R. Fitriani, “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten Di RSKDIA Siti Fatimah Makassar Tahun 2013,” *J. Kesehat.*, vol. VII, no. 2, pp. 443–452, 2016, [Online]. Available: file:///C:/Users/Intel/AppData/Local/Temp/62-166-1-PB.pdf