

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB “A”**



NI LUH PUTU ERA

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI
TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB “A”**

Skripsi

Diajukan oleh :

**NI LUH PUTU ERA
NIM. A1225004**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Putu Era

NIM : A1225004

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan penngambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Denpasar, 25 Juni 2026



Ni Luh Putu Era

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB “A”

Diajukan Oleh :

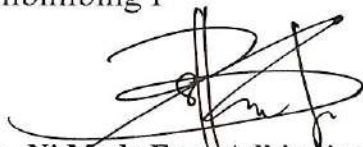
Ni Luh Putu Era

NIM A1225004

Badung, 25 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Pembimbing II



Bdn. Kadek Primadewi, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 0802068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 29 Juni 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji

Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN : 0801058701

Sekretaris Penguji

Bdn. Ni Made Egay Adhiestiani, SST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Anggota Penguji

Bdn. Kadek Primadewi, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 0802068701

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan atau tunjangan dari beberapa pembimbing dan berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini saya tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan dan izin yang telah diberikan untuk menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb selaku Pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bdn. Kadek Primadewi, S.Si.T., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Sarjana Kebidanan, atas bimbingan dan dukungan selama menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan.
6. Keluarga dan orang terdekat yang selalu memberikan dukungan serta kepercayaan bagi saya untuk menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan.
7. Teman-teman seangkatan tahun 2025, kakak-kakak tingkat serta adik-adik tingkat Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali serta semua pihak yang tidak dapat penulis

sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Mengingat manusia tidak luput dari kesalahan begitu juga dengan penulis, penulis menyadarari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menunjang kesempurnaan tugas ini dan penulis berharap semoga tugas ini bermanfaat nantinya. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih atas perhatiannya, besar harapan penulis agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 20 Mei 2026

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juli 2026

Ni Luh Putu Era

Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”

(xiv+ 63) halaman + 7 tabel + 4 gambar + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas serta kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah teknik relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB “A”.

Penelitian menggunakan rancangan pre-experimental dengan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 33 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran skala nyeri sebelum intervensi, pemberian teknik relaksasi genggam jari selama 7 hari, kemudian dilakukan pengukuran kembali pada hari ke-8. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skala nyeri menurun dari 4,33 menjadi 0,97, dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,000* ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan teknik relaksasi genggam jari terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disimpulkan bahwa teknik relaksasi genggam jari efektif untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Disarankan tenaga kesehatan menerapkan teknik ini sebagai bagian dari pelayanan antenatal dan ibu hamil dapat melakukannya secara mandiri di rumah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Genggam Jari, Ibu Hamil

Daftar Pustaka : 58 (2015-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Ni Luh Putu Era

The Effect of the Finger-Hold Relaxation Technique on Back Pain among Third-Trimester Pregnant Women at PMB "A"

xiv + 63 pages + 7 tables + 4 figures + 2 diagrams + 14 appendices

ABSTRACT

Back pain is one of the most common complaints experienced by women during the third trimester of pregnancy due to physiological changes that occur throughout pregnancy. This condition may interfere with daily activities and reduce quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to relieve pain is the finger-hold relaxation technique. This study aimed to determine the effect of the finger-hold relaxation technique on back pain among third-trimester pregnant women at PMB "A".

This study employed a pre-experimental research design using a one-group pretest–posttest design. The study sample consisted of 33 third-trimester pregnant women selected using a consecutive sampling technique. The Numeric Rating Scale (NRS), which had been validated and demonstrated to be reliable, was used as the research instrument. Data were collected by measuring the participants' pain intensity before the intervention, administering the finger-hold relaxation technique for seven consecutive days, and reassessing the pain intensity on the eighth day. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the mean pain score decreased from 4.33 to 0.97. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the finger-hold relaxation technique had a significant effect on reducing back pain among third-trimester pregnant women. It can be concluded that the finger-hold relaxation technique is effective in reducing back pain among women in the third trimester of pregnancy. Therefore, healthcare providers are encouraged to incorporate this technique into antenatal care services, and pregnant women are encouraged to practice it independently at home.

Keywords: Back Pain, Finger-Hold Relaxation Technique, Pregnant Women

References: 58 (2015–2025)

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris	29

C. Kerangka Teori	31
BAB III KERANGKA KONSEP,HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL VARIABEL	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis.....	31
C. Definisi Operasional	31
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	33
A. Rancangan penelitian	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Etika Penelitian	34
D. Alat Pengumpulan Data	38
E. Prosedur Pengumpulan Data	40
F. Pengolahan Data.....	42
G. Rencana Analisis Data.....	43
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
B. Analisis Deskriptif	45
C. Analisis Komparatif.....	49
BAB VI PEMBAHASAN.....	51
A. Interpretasi Penelitian.....	51
B. Keterbatasan Penelitian	60

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	61
BAB VII PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil TM III di PMB “A”	45
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas di PMB “A”	46
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”	46
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”	47
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III Sebelum Intervensi (Pre-Test) Teknik Relaksasi Genggam Jari	47
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III Sesudah Intervensi (Post-Test) Teknik Relaksasi Genggam Jari.....	48
Tabel 5. 7 Analisis Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB “A”	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri NRS	21
Gambar 2.2 Posisi Duduk	27
Gambar 2.3 Posisi tangan didepan dada	28
Gambar 2.4 Teknik Relaksasi Genggam Jari	28

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Teknik Genggam Jari terhadap Nyeri	
Punggung Ibu Hamil Trimester III	31
Skema 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Teknik Genggam Jari terhadap Nyeri	
Punggung Ibu Hamil Trimester III.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	69
Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan	70
Lampiran 3. Balasan Studi Pendahuluan	71
Lampiran 4. Lembar Pengantar Kuesioner	72
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	73
Lampiran 6. SOP	74
Lampiran 7. Ceklist Teknik Relaksasi Genggam Jari.....	77
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	78
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	81
Lampiran 10. Lembar Konsul	82
Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian	86
Lampiran 12. Surat Persetujuan Etik	87
Lampiran 13. Hasil SPSS.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi.....	64

DAFTAR SINGKATAN

TM	: Trimester
KIE	: Komunikasi, Informasi, Edukasi
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SD	: Sekolah Dasar
IRT	: Ibu Rumah Tangga
MAP	: <i>Mean Arteri Pressure</i>
FSH	: <i>Follicel Stimulating Hormone</i>
RS	: Rumah Sakit
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, F. R., & Komalasari, D. R. (2024). Validit and Reliabelity of the Numeric rating Scale in Non-Myogenic Low Back Pain Patients. *Acaademic Physiotherapy Conferences*, 9, 414–422.
- Agustini, R. D., Dameria, S. N., Choirunissa, R., Violentina, Y. D. S., Permata Sari, S. I., Yanti, Nurhidayah, Restianingsih, M., Susilawati, E., Aulya, Y., Kusumaningrum, H., & Carolin, B. T. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (H. Akbar (ed.)). CV. media Sains Indonesia.
- Ahmad, S., & Kardi, S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Appendiktomi di Ruang Melati RSUD Kota Kendari Tahun. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 27–32.
- Amalia, A. R., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Amalia, R., Hapsari, W., Winarso, S. P., Yuliani, D. R., & Kurniasih, H. (2025). *Atasi Nyeri Punggung Ibu Hamil dengan Prenatal Yoga*.
- Amalia, T. A. R., & Nuraisya, W. (2022). Asuhan Kebidanan Ibu Post SC dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari pada Masalah Nyeri Luka Jahitan di RS Amelia Pare-Kediri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(2), 59–64.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Sectio STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 30–37.
- Burmeister, M. (1990). *Self-Help Book 1*.
- Cane, P. S., & Nurseptiana, E. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di RS Nurul Hasanah Kabupaten Aceh Tenggara Tahun 2023. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), 1688–1694.
- Dewi, A. A. S., & Ari, M. (2022). Reduksi Nyeri Punggung Bawah Dengan Prenatal Gentle Yoga Pada Kehamilan Trimester III Di Gianyar Bali Tahun 2021. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 12(1), 10–16.
- Dewi, A. P., Fajriah, N. N., & Faradisi, F. (2021). Literatur Review : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Seminar Nasional Kesehatan*, 653–658.
- Elkhapi, N., Minata, F., Yulizar, & Anggrainni, A. (2023). Hubungan Usia Kehamilan , Paritas , Aktivitas dengan Terjadinya Nyeri Punggung Bawah

- Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Kemu Kabupaten Oku Selatan Tahun 2023. *Journal of Science Research*, 3, 6411–6425.
- Evrianasari, N., Yosaria, N., & Ermasari, A. (2019). Teknik relaksasi genggam jari terhadap nyeri postsectio caesarea. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 86–91.
- Febiola, A. B., Jati, ratih K., & Anggraeni, F. D. (2023). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.ihtdn.ac.id/index.php/jyk>
- Fitriana, D., Himawati, L., & Kumalasari, N. (2024). Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Fokus Intervensi Penerapan Senam Hamil pada Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Puskesmas Brati. *TSJKeb_Jurnal*, 9(01), 13–19.
- Fitriani, A., Ayesha, H. N., Siti, R., Florica, A., Nizan, M., Eka, S., & Royani, C. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Fitriani, D., Silviani, Y. E., Studi, P., Program, K., Bidan, P., Tri, S., & Sakti Bengkulu, M. (2023). Efektivita Massage Efflurage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4975–4980.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Bawah, N. P. (2020). Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu HamilT Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Hasmar, W., & Faridah. (2023). *Buku Ajar Fisioterapi pada Nyeri Punggung Bawah Miogenik*.
- 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.
- Kotarumalos, S. S., & Hermanses, S. S. (2024). Faktor Pemicu Sering Buang Air Kecil dan Dampaknya Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 4(2), 79–91.
- Kumalasari, N., Kodiyah, N., & Sahara, R. (2024). *Pengaruh Teknik Relaksasi Finger Hold Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Klambu*. 9(02), 27–34.
- Kurniasih, U. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. *Keperawatan STIKes Cirebon*, 1259–1265.
- Labibah, D. I. (2022). Efektivitas instrumen numeric rating scale dan visual analog scale pada pasien post operasi sectio caesarea : literature review. *Universitas Aisyah Yogyakarta*.
- Lasati, I., & Utami. (2018). Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Op Sectio Caesarea Hari 1-7. *Journals of Ners*

Communnity, 09(November), 168–173.

Lukmana, A., Wijayanti, tut R. A., & Veronika, R. M. (2024). Pengaruh Pemberian Kompres Jahe untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamiltrimester III di Kota Malang. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(4).

Makmum, I., Ana, Rizkia, A., & Dwi, K. (2022). Provision of Education and Management of Symphysis Pubis Dysfunction During Pregnancy Using Yoga Exercise. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Borneo*, 7(2), 108–114.

Manullang, J. B. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwufery Senior*, 5.

Maziyah, N., & Agustina, R. (2025). Perbedaan Efektifitas Rebozo dan Gymball terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 1–11.

Natalia, L., Amalia, M., & Nursyifa, G. (2023). *Pengaruh Kompres Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil trimester III* (Vol. 6, Issue 2).

Nur Arummega, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 1).

Nur, H., & Prasodjo, I. (2024). *Penatalaksanaan Nyeri Non Farmakologi pada Ibu Bersalin*. Tahta Media.

Nurinayah, E. (2023). *Penerapan Terapi Genggam Jari pada Pasien Post Operasi Apendiktomi dalam Pemenuhan Kebutuhan Aman dan Nyaman (nyeri) di RS TK II pelamonia Makassar*.

Potter, A., & Perry, A. . (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik* (4th ed.).

Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal of Health Research*, 5(2), 28–37.

Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1, 9–15.

Puspita, M., Kartika, I., & Purnamasari, D. (n.d.). *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Post Partum Sectio Caesarea di Rumah Sakit Bhayangkara TK II Sartika Asih Kota Bandung*. 1–9.

Rahmawati, N. A., Ma, R., Yulianti, A., Rahim, A. F., & Marufu, S. A. (2021). Prenatal Yoga Efektif Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil.

Physiotherapy Health Science, 3(Juni), 18–21.

- Ramadin, I., & Fadilla, D. T. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari dan Tarik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia*. 109–121.
- Safitri, R., & Desmawati. (2022). *Intervensi Non Farmakologi untuk Ibu Hamil trimester III dengan Nyeri Punggung Bawah*.
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., & Kani, S. (2023). The Global Prevalence Of Low Back Pain In Pregnancy : a Comprehensive Systematic Review and Meta - Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sari, E. R. P., & Sulitiyaningsih, S. H. (2023). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 1–112. www.ejurnal.stikeseub.ac.id
- Septiana, E. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Wahana: Jurnal Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.61327/wahana.v1i1.1>
- Sihaloho, E., Dalimunthe, S. yolanda, Simamora, M. K., & Ristiani. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Pinggang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara*, 1(1), 49–54.
- Siul, E., Purnamayanty, P. I., Sumawati, N. M. R., & Adhiestiani, N. M. E. (2023). Pengaruh Massage endorphin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Triester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. *Caring*, 7, 1–8.
- Sofiyah, L., Ma'rifah, A. R., & Susanti, I. H. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto*. 64–71.
- Sugianti, T., & Joeliatin. (2019). Efektifitas Manajemen Nyeri dengan Kompres dan Relaksasi Genggam Jari. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 64–68.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Sulung, N., & Rani, S. D. (2017). Teknik Relaksasi Geenggam Jari Terhadap Intensitasi Nyeri Pada Pasien Post Appendiktomi. *Jurnal Endurance*, 2(October), 397–405.
- Tunggal Jaya, T., Gunung Agung, K., Tulang Bawang Barat, K., Riona Sanjaya, L., Yuli Nariyati, A., Rofika, A., Sari, L., Kurniasari, N., Fitri, I., & Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu, P. (2023). Senam Hamil dalam Upaya Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Posyandu Kampung. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia (JPPMI)*, 2, 63–75. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v2i3.760>
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.

- Wahyuni, I. (2023). Yoga dalam Mengurangi Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol10.iss1.230>
- Wardani, R. A., & Rosyidah, N. N. (2025). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan* (E. A. Cahyono (ed.)). Dian Husada Press.
- Widiastini, L. (2022). Literature Review: Foot Massage dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 10(2).
- World Health Organization. (2024). Adolescent Pregnancy. *Geneva:WHO*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., & Fatimah, S. (2024). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di TPMB Elis Marlina. *Journal of Midwifery and Public Health*, 6(1).
- Yulianti, Y., & Hidayah, A. N. (2023). *Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperatif*. 5(1).
- Yulastuti, C. (2015). *Effect of Handheld Finger Relaxation on Reduction of Pain Intensity in Patients With Post-Appendectomy at Inpatient ward, RSUD Sidoarjo*. 5(3), 53–58.