

Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung Belakang*Midwifery Care for Pregnant Women in the Third Trimester with Lower Back Pain***Sarnilam Cahya¹, Lili Purnama Sari^{2*}**^{1,2*} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin**Informasi Artikel**

Submit: 4 – 5 – 2025

Diterima: 8 – 7 – 2025

Dipublikasikan: 18 – 7 – 2025

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint experienced by some pregnant women, especially in the third trimester due to physiological changes in pregnancy such as weight gain, changes in the body's center of gravity, and softening of the ligaments. This pain can reduce the quality of life and daily activities of pregnant women. This study aims to explore and describe midwifery care provided to pregnant women in the third trimester with complaints of lower back pain through a case study approach. This study uses a qualitative method with a case study design. The subject of the study was a pregnant woman in the third trimester who came with complaints of lower back pain. Data collection was carried out through in-depth interviews, observations, and documentation studies. The midwifery care provided includes interventions in the form of providing midwifery care through non-pharmacological therapy, namely warm compresses on the lower back area (lumbar) for 15-20 minutes, identification of risk factors, provision of health education, ergonomic body position exercises, relaxation techniques. The results of the study showed that interventions given consistently for three consecutive days can reduce the intensity of back pain, increase comfort, and improve the posture of pregnant women. Clients also showed increased knowledge about how to manage pain independently. The conclusion of this study is that integrated midwifery care that focuses on the individual needs of pregnant women has proven effective in reducing complaints of lower back pain. This case study can be a reference for health workers in providing comprehensive and holistic antenatal care.

Keywords: *Pregnant women, Third Trimester, Lower back pain, Warm water compress*

ABSTRAK

Nyeri punggung belakang merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian ibu hamil, khususnya pada trimester III akibat perubahan fisiologis kehamilan seperti peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, serta pelunakan ligamen. Nyeri ini dapat menurunkan kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan asuhan kebidanan yang diberikan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung belakang melalui pendekatan studi kasus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Nani Hasanuddin, Jl.Perintis
Kemerdekaan VIII. Makassar

Phone: 081243309309

Email:

lilipurnamasari275@gmail.com

penelitian adalah seorang ibu hamil trimester III yang datang dengan keluhan nyeri punggung belakang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi. Asuhan kebidanan yang diberikan meliputi, intervensi berupa pemberian asuhan kebidanan melalui terapi non-farmakologis yaitu kompres hangat pada area punggung bawah (lumbal) selama 15–20 menit, Identifikasi faktor risiko, pemberian pendidikan kesehatan, latihan posisi tubuh yang ergonomis, teknik relaksasi. Hasil studi menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan secara konsisten Tiga hari berturut-turut dapat menurunkan intensitas nyeri punggung, meningkatkan kenyamanan, dan memperbaiki postur tubuh ibu hamil. Klien juga menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang cara mengelola nyeri secara mandiri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah asuhan kebidanan yang terintegrasi dan berfokus pada kebutuhan individu ibu hamil terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung belakang. Studi kasus ini dapat menjadi rujukan praktik bagi tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan antenatal yang komprehensif dan holistik.

Kata kunci: Ibu hamil, Trimester III, Nyeri punggung belakang, Kompres air hangat

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang alami, tetapi sering disertai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Trimester III kehamilan merupakan masa kritis yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan karena tumbuh kembang janin sangat dipengaruhi oleh kondisi ibu selama kehamilan (1). Dalam periode ini, ibu hamil mengalami berbagai ketidaknyamanan akibat perubahan fisiologis, seperti perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, serta pertumbuhan janin yang semakin besar.

Salah satu keluhan yang paling umum dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung belakang, khususnya pada area lumbosakral. Keluhan ini biasanya semakin intens seiring bertambahnya usia kehamilan dan terjadi akibat perubahan biomekanik tubuh, termasuk penggeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh ibu (1,2). Sekitar 70% wanita hamil dilaporkan mengalami nyeri punggung selama kehamilan, terutama pada trimester II dan III, bahkan dapat berlanjut hingga masa postpartum (3,4).

Global Burden of Disease Study tahun 2017 menunjukkan bahwa nyeri punggung merupakan penyebab utama kecacatan di seluruh dunia, dengan prevalensi mencapai 540 juta kasus. Di berbagai negara maju, prevalensi nyeri punggung selama kehamilan berkisar antara 50% hingga 86%, seperti di Inggris, Norwegia, Swedia, dan Amerika Serikat (5).

Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar 47–80% tergantung pada daerah dan metode survei (6).

Data lokal juga menunjukkan hal serupa. Di Puskesmas Pacellekang, Kabupaten Gowa, Provinsi Sulawesi Selatan, sebanyak 65% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang yang mengganggu aktivitas harian (7). Observasi di Puskesmas Tamalanrea Jaya Kota Makassar serta di RSKDIA Pertiwi Makassar juga mengindikasikan bahwa nyeri punggung belakang merupakan keluhan terbanyak pada ibu hamil trimester III (8,9,10). Data Puskesmas Pattingaloang mencatat bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III pada periode 2021 hingga awal 2024 mengalami keluhan serupa.

Nyeri punggung bawah selama kehamilan dapat memengaruhi kualitas tidur, membatasi aktivitas fisik, hingga menurunkan kualitas hidup ibu. Jika tidak segera ditangani, nyeri ini berpotensi berkembang menjadi nyeri kronis pasca persalinan (1). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap nyeri punggung antara lain aktivitas fisik, paritas, usia ibu, dan perubahan postur tubuh untuk menyeimbangkan pembesaran abdomen (3).

Komunikasi empatik penting diterapkan saat ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung. Bidan perlu mendengarkan aktif, mengakui keluhan, dan menyampaikan informasi dengan jelas. Hal ini membangun kepercayaan dan kerja sama pasien dan bidan dalam asuhan. Komunikasi yang baik menjadi dasar untuk memberikan intervensi non-farmakologi (20).

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah kompres hangat, yang bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan mengurangi spasme otot di area lumbal (11). Metode ini dapat membantu mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan rancangan studi kasus (*case study*) yang difokuskan pada satu responden, yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung belakang. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan eksplorasi mendalam terhadap permasalahan kesehatan ibu hamil dalam konteks nyata, serta memberikan gambaran yang komprehensif tentang pemberian asuhan kebidanan yang dilakukan.

Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Pattingaloang Kota Makassar. Subjek penelitian adalah Ny. "W", seorang ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah. Teknik pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria inklusi seperti usia kehamilan trimester III (≥ 28 minggu), mengalami nyeri punggung yang dirasakan secara signifikan, bersedia menjadi subjek penelitian, dan tidak memiliki komplikasi kehamilan lain yang memerlukan penanganan medis lanjutan.

Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur, observasi langsung, serta pemeriksaan fisik dan kebidanan menggunakan format SOAP. Intervensi yang dilakukan berupa pemberian kompres hangat non-farmakologis selama tiga hari berturut-turut dan edukasi tentang postur tubuh yang benar. Instrumen penelitian meliputi lembar pengkajian kebidanan, catatan observasi, dan Skala Numerik Nyeri untuk mengukur perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi.

Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dengan cara mereduksi data, menyusun data dalam bentuk narasi tematik, dan menyimpulkan hasilnya berdasarkan respons subjek serta hasil evaluasi asuhan. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian asuhan kebidanan dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus manajemen Asuhan kebidanan 7 langkah varney dan pendokumentasian dalam bentuk SOAP.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Pattingaloang Kota Makassar pada bulan juni sampai dengan juli 2024

Target/Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung belakang (NPB) yang memeriksakan kehamilannya di puskesmas Pattingaloang

Prosedur

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus (*case study*) yang difokuskan pada satu orang responden, yaitu Ny. "W", seorang ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung belakang. Penelitian dilakukan di Puskesmas Pattingaloang Kota Makassar. Proses penelitian diawali dengan tahap identifikasi kasus melalui wawancara awal untuk memastikan bahwa subjek memenuhi kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung bawah yang berlangsung selama kehamilan dan mengganggu aktivitas sehari-hari.

Setelah kasus diidentifikasi, dilanjutkan dengan proses pengumpulan data melalui wawancara terstruktur, observasi langsung terhadap kondisi fisik ibu, serta pemeriksaan kebidanan menggunakan format pengkajian SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, and Plan*).

Berdasarkan hasil pengkajian, dilakukan penetapan diagnosis kebidanan sesuai keluhan utama ibu. Selanjutnya, dirancang dan dilaksanakan intervensi berupa pemberian asuhan kebidanan melalui terapi non-farmakologis yaitu kompres hangat pada area punggung bawah (lumbal) selama 15–20 menit.

Intervensi dilakukan setiap hari selama tiga hari berturut-turut dengan memperhatikan suhu air yang digunakan agar tetap aman (37–40°C). Selain intervensi fisik, ibu juga diberikan edukasi mengenai postur tubuh yang benar saat duduk, berdiri, dan tidur guna mencegah peningkatan keluhan. Proses asuhan ini dievaluasi dengan membandingkan intensitas nyeri sebelum dan sesudah tindakan menggunakan Skala Numerik Nyeri (*Numeric Rating Scale*).

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi serta memberikan umpan balik terhadap rencana tindak lanjut. Seluruh prosedur disusun dan dijalankan sesuai dengan standar asuhan kebidanan serta memperhatikan prinsip etik dan kenyamanan ibu selama kehamilan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi, format wawancara terstruktur, dan catatan kemajuan asuhan kebidanan (SOAP). Lembar observasi digunakan untuk mencatat tanda-tanda fisik ibu hamil serta perubahan yang terjadi selama proses asuhan berlangsung. Format wawancara terstruktur disusun berdasarkan aspek pengkajian kebidanan, yang meliputi data subjektif seperti keluhan utama ibu, riwayat kehamilan, dan tingkat nyeri yang dirasakan, serta data objektif berupa hasil pemeriksaan fisik, termasuk postur tubuh dan daerah yang mengalami ketegangan otot. Selain itu, instrumen tambahan berupa Skala Numerik Nyeri (*Numeric Rating Scale*) digunakan untuk mengukur tingkat intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan ibu hamil, observasi visual terhadap kondisi fisik dan perilaku ibu saat merasakan nyeri, serta pemeriksaan penunjang lainnya sesuai dengan kebutuhan. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara bertahap dimulai dari tahap pengkajian, perumusan diagnosa, pemberian intervensi, hingga evaluasi akhir dari hasil asuhan kebidanan. Semua data yang dikumpulkan dicatat secara sistematis untuk kemudian dianalisis guna mengevaluasi efektivitas pemberian asuhan pada ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung belakang.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif. Data yang diperoleh dari hasil pengkajian dan tindakan asuhan kebidanan disajikan dalam bentuk naratif sesuai format SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, and Plan*). Efektivitas tindakan diukur dari perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi menggunakan skala numerik NRS. Hasil evaluasi dibandingkan untuk menilai perbaikan kondisi ibu setelah pemberian asuhan.

HASIL

Hasil pengkajian tanggal 24 Juni 2024 pada Ny.W umur 24 tahun, pendidikan SMA, Pekerjaan IRT, agama islam, suku Makassar, nikah 1 kali lamanya 7 tahun, alamat Jl.barukang, G2P1A0 hamil 34 minggu 5 hari, janin hidup intrauteri. Ny. W, datang ke pelayanan kesehatan dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah yang dirasakannya sejak usia kehamilan 20 minggu. Saat ini usia kehamilan mencapai 34 minggu 5 hari. Keluhan dirasakan terutama saat berdiri terlalu lama atau melakukan aktivitas berat, dan berkurang saat ibu beristirahat atau tidur miring. Pada kehamilan sebelumnya, Ny. W melahirkan secara spontan tanpa komplikasi. Dari hasil pemeriksaan fisik, didapatkan keadaan umum baik, dengan tanda vital dalam batas normal yaitu tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 84 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit, dan suhu tubuh 36,7°C, denyut jantung janin 148 kali per menit dan teratur. Postur tubuh tampak mengalami lordosis ringan yang umum terjadi pada kehamilan trimester tiga, dan teraba ketegangan otot pada area lumbal dengan nyeri tekan ringan. Tidak ditemukan tanda infeksi, kontraksi dini, ataupun keluhan lain seperti perdarahan.

Berdasarkan data subjektif dan objektif, maka masalah utama yang teridentifikasi adalah nyeri punggung bawah yang berhubungan dengan perubahan postur dan peningkatan berat badan selama kehamilan. Tidak ditemukan masalah yang memerlukan penanganan segera karena keluhan ibu masih dalam batas wajar dan tidak disertai tanda-tanda kegawatdaruratan obstetri. Masalah ini termasuk dalam kategori yang dapat ditangani oleh bidan secara mandiri dengan pendekatan edukatif dan promotif.

Dari hasil pengkajian, dirumuskan diagnosa kebidanan bahwa Ny. W adalah ibu hamil G2P1A0 usia kehamilan 34 minggu 5 hari dengan keluhan nyeri punggung bawah akibat perubahan fisiologis

kehamilan. Untuk mengatasi keluhan tersebut, dilakukan beberapa intervensi seperti edukasi tentang penyebab dan cara mengatasi nyeri punggung selama kehamilan, pemberian latihan senam hamil untuk melatih otot punggung, anjuran tidur dengan posisi miring kiri menggunakan bantal di antara lutut, serta penggunaan kompres hangat selama 10–15 menit sebanyak dua kali sehari. Selain itu, diberikan konseling agar ibu menghindari aktivitas berat dan melakukan peregangan ringan secara rutin.

Asuhan kebidanan yang diberikan pada Ny. W meliputi: edukasi postur tubuh yang benar, anjuran untuk mengubah posisi secara berkala, serta intervensi utama berupa kompres air hangat pada area punggung bawah selama 15–20 menit dua kali sehari selama 3 minggu follow up. Selain itu, diberikan juga teknik relaksasi pernapasan. Evaluasi dilakukan dua hari setiap. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri secara bertahap: pada hari ke-3 skala nyeri menurun menjadi 4, dan pada hari ke-6 menjadi 2. Klien melaporkan perasaan lebih nyaman, peningkatan kualitas tidur, serta kemampuan untuk melakukan aktivitas rumah tangga ringan tanpa keluhan berarti. Klien juga menyatakan dapat menerapkan teknik kompres air hangat secara mandiri di rumah.

Evaluasi dilakukan satu minggu setelah intervensi, dan didapatkan hasil bahwa intensitas nyeri menurun dari skala 6 menjadi skala 2 (skala nyeri 0–10) menurut *Numeric Rating Scale* (NRS). Ibu tampak lebih nyaman dalam beraktivitas dan rutin melakukan kompres air hangat serta teknik relaksasi yang telah diajarkan. Dari evaluasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dan ibu mampu mengelola keluhannya secara mandiri.

Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian asuhan kebidanan secara holistik, khususnya penggunaan kompres air hangat, efektif dalam mengurangi nyeri punggung belakang pada ibu hamil trimester III dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung bawah (NPB) merupakan keluhan umum yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Keluhan ini muncul akibat perubahan fisiologis seperti pergeseran pusat gravitasi dan peningkatan beban tubuh yang menyebabkan tekanan pada area lumbosakral. Ketidakseimbangan postur tubuh selama kehamilan juga memperburuk kondisi ini, memicu peregangan otot dan kelelahan di sekitar tulang belakang (12).

Meski tergolong keluhan umum, nyeri ini tidak boleh diabaikan karena dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil, termasuk kualitas tidur dan aktivitas harian (13). Dalam upaya mengurangi keluhan tersebut, salah satu intervensi non-farmakologis yang banyak digunakan adalah terapi kompres hangat. Kompres hangat bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah lokal, mengurangi spasme otot, dan memberikan efek relaksasi yang meningkatkan rasa nyaman (14).

Penelitian yang dilakukan oleh Eka Meiri Kurniyti et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian kompres hangat pada punggung bawah menggunakan buli-buli bersuhu 37°–40°C selama 20 menit dalam kurun waktu 3 minggu efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skala nyeri, peningkatan kualitas tidur, serta ekspresi wajah yang lebih rileks dan nyaman (1).

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Anggraini Dyah et al. (2023), yang memberikan intervensi kompres hangat selama dua hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada 10 responden, dan mencatat penurunan skala nyeri dari rata-rata 6,40 menjadi 4,50. Efektivitas terapi ini diperkuat oleh penelitian Murdiyanti (2024), yang melaporkan hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,001$, menandakan penurunan nyeri yang signifikan setelah pemberian kompres hangat.

Selain kompres hangat, terdapat juga intervensi non-farmakologis lain seperti edukasi tentang postur tubuh yang benar, teknik relaksasi pernapasan, perubahan posisi secara berkala, serta senam hamil yang bertujuan untuk memperkuat otot punggung dan meningkatkan fleksibilitas (15,16,17,18). Faktor-faktor penyebab NPB antara lain ketegangan otot, kelelahan, kebiasaan membungkuk saat mengangkat barang, serta perubahan hormonal yang memengaruhi struktur sendi dan tulang belakang (19). Oleh karena itu, pendekatan menyeluruh dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil sangat dianjurkan, termasuk mengombinasikan intervensi fisik dan edukatif untuk hasil yang lebih optimal.

Dengan demikian, pemberian terapi kompres hangat pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung merupakan intervensi yang sederhana, efektif, aman, dan dapat diterapkan secara luas oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam praktik asuhan kebidanan.

KESIMPULAN

Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung belakang terbukti efektif mengurangi keluhan nyeri melalui intervensi non-farmakologis seperti kompres hangat. Penatalaksanaan yang tepat serta edukasi mengenai postur tubuh dan aktivitas harian mampu meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu selama kehamilan.

SARAN

Kompres air hangat efektif mengurangi nyeri punggung belakang pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu, intervensi ini disarankan digunakan dalam praktik kebidanan sebagai penanganan non farmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan dan penyelesaian penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada ibu hamil yang bersedia menjadi partisipan dalam studi ini, serta kepada pihak fasilitas pelayanan kesehatan yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing dan rekan sejawat atas masukan dan dorongan yang sangat berarti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik asuhan kebidanan, khususnya dalam penanganan nyeri punggung belakang pada ibu hamil trimester III.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniyati, E. M., Permatasari, D., & Pratiwi, I. G. D. (2024). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan 34 Minggu dengan Nyeri Punggung Bawah (NPB). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan (JIBI)*, 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.36590/jibi.v2i1.931>
2. Prananingrum, R. (2022). Gambaran ketidaknyamanan ibu Hamil trimester III pada nyeri punggung Di puskesmas jenawi kabupaten karanganyar. *Avicenna: Journal of Health Research*, 5(2).
3. 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. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
4. Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
5. Suyami, Setianingsih, Fitriana Noor Khayati, A. N. R. (2024). Jurnal Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
6. Kementerian kesehatan RI. 2020
7. Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Combination of Effleurage Massage Techniques and Acupressure Therapy for Back Pain among Third Trimester Pregnant. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137–145.
8. Thahir, M. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.100>
9. Irwan, N. A. (2022). *Pengaruh Stability Ball Exercise Terhadap Nyeri Pinggang Pada Ibu*

- Hamil Di Puskesmas Kota Makassar= The Effect of Stability Ball Exercise on Low Back Pain in Pregnant Mother in Makassar Health Center.* Universitas Hasanuddin
10. Angraeni, D. (2022). *Perbandingan antara Aktivitas Fisik Ibu Hamil yang mengalami LBP dan tidak Mengalami LBP di Kota Makassar= The comparison of physical activity in pregnant women with and without in Makassar city Health Centers.* Universitas Hasanuddin.
 11. Arfiyatusholikha, I., & Widyastuti, D. E. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal Midwife*, 13, 2–15.
 12. Lestaluhu, V. (2022). Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 96–103. <https://doi.org/10.32695/jbd.v2i2.406>
 13. Detty Afriyanti, Wuri Widi Astuti., Satra Yunola, Helni Anggraini. K., Megawati., Rizka Ayu Setyani., Wahyuningsih., Nur Fadjri Nilakesuma., Dewi Susilawati, & Dr. Lisa Trina Arlym. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan S1 Kebidanan Jilid I.* Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=t3etEAAAQBAJ>
 14. Freike S. N. Lumy, Ika Murtiyarini, Enny Susilawati, Vega Muhida, Lia Artika Sari, Iyam Manueke, Eva Santi Hutasoit, Purnama Handayani, Martha Meti Kody, & Suhartini, (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=5r_aEAAAQBAJ
 15. Rahayu, R., & Sari, L. P. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I dengan Emesis Gravidarum. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 3(2), 115-122.
 16. Sari, Lili Purnama, dkk. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas Normal.* Jakarta : Deepublish.
 17. Sari, L. P., & Irnawati, I. (2025). Penguatan Pelayanan Keluarga Berencana pada Ibu Nifas melalui Penyuluhan dan Konseling untuk Kesejahteraan Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (ABDIRA)*, 5(2), 48-54.
 18. Sari, L. P. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Pada Ibu Hamil Di Rumah Sakit Umum Pangkajene Dan Kepulauan. *Jurnal Kebidanan Vokasional*, 3(1), 58–65.
 19. Nurfaizah, A. S. (2023). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Low Back Pain Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bunda Sehat Cijantung Jakarta.* Universitas Nasional.
 20. Sari, L.P., Marbun, U., Irnawati, I., Kadir, A., & Dahniar, D. (2025). Ethics and Communication in Providing Health Education in Midwifery Services. *Journal of Liaquat University of Medical & Health Sciences*, 24(01), 57-63.