

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB NURWATI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS TAHUN 2024

Hiliati¹, Milda Hastuty²

^{1,2)} Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
e-mail: hilyatipku@gmail.com^{1,2)}

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Tujuan penelitian adalah untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB Nurwati Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris pada tanggal 07-13 Juni 2024. Hasil penelitian studi kasus yang diberikan pada Ny. M dengan 4 kali kunjungan rumah dalam waktu 1 minggu yaitu ibu mengatakan nyeri pada punggung sudah berkurang. Asuhan kebidanan yang diberikan dalam bentuk edukasi tentang nyeri punggung dan penanganannya, mengajarkan kepada ibu/keluarga dengan menggunakan terapi *massage effleurage*. Berdasarkan asuhan kehamilan yang dilakukan pada Ny. M umur 26 tahun G1P0A0 diperoleh bahwa kondisi ibu dengan nyeri punggung sudah berkurang. Dapat disimpulkan bahwasanya asuhan yang diberikan terlaksana dengan baik dan membuahkan hasil yang positif. Adapun saran yang bisa diberikan kepada bidan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi, menambah wacana, dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, Massage Effleurage

Abstract

Lower back pain in pregnancy is an unpleasant condition due to the enlarging uterus and increasing body weight causing the muscles to work harder which can cause stress on the muscles and joints. The aim of the research is to provide midwifery care to third trimester pregnant women with back pain in the PMB Nurwati Working Area of the Air Tiris Health Center on 07-13 June 2024. The results of the case study research given to Mrs. M with 4 home visits within 1 week, the mother said the back pain had reduced. Midwifery care is provided in the form of education about back pain and its treatment, teaching mothers/families using effleurage massage therapy. Based on the pregnancy care provided to Mrs. M, 26 years old G1P0A0, it was found that the mother's condition with back pain had reduced. It can be concluded that the care provided was carried out well and produced positive results. As for suggestions that can be given to midwives, this research can be used as a reference, add to discourse, and can develop knowledge regarding midwifery care for third trimester pregnant women with back pain.

Keywords: Back Pain, Third Trimester Pregnant Women, Massage Effleurage

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses perkembangan pada janin yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan akan dialami ibu dan mengakibatkan aktivitas sehari-harinya terganggu. Proses kehamilan sendiri juga melibatkan berbagai perubahan fisiologi di antaranya perubahan fisik, nyeri punggung, perubahan pada system pencernaan, dan sistem respirasi, kemudian sistem traktus urinarius, muskuloskeletal serta sirkulasi (Arummega et al., 2022).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering berkemih, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung bawah (NPB) atau *low back pain* (LBP), konstipasi,

varises, mudah lelah, kontraksi Broxton his, kram kaki, oedema pergelangan kaki kaki (non pitting), dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan. Perut yang bertambah besar akan membuat ibu hamil kehilangan keseimbangannya. Akibat dari hal-hal tersebut, ibu hamil akan menarik punggung ke arah belakang dan melengkungkan leher. Dari posisi tubuh yang semacam ini akan menyebabkan punggung bagian bawah melengkung, sedangkan otot-otot punggung akan tertarik sehingga timbul rasa nyeri (Zamachsati, 2019).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan. Kecemasan dan ketakutan ibu tersebut menyebabkan penurunan hormon oksitosin sehingga ASI tidak dapat keluar segera setelah melahirkan dan akhirnya ibu memutuskan untuk memberikan susu formula pada bayinya. Hormon oksitosin berdampak pada pengeluaran hormon prolaktin sebagai stimulasi produksi ASI menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. *Low Back Pain* (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Nuzulia, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan (Fitriani, 2018), sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area punggung atau *low back pain* (LBP) yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester, dan mengalami puncak saat memasuki trimester II dan III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Definisi menurut International Society for The Study of Pain bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial”. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Arummega et al., 2022).

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastis dan fleksibel otot. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang lebih sulit disembuhkan. Nyeri punggung sering dirasakan di area lumbosakral. Terkadang bisa mengalami peningkatan intensitas bersamaan dengan penambahan usia kehamilan akibat dari pergeseran pusat gravitasi serta perubahan postur tubuh selama kehamilannya (Gozali et al., 2020).

Tanda ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan mengalami nyeri di bagian punggung bawah di muskuloskeletal. Adaptasi muskuloskeletal ini yang perlu diperhatikan dari meningkatnya berat badan, mengalami pergeseran pusat berat tubuh karena rahim semakin besar, perlu melakukan relaksasi serta mobilitas. Semakin tinggi instabilitas pada sendi sakroiliaka serta meningkatnya lordosis lumbal menimbulkan rasa sakit. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat otot yang mengalami pemendekan saat otot abdomen mulai meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah, dan akan terasa di bagian atas ligamen tersebut (Arummega et al., 2022).

Akibat seseorang mengalami nyeri punggung terkadang dari sakroiliaka atau lumbal yang mengakibatkan gangguan di area punggung dan menjadi jangka panjang pada keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah melahirkan atau postpartum. Risiko Low Back Pain pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya dan

konsisten dengan Low Back Pain pada kehamilan sebelumnya (Arummega et al., 2022).

Nyeri punggung terdapat faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri, biasanya terjadi pada 27 minggu, yang didukung dengan melaporkan 20-28 minggu sebagai periode pertama di mana rasa sakit terjadi. Umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung bawah diantara usia 20 – 24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grandemultipara yang lebih berisiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah semakin membesar sehingga banyak yang mengalami nyeri punggung (Arummega et al., 2022).

Aktivitas sehari-hari dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah dan berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk dan keterlibatan dalam aktivitas seksual (Manyozo et al., 2019). Salah satu cara penanganan rasa nyeri pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi massage (pemijatan) sekitar punggung atas dan bawah, untuk memberikan rasa nyaman dan menurunkan intensitas nyeri. Massage merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa aman, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil (Arummega et al., 2022). Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diatasi dengan manajemen non farmakologis yang dapat dilakukan dengan mengajarkan teknik pernapasan, mengubah posisi, massage, terapi panas atau dingin, dan terapi relaksasi genggam jari. Salah satu manajemen nyeri yang memberikan efek relaksasi tanpa efek samping bagi kesehatan adalah Pijat Efflurage. Pijat Efflurage adalah suatu bentuk pijatan dimana telapak tangan berulang kali menekan permukaan tubuh dengan lembut dengan arah melingkar. Tujuan pijatan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot perut serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Eni Folendra Rosa, 2023).

Kejadian LBP di Indonesia mencapai pada 60-80% orang pada kehamilannya. Berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintahan (LKJP) Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022 tercatat ibu hamil sebanyak 4.897.988 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022). Berdasarkan Laporan Kinerja Instansi Pemerintahan (LKJP) Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2022 tercatat ibu hamil sebanyak 18.527 orang. Sedangkan pada puskesmas Air Tiris tahun 2022 tercatat ibu hamil sebanyak 1.119 orang.

Berdasarkan survey awal di Praktek Mandiri Bidan Nurwati dan bidan Nikma Z, didapatkan jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Januari sampai April tahun 2024 berjumlah 62 orang di bidan Nurwati dan 39 orang di bidan Nikma Z. Dilakukan wawancara pada bulan April tahun 2024 kepada 10 orang ibu hamil trimester III di bidan Nurwati didapatkan 8 diantaranya mengalami nyeri punggung. Sedangkan di bidan Nikma Z, dilakukan wawancara kepada 10 orang didapatkan 6 ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengambil judul studi kasus dengan judul "Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung di PMB Nurwati wilayah kerja Puskesmas Air Tiris Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Teknik atau cara pelaksanaan studi kasus dilakukan dengan teknik wawancara, pemeriksaan fisik serta observasi. Penelitian studi kasus ini dilakukan di Praktik

Mandiri Bidan (PMB) Nurwati yang beralamat di Desa Naumbai Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Subjek penelitian adalah Ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

HASIL PENELITIAN

Isi dari bab ini khususnya pada point pembahasan adalah berisi tentang perbandingan antara tinjauan teoritis dengan tinjauan kasus yang disajikan untuk menjawab dari tujuan khusus. Setiap temuan yang terdapat perbedaan diuraikan dengan konsep. Pembahasan disusun sesuai dengan tujuan khusus. Pembahasan berisi tentang mengapa dan bagaimana. Urutan penulisannya yakni berdasarkan paragraf yang terdiri dari fakta, teori, opini (F-T-O), ini pembahasan sesuai yaitu:

Manajemen asuhan kebidanan dilakukan di PMB Nurwati wilayah kerja puskesmas Air Tiris, asuhan ini dilakukan selama 4 kali kunjungan dalam 1 minggu. Hasil pengkajian yang dilakukan dengan wawancara dan observasi diperoleh data subjektif Ny. M yang mengeluhkan bahwa mengalami nyeri punggung. Diperoleh data objektif TD: 100/60 mmHg, pernafasan: 20 kali/menit, nadi: 89 kali/menit, suhu: 36,2°C, dan dilakukan pemeriksaan Leopold didapati: Leopold I : TFU 28 cm, pertengahan px dan pusat teraba bulat lunak tidak melenting (bokong), Leopold II : puki teraba panjang memapan (punggung), puka teraba tonjolan tonjolan kecil (ekstremitas), Leopold III : presentasi kepala, Leopold IV : kepala janin belum masuk PAP, DJJ: 146x/menit, serta TBJ: 2,480 gram.

Pasien mengatakan nyeri punggung sejak memasuki trimester III, berdasarkan penelitian atau teori, ibu hamil di trimester III sering mengalami nyeri pada bagian punggung dikarenakan adanya penambahan usia kehamilan diakibatkan dari pergeseran pusat gravitasi serta terdapat perubahan pada postur tubuh. Adanya perubahan yang terjadi dapat meningkatkan intensitas nyeri pada area lumbosakral (tulang punggung) (Arummega et al., 2022). Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III seperti perubahan hormon, penambahan berat badan, penambahan berat janin, perubahan postur tubuh, stress saat hamil, sering mengalami nyeri punggung sebelum hamil dan jenis pekerjaan.

Faktor penyebab nyeri punggung pada Ny. M karena selalu melakukan pekerjaan rumah. Asuhan yang dapat diberikan pada Ny. M dengan kondisi nyeri punggung skala 6, berupa memberitahu ibu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan, memberikan edukasi mengenai nyeri punggung, melakukan pemeriksaan *antenatal care*, memberitahu ibu/suami cara mengatasi nyeri punggung dengan menggunakan teknik *massage effleurage*, mengajarkan ibu tentang cara mengurangi nyeri punggung, menganjurkan ibu istirahat yang cukup, menganjurkan ibu untuk tidak bekerja terlalu berat, menganjurkan ibu untuk minum air putih yang cukup, menganjurkan ibu untuk menjaga personal hygiene.

Berdasarkan penelitian (Silvana & Megasari, 2022) yang berjudul "Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung" pada kasus ini dilakukan *massage effleurage* sebanyak 4 kali kunjungan selama 7 hari. Dari hasil kunjungan yang telah dilakukan selama 4 kali kunjungan, memperoleh hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang dari biasanya, yaitu dari nilai 8 pada Skala Intensitas Nyeri Numerik menjadi skala 1.

Berdasarkan penelitian (Sorting & Sorting, 2018) membuktikan bahwa bahwa *massage effleurage* dibagian punggung dapat mengurangi nyeri saat ibu hamil trimester III. Hal ini terjadi karena teknik *massage effleurage* mempunyai manfaat yaitu memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi

hormon endorfin yang menghilangkan rasa sakit secara ilmiah. Penelitian ini didukung oleh teori tentang Gate Control Theory (teori kontrol gerbang) dimana dengan melakukan teknik *effleurage massage* dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh Counterstimulasi massage ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Andarmoyo mengatakan bahwa rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek *effleurage massage* untuk mengendalikan nyeri.

Berdasarkan penelitian (Fitriani & Silviani, 2023) menunjukkan bahwa teknik massage *effleurage* pada daerah punggung dengan gerakan membentuk seperti kupu-kupu dengan telapak tangan dan melingkar kecil dengan menggunakan ibu jari menuruni area tulang belakang dan dilakukan selama 20 menit mampu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2021, cakupan frekuensi kunjungan ibu hamil yang melakukan kunjungan kehamilan minimal 4 kali kunjungan selama kehamilan, cakupan kunjungan ibu hamil (K.4) pada tahun 2021 adalah 6.161 orang (89,9%). Cakupan tertinggi kunjungan ibu hamil (K.4) pada tahun 2021 terdapat di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Telaga Dewa yaitu sebanyak 688 orang (94,8%), urutan kedua Puskesmas Jembatan Kecil 472 orang (84,6%), urutan ketiga di Puskesmas Nusa Indah 432 orang (91,3%), dan cakupan terendah di wilayah kerja Puskesmas Kuala Lempuing yaitu 80 orang (81,6%) (Dinkes Kota Bengkulu, 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari efektivitas massage *effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Pada kunjungan pertama, dilakukan pemeriksaan keadaan umum ibu baik, tanda-tanda vital seperti tekanan darah, suhu, nadi, normal. Ibu mengatakan nyeri didaerah punggung dan semakin terasa pada saat melakukan aktivitas, setelah dilakukan observasi didapati skala nyeri di angka 6 (nyeri sedang) seperti kram. Pada kunjungan kedua, ibu masih mengeluhkan nyeri punggung, didapati skala nyeri menurun diangka 5 (nyeri sedang). Pada kunjungan ketiga, ibu mengatakan bahwa nyeri punggung sudah berkurang ke skala 3 (nyeri ringan). Selanjutnya pada kunjungan keempat ibu mengatakan nyeri punggung sudah jauh berkurang hingga skala 2 (nyeri ringan) setelah dilakukannya asuhan massage *effleurage*.

DISKUSI

Menurut uraian yang dijelaskan diatas, didapatkan persamaan antara teori dengan gejala yang timbul pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Sehingga peneliti tidak mengalami hambatan dikarenakan baik ibu maupun keluarga selalu terbuka untuk memberikan informasi yang tepat saat proses pengumpulan data. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara teori dan kasus. Studi kasus yang dilakukan atau dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 7 – 13 Juni 2024 di PMB Nurwati ini sesuai dengan penelitian yang ada kepada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.

KESIMPULAN

Setelah peneliti melakukan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. M umur 26 tahun di PMB Nurwati, menjelaskan teori dan membandingkan dengan kasus, sehingga dapat disimpulkan sebagai:

Subjektif

Ny. M merasa nyaman serta tidak merasakan nyeri punggung setelah mendapatkan terapi *massage effleurage*.

Objektif

Keadaan umum Ny. M baik, kesadaran composmentis dan tanda-tanda vital dalam batas normal.

Assesment

Ny. M usia 26 tahun dengan nyeri punggung ringan.

Penatalaksanaan

Memberikan terapi *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung serta mengedukasi cara mengurangi nyeri punggung dan menganjurkan.

SARAN

1. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai dokumentasi dan sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya tentang asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.
2. Bagi Subjek Penelitian diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan yang lebih dan berketerampilan dengan perkembangan zaman yang semakin maju serta meningkatkan mutu asuhan kebidanan yang diberikan kepada pasien langsung dalam asuhan kebidanan komprehensif.
3. Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil sejak awal kehamilan tentang keluhan-keluhan yang bisa terjadi pada ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, salah satunya tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana upaya mengatasinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dan Orang tua saya atas dukungan kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alapján-, V. (2016). Kehamilan Dengan Nyeri Punggung. 1–23.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Ampaisa, R. S. P. (2021). Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Punggung Terhadap Ibu Hamil Trimester Iii. *Convention Center Di Kota Tegal*, 6–32.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- Dinkes. (2022). Data Ibu Hamil Dinas Kesehatan.
- Eni Folendra Rosa. (2023). Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil Tm Iii C. *Nursing Update*, 14(2), 104–110.
- Ezpinosa Juanillo, N. C., & Rupa Huayllapuma, A. (2018). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. 1–26.
- Fitriani, D., & Silviani, Dan Y. E. (2023). Efektifitas Massage Effluerage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4975–4980.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pengelatan. *International Journal Of Natural Science And*

- Engineering, 4(3), 134–139.
- Juliarti, W., & Chairunnisa, R. O. (2021). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2(1), 79–86.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low Back Pain During Pregnancy: Prevalence, Risk Factors And Association With Daily Activities Among Pregnant Women In Urban Blantyre, Malawi. Malawi Medical Journal, 31(1), 71–76.
- Nuzulia, A. (2017). Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 5–24.
- Prihayati, Ismarina, & Ikhlasiah, M. (2021). Pengaruh Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022. International Journal Of Social And Management Studies (Ijosmas), 02(06), 69–88.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. 3(2), 67–72.
- Alapján-, V. (2016). Kehamilan Dengan Nyeri Punggung. 1–23.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. Jurnal Cendikia Muda, 2(1), 50–58.
- Ampaisa, R. S. P. (2021). Penerapan Teknik Body Mekanik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Punggung Terhadap Ibu Hamil Trimester Iii. Convention Center Di Kota Tegal, 6–32.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii: Literatur Review. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 9(1), 14–30.
- Dinkes. (2022). Data Ibu Hamil Dinas Kesehatan.
- Eni Folendra Rosa. (2023). Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil Tm Iii C. Nursing Update, 14(2), 104–110.
- Ezpinoza Juanillo, N. C., & Rupa Huayllapuma, A. (2018). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. 1–26.
- Fitriani, D., & Silviani, Dan Y. E. (2023). Efektifitas Massage Effluerage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 4975–4980.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pengelatan. International Journal Of Natural Science And Engineering, 4(3), 134–139.
- Juliarti, W., & Chairunnisa, R. O. (2021). Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal) Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 2(1), 79–86.
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low Back Pain During Pregnancy: Prevalence, Risk Factors And Association With Daily Activities Among Pregnant Women In Urban Blantyre, Malawi. Malawi Medical Journal, 31(1), 71–76.
- Nuzulia, A. (2017). Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., 5–24.
- Prihayati, Ismarina, & Ikhlasiah, M. (2021). Pengaruh Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Az-Zahra Tangerang Tahun 2022. International Journal Of Social And Management Studies (Ijosmas), 02(06), 69–88.
- Rejeki, S. T. (2019). Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

- Trimester Iii. 3(2), 67–72.
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10.
- Richter, L. E., Carlos, A., & Beber, D. M. (2019). Dokumentasi Kebidanan.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). Patofisiologi Nyeri Punggung. *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents*, 12–26.
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jubida*, 1(1), 41–47.
- 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.
- Sorting, I., & Sorting, I. (2018). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Tm Iii. 1–16.
- Tria Hartati, 2016. (2016). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil (Vol. 2010, Issue 2002).
- Wahyuningsih, T. &. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, 1(69), 5–24.
- Yusri, A. Z. Dan D. (2020). Manajemen Nyeri Pada Kehamilan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Zakiah, Z., Palifiana, D., & Ratnaningsih, E. (2020). *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas Dan Bayi Baru Lahir*.
- Zamachsati, S. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Sempor I. *Stikes Muhammadiyah Gombang, Vol.1*.