

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhidayani, S., Megasari, K., & Yanti, J. S. 2021. Terapi *massage effleurage* dan teknik relaksasi otot progresif pada ibu hamil yang mengali nyeri punggung di klinik pratama arrabih tahun 2023. *Jurnal kebidanan terkini (current midwifery journal)*, 1(1), 79–86.
- Almanda S., Mansoben N., & Fitriani. 2024. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Amigo, T. A. E., Erwanto, R., Muflih, Suwarsi, & Lathu, F. 2017 *Buku keterampilan klinis keperawatan lansia dan keperawatan keluarga pmr relaksasi otot progresif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anggita, E. D., & Fitriahadi, E. 2024. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii melalui pendidikan dan kie penanganan nyeri *management of back pain in pregnant women in the third trimester through education and kie pain management*. *Prosiding seminar nasional penelitian dan pengabdian kepada masyarakat*, 2(28), 1102–1106.
- Astuti, Y., Anggarawati, T., Nurcahyani, A. Z., & Jayanti, S. N. 2023. Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas kagok. *Jurnal riset rumpun ilmu kedokteran*, 2(2), 109–120. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.1892>
- Darwin M, Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., Gebang, A. A. 2021. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. 2024. *Prevalensi*.
- Dinkes Kabupaten Kudus. 2021. *Profil Kesehatan Daerah Kabupaten Kudus*.
- Handayani, R., Batubara, S., Ratna, D., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Tanjung, R. D. S., Resmi, D. C., Jolyarni, N., Rini, I. A., & Nugraheni, N. 2021. *Terapi komplementer dalam kehamilan mind and body therapy*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Henny Syapitri, Amila and Juneris Aritomang (2021) *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. 1st edn. Edited by Aurora Hawa Nadana. Available at: [www.ahlmediapress.com](http://www.ahlmediapress.com).
- Jannah, N. M., & Rachmawati, I. N. 2021. Penerapan metode relaksasi otot progresif pada ibu hamil trimester tiga untuk mengurangi kelelahan selama pandemi covid-19: studi kasus. *Jhcn journal of health and cardiovascular nursing*, 2(1), 63–75. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.941>
- Kodiyah N, & Susinta E. 2021. Pengaruh pemberian kompres air jahe pada ibu nifas terhadap nyeri punggung bawah di puskesmas geyer 1. *Tsjkeb\_jurnal*, 6(1), 38–45.
- Laia, T., Hafefa, E. 2022. Pengaruh kombinasi *breathing excersice & progresisve muscle relaxation* dalam menurunkan nyeri punggung & sesak napas ibu hamil trimester III *the effect of a combination of breathing exercise & muscle relaxation progression in reducing back pain & shortnes*. *Journal health of education*, 3(2), 1–5.

- Noor, Z. 2016. *Buku ajar gangguan muskuluskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Padila. 2014. *Buku ajar keperawatan maternitas*. Yogyakarta : Nuha Medika .
- Prananingrum, R. 2022. *Gambaran ketidaknyamanan ibu hamil trimester iii pada nyeri punggung di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar*. 9(2), 356–363.
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. 2019. *Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III*. 3, 1–23.
- Puskesmas Jepang. (2024). *Prevalensi*.
- Puteri, W. A., & Handayani, I. 2023. Laporan kasus nyeri punggung pada kehamilan trimester III. *Jurnal kesehatan siliwangi*, 4, 761–765. <https://doi.org/10.34011/jks.v4i2.1794>
- Rahmawati, N. A., Ainun, S., Rahmanto, S., & Mei, D. L. 2021. *Pengaruh kombinasi breathing exercise & progressive muscle relaxation dalam menurunkan nyeri punggung & sesak napas ibu hamil trimester III*. 3(desember), 95–100.
- Saraha, R. H., Djama, N. T., Suaib, N. 2021. *Solusi low back pain pada kehamilan dengan terapi akupunktur aurikular*. Malang: Inteligensia Media.
- Sencan, S., Ozcan-Eksi, E. E., Cuce, I., Guzel, S., & Erdem, B. 2018. *Pregnancy-related low back pain in women in turkey: prevalence and risk factors*. *Annals of physical and rehabilitation medicine*, 61(1), 33–37. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2017.09.005>
- Simbung, R., Ohorella, F., & Sikki, S. 2022. Efektivitas teknik relaksasi otot progresif dengan *effleurage massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal penelitian kesehatan suara forikes, volume 13*, 268–272. <http://forikes-ejournal.com/index.php/sf>
- Sugiyono. 2022. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Cv. Alfabeta.
- Thahir, A. 2015. Pengaruh PMR (*progressive muscle relaxation*) terhadap insomnia pada lansia di panti sosial lanjut usia tresna werdha natar provinsi lampung tahun 2012. 02(1), 1-14.
- Tim pokja sdki dpp ppni. standar diagnosa keperawatan indonesia (sdki): definisi dan kriteria hasil keperawatan indonesia 2018.
- Tim pokja slki dpp ppni. standar luaran keperawatan indonesia (siki): definisi dan tindakan keperawatan 2018.
- Tim pokja siki dpp ppni. standar intervensi keperawatan indonesia (siki): definisi dan tindakan keperawatan 2018.
- Vitani, R. A. I. 2019. *Tinjauan literatur: alat ukur nyeri untuk pasien dewasa literature review: pain assessment tool to adults patients*. 3(1), 1–7.
- wulandari, C. L., Risyati, L., Maharani., kaltsum, U., Saleh., & Kristin. D. M. 2021. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.