TUGAS AKHIR

ASUHAN KEBIDANAN BERKESINAMBUNGAN PADA KEHAMILAN DENGAN NYERI PINGGANG DI TPMB FARIDA HAJRI SURABAYA

OLEH :
PUTRI SETIA WULANDARI
NIM : 20254665011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2026

TUGAS AKHIR

ASUHAN KEBIDANAN BERKESINAMBUNGAN PADA KEHAMILAN DENGAN NYERI PINGGANG DI TPMB FARIDA HAJRI SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Profesi Bidan (Bd)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

OLEH :
PUTRI SETIA WULANDARI
NIM : 20254665011

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Tugas Akhir pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, 10 Agustus 2026

Menyetujui,

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes	Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,

Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putri Setia Wulandari

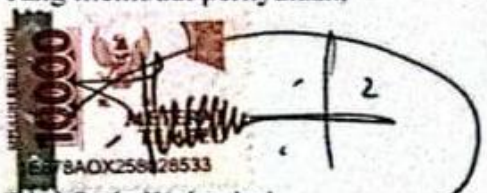
NIM : 20254665011

Fakultas/Program Studi : Ilmu Kesehatan/Pendidikan Profesi Bidan

Menyatakan bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di UMSurabaya.

Surabaya, 10 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Putri Setia Wulandari

NIM. 20254665011

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Sidang Tugas Akhir pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada Tanggal 31 Agustus 2026

Tanda Tangan

Ketua : Annisa' Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb .....

Anggota 1 : Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes .....

Anggota 2 : Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes .....

Mengesahkan

Dekan,

Dr. Dedi Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas seluruh curahan rahmat dan hidayat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Kehamilan dengan Nyeri Pinggang di TPMB Farida Hajri, S.ST Surabaya" ini tepat pada waktunya. Tugas Akhir ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Bidan (Bd) Pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Asuhan Kebidanan Berkesinambunan merupakan Asuhan Kebidanan yang dimulai dari kehamilan dan diikuti perkembangan kesehatannya hingga proses persalinan, nifas, dan periode bayi baru lahir. Peneliti menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Peneliti berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua orang, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Demikian yang dapat peneliti sampaikan, terima kasih.

Surabaya, 10 Agustus 2026

Peneliti

Putri Setia Wulandari

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas seluruh curahan rahmat dan hidayat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Kehamilan dengan Nyeri Pinggang di TPMB Farida Hajri, S.ST Surabaya" ini tepat pada waktunya. Tugas Akhir ini ditulis dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Bidan (Bd) Pada Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Peneliti ingin menyampaikan rasa ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membimbing dan mendukung peneliti baik dengan moral maupun materil selama berlangsungnya penyusunan tugas akhir ini, mudah-mudahan mendapat pahala di Sisi Allah SWT. Ucapan terima kasih ini khususnya peneliti sampaikan dengan segala kemurahan hati kepada:

1. Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep., FISQua selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya.
2. Dr. Ded e Nasrullah, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Umi Ma’rifah, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Universitas Muhammadiyah Surabaya serta selaku pembimbing pertama yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan sangat baik, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
4. Annisa’ Wigati Rozifa, S.Keb., Bd., M.Keb selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan bimbingan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Irma Maya Puspita, S.Keb., Bd., M.Kes, selaku pembimbing kedua yang telah memberikan arahan dan bimbingan dengan sangat baik, sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
6. Kedua orang tua peneliti, Almarhum Suwarno dan Siti Anisah, yang telah memberikan doa, dukungan moral, kasih sayang, dan motivasi yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dan pendidikan dengan baik.

7. Kedua orang tua asuh peneliti, Dr. Ir. Susianto, DEA dan Sri Wahyuningsih, S.Pd yang telah memberikan bantuan, perhatian, kasih sayang dan semangat luar biasa yang turut membantu kelancaran pendidikan peneliti.
8. Saudara kandung peneliti, Nurhasan Dwi Handoyo dan Muhammad Rifki, yang selalu menjadi tempat berbagi cerita dan memberikan semangat dalam setiap keadaan.
9. Teman-teman dan sahabat terdekat peneliti yang telah berjuang bersama, memberikan dukungan serta doa kepada peneliti.
10. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang juga turut membantu peneliti dalam penyusunan tugas akhir.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
KATA PENGANTAR v
UCAPAN TERIMAKASIH vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL x
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN xii
DAFTAR SINGKATAN xiii
ABSTRAK xv
ABSTRACT xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 4
1.3.1 Tujuan Umum 4
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 5
1.4.1 Manfaat Teoritis 5
1.4.2 Manfaat Praktis 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Kehamilan dengan Nyeri Pinggang 6
2.1.1 Definisi Kehamilan dengan Nyeri Pinggang 6
2.1.2 Etiologi 7
2.1.3 Patofisiologi 12
2.1.4 Manifestasi Klinis 13
2.1.5 Penilaian Skala Nyeri 15
2.1.6 Penatalaksanaan 18
2.2 Persalinan 29
2.2.1 Definisi Persalinan 29
2.2.2 Tanda-Tanda Persalinan 30
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Persalinan 31
2.2.4 Penatalaksanaan Asuhan Persalinan 36
2.3 Nifas 43
2.3.1 Definisi Nifas 43
2.3.2 Tahapan Masa Nifas 44
2.3.3 Kebutuhan Dasar Masa Nifas 53
2.3.4 Penatalaksanaan Masa Nifas 57
2.4 Bayi Baru Lahir 62
2.4.1 Definisi Bayi Baru Lahir 62
2.4.2 Adaptasi Bayi Baru Lahir Terhadap Kehidupan di Luar Uterus 62
2.4.3 Penatalaksanaan Asuhan Bayi Baru Lahir 65
2.4.4 Definisi Ikterus 69

2.4.5 Etiologi Ikterus 70
2.4.6 Faktor Risiko Ikterus 71
2.4.7 Klasifikasi Ikterus 80
2.4.8 Pemeriksaan Ikterus 83
2.4.9 Penatalaksanaan Ikterus 85
2.5 Asuhan Kebidanan 87
BAB III METODE PENELITIAN 90
3.1 Desain Penelitian 90
3.2 Unit Analisis 90
3.3 Lokasi Penelitian 90
3.4 Waktu Penelitian 91
3.5 Variabel dan Definisi Operasional 91
3.5.1 Variabel 91
3.5.2 Definisi Operasional 91
3.6 Pengumpulan Data 92
3.7 Instrumen Penelitian 94
3.8 Analisis 97
3.9 Etika Penelitian 98
BAB IV TINJAUAN KASUS DAN PEMBAHASAN 100
4.1 Tinjauan Kasus 100
4.1.1 Kehamilan 100
4.1.2 Persalinan 125
4.1.3 Nifas dan Bayi Baru Lahir 150
4.2 Pembahasan 178
4.2.1 Kehamilan 178
4.2.2 Persalinan 184
4.2.3 Nifas 187
4.2.4 Bayi Baru Lahir 190
BAB V PENUTUP 194
5.1 Kesimpulan 194
5.2 Saran 196
DAFTAR PUSTAKA 198
LAMPIRAN 203

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi IMT Sebelum Hamil dan Rekomendasi Kenaikan Berat Badan Selama Kehamilan…….	11
Tabel 2.2	Penilaian Nyeri dengan *Verbal Rating Scale* (VRS)……...	15
Tabel 2.3	Terapi Farmakologis pada Nyeri Ringan……	18
Tabel 2.4	Terapi Farmakologis pada Nyeri Sedang……	18
Tabel 2.5	Terapi Farmakologis pada Nyeri Hebat……...	19
Tabel 2.6	Karakteristik Persalinan Sesungguhnya Dan Persalinan Semu...	31
Tabel 2.7	Inovolusi Uterus……..	45
Tabel 2.8	Waktu Asuhan Kebidanan Nifas……..	61
Tabel 3.1	Variabel dan Definisi Operasional……...	91
Tabel 3.2	Metode Pengambilan Data dan Instrumen Penelitian……..	97
Tabel 4.1	Riwayat Obstetri…….	101
Tabel 4.2	Riwayat Pernikahan……	101
Tabel 4.3	Pola Kesehatan Fungsional pada Kehamilan……..	102
Tabel 4.4	Catatan Implementasi Kunjungan Kehamilan Pertama……...	111
Tabel 4.5	Hasil Observasi Intervensi pada Ibu Hamil dengan Nyeri Pinggang Periode 16-20 Mei 2026……..	116
Tabel 4.6	Catatan Implementasi Kunjungan Kehamilan Kedua……..	117
Tabel 4.7	Hasil Observasi Intervensi pada Ibu Hamil dengan Nyeri Pinggang Periode 21-25 Mei 2026……..	121
Tabel 4.8	Catatan Implementasi Kunjungan Kehamilan Ketiga…….	122
Tabel 4.9	Pola Kesehatan Fungsional pada Persalinan……	125
Tabel 4.10	Catatan Implementasi Persalinan Kala I Fase Laten……	128
Tabel 4.11	Catatan Implementasi Perkembangan Kala I Fase Aktif……..	132
Tabel 4.12	Catatan Implementasi Persalinan Kala II……	136
Tabel 4.13	Catatan Implementasi Persalinan Kala III……...	138
Tabel 4.14	Catatan Implementasi Persalinan Kala IV……...	141
Tabel 4.15	Catatan Implementasi Perkembangan Kala IV……	143
Tabel 4.16	Catatan Implementasi Bayi Baru Lahir……...	146
Tabel 4.17	Catatan Implementasi Perkembangan Bayi Baru Lahir Usia 6 Jam……..	149
Tabel 4.18	Pola Kesehatan Fungsional pada Masa Nifas……..	150
Tabel 4.19	Catatan Implementasi Kunjungan Nifas Pertama……	154
Tabel 4.20	Catatan Implementasi Kunjungan Neonatus Pertama…….	162
Tabel 4.21	Catatan Implementasi Kunjungan Nifas Kedua……...	166
Tabel 4.22	Catatan Implementasi Kunjungan Neonatus Kedua……	170
Tabel 4.23	Catatan Implementasi Kunjungan Nifas Ketiga……..	174
Tabel 4.24	Catatan Implementasi Kunjungan Neonatus Ketiga……	177

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kelengkungan Tulang Belakang pada Kehamilan ……...	9
Gambar 2.2	Patofisilogi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil……	12
Gambar 2.3	*Numerik Rating Scale* (NRS)……	16
Gambar 2.4	*Visual Analogue Scale* (VAS)……...	17
Gambar 2.5	*Wong-Baker FACES Pain Rating Scale*……..	17
Gambar 2.6	Pembagian Derajat Ikterus Menurut Metode Kramer……..	84
Gambar 3.1	*Numerik Rating Scale* (NRS)……	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Pengambilan Data Awal …….	203
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian……	204
Lampiran 3	Surat Perizinan Kunjungan……	205
Lampiran 4	Surat Balasan Penelitian ……	206
Lampiran 5	Lembar Permohonan Responden…….....	207
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Responden…….	208
Lampiran 7	Media Edukasi ……..	209
Lampiran 8	Dokumentasi Hasil Pemeriksaan pada Buku KIA ……	211
Lampiran 9	Kartu Skor Poedji Rochjati (KSPR).....	213
Lampiran 10	Instrumen Pengukuran Nyeri…….	215
Lampiran 11	Lembar Observasi Asuhan…….	217
Lampiran 12	Lembar Penapisan Ibu Bersalin…….	218
Lampiran 13	Lembar Observasi Persalinan……	219
Lampiran 14	Partograf…….	220
Lampiran 15	Dokumentasi Pengkajian……	222
Lampiran 16	Bukti Plagiarsme...…….	228
Lampiran 17	Lembar Konsultasi…….	229

DAFTAR SINGKATAN

AIDS	: *Acquired Immunodeficiency Syndrome*
AKDR	: Alat Kontrasepsi Dalam Rahim
ANC	: *Antenatal Care*
ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
BB	: Berat Badan
BBL	: Bayi Baru Lahir
BBLR	: Bayi Berat Lahir Rendah
BCG	: *Bacillus Calmette–Guérin*
BPD	: Biparietal Diameter
DHA	*: Docosahexaenoic Acid*
DJJ	: Denyut Jantung Janin
DM	: Diabetes Melitus
DTT	: Disinfeksi Tingkat Tinggi
HIV	: *Human Immunodeficiency Virus*
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
IM	: Intramuskular
IMD	: Inisiasi Menyusu Dini
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IU	: *International Unit*
IUD	: *Intrauterine Device*
JK	: Jenis Kelamin
KB	: Keluarga Berencana
KF	: Kunjungan Nifas
KIA	: Kesehatan Ibu dan Anak
KIE	: Komunikasi, Informasi, dan Edukasi
KN	: Kunjungan Neonatus
KSPR	: Kartu Skor Poedji Rochjati
LBP	: *Low Back Pain*
MAP	: *Mean Arterial Pressure*
NRS	: *Numeric Rating Scale*
PAP	: Pintu Atas Panggul
PB	: Panjang Badan
PNC	: Postnatal Care
RI	: Republik Indonesia
ROT	: *Roll Over Test*
RR	: *Respiratory Rate*

SOAP	: *Subjective, Objective, Assessment, Plan*
TB	: Tinggi Badan
TBC	: Tuberkulosis
TBJ	: Taksiran Berat Janin
TD	: Tekanan Darah
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
TM	: Trimester
TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan
TT	: Tetanus Toksoid
TTV	: Tanda-Tanda Vital
UK	: Usia Kehamilan
USG	: Ultrasonografi
UUK	: Ubun-Ubun Kecil
VAS	: *Visual Analogue Scale*
VRS	: *Verbal Rating Scale*
VT	: *Vaginal Toucher* (Pemeriksaan Dalam)
WHO	: *World Health Organization*

ABSTRAK

ASUHAN KEBIDANAN BERKESINAMBUNGAN PADA KEHAMILAN DENGAN NYERI PINGGANG DI TPMB FARIDA HAJRI SURABAYA

Putri Setia Wulandari
Pendidikan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pendahuluan: Nyeri pinggang merupakan salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan yang dapat mengganggu aktivitas dan kenyamanan ibu. Kejadian nyeri pinggang di TPMB Farida Hajri Surabaya mencapai 14 dari 17 (82%) ibu hamil trimester III, sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat melalui asuhan kebidanan berkesinambungan. **Tujuan:** Memberikan asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. Y dengan keluhan nyeri pinggang di TPMB Farida Hajri Surabaya sejak kehamilan, persalinan, nifas, hingga bayi baru lahir. **Metode:** Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada Ny. Y selama Februari–Juni 2026. Data diperoleh melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS), dan dokumentasi SOAP. **Hasil:** Ny. Y mengalami nyeri pinggang dengan skor NRS 6 pada usia kehamilan 38 minggu. Setelah diberikan edukasi, senam hamil dan kompres hangat, intensitas nyeri menurun dari NRS 6 menjadi NRS 3. Persalinan berlangsung spontan tanpa komplikasi, masa nifas berlangsung fisiologis dengan luka perineum derajat II mengalami penyembuhan dengan baik, dan bayi lahir dengan berat badan 3.710 gram serta skor Apgar 8–9. Pada usia 4 hari ditemukan ikterus fisiologis derajat Kramer II yang menghilang pada kunjungan berikutnya. **Kesimpulan:** Asuhan kebidanan berkesinambungan dengan pemberian kompres hangat dan senam hamil efektif menurunkan intensitas nyeri pinggang Ny. Y dari NRS 6 (nyeri sedang) menjadi NRS 3 (nyeri rendah).

Kata Kunci: kehamilan, kompres hangat, nyeri pinggang, senam hamil

ABSTRACT

CONTINUITY OF MIDWIFERY CARE FOR PREGNANCY WITH LOW BACK PAIN AT TPMB FARIDA HAJRI SURABAYA

Putri Setia Wulandari
Midwifery Professional Education Program
Faculty of Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Surabaya

Introduction: Low back pain is one of the discomforts experienced during pregnancy that can interfere with maternal activities and comfort. At TPMB Farida Hajri Surabaya, low back pain was reported in 14 out of 17 (82%) pregnant women in the third trimester, indicating the need for appropriate management through continuity of midwifery care. **Objective:** To provide continuity of midwifery care for Mrs. Y, who experienced low back pain, at TPMB Farida Hajri Surabaya throughout pregnancy, childbirth, the postpartum period, and newborn care. **Methods:** This study employed a descriptive method with a case study approach involving Mrs. Y from February to June 2026. Data were obtained through interviews, physical examinations, observation, Numeric Rating Scale (NRS) measurements, and SOAP documentation. **Results:** Mrs. Y experienced low back pain with an NRS score of 6 at 38 weeks of gestation. After receiving education, pregnancy exercises, and warm compresses, the pain intensity decreased from an NRS score of 6 to 3. Childbirth occurred spontaneously without complications. The postpartum period progressed physiologically, with a second-degree perineal wound healing well. The baby was born weighing 3,710 grams with an Apgar score of 8–9. At 4 days of age, Kramer grade II physiological jaundice was identified and had resolved by the subsequent visit. **Conclusion:** Continuity of midwifery care involving warm compresses and pregnancy exercises was effective in reducing Mrs. Y's low back pain intensity from an NRS score of 6 (moderate pain) to an NRS score of 3 (mild pain).

Keywords: pregnancy, warm compresses, low back pain, pregnancy exercises.

DAFTAR PUSTAKA

Ainiyah, N., Rosyidah, R., & Farida, F. (2022). Efektivitas prenatal yoga dan latihan fisik terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat, 11*(2).

Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako*, *10*(1).

Alfianti, N., Widyastuti, Y., & Rahmawati, A. (2024). Perubahan biomekanik dan faktor-faktor yang memengaruhi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Kebidanan, 13*(1).

Anggraini, D. D., Dewi, N., Ningsih, D. A., Malahayati, I., Yogi, R., Hanung, A., & Gustirini, R. (2022). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui* (Cetakan I). PT. Global Eksekutif Teknologi. www.globaleksekutifteknologi.co.id

Anggraeni Putri, P. D., Thamrin, H., & M, A. (2022). Asuhan Kebidanan Intranatal pada Ny. K dengan Kala I Fase Laten. *Window of Midwifery Journal, 3*(2).

Ani, M., Fitriani, A., & Handayani, S. (2023). Epidemiologi dan prevalensi back pain pada ibu hamil trimester III di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Maternal dan Neonatal, 8*(2).

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1).

Asri, D., Novita, R., & Hartati, S. (2023). Pengaruh senam hamil terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Kebidanan, 12*(1).

Azizah, N., & Rosyidah, R. (2021). *Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan NIfas dan Menyusui*. UMSIDA Press.

Baiturrahmah, A., Suryani, L., & Maharani, P. (2021). Analisis Beban Mekanis Lumbal Dan Perubahan Postur Tubuh Pada Kehamilan Trimester Akhir. *Jurnal Biomekanika Kesehatan, 5*(1).

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.

Fitriana, A., Wulandari, S., & Lestari, P. (2024). Perubahan fisiologis dan adaptasi kenyamanan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 15*(1).

Fitriana, I., Simanullang, E., & Bakara, S. M. P. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM II di Puskesmas Sidomulyo Banyuasin Tahun 2023. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, *2*(4), 170–175. https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i4.1833

Hadriani, Sarliana, & Ismawati, S. (2022). Pijat Hamil dan Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Napande: Jurnal Bidan*, *1*(1), 48–56. https://doi.org/10.33860/njb.v1i1.1049

Hapsari, R., Utami, S., & Wijaya, K. (2024). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Berbasis Teori *Gate Control*. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 19*(2).

Haryanti, A., & Yulianti, A. (2025). Edukasi Pencegahan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil di Praktik Mandiri Bidan Susi Kota Magetan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, *1*(9).

Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.

Indryani. (2024). *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. SALNESIA (CV. Sarana Ilmu Indonesia).

Kaspiris, A., Kourea, A., & Vasiliadis, E. (2022). Pregnancy-Related Lumbopelvic Pain: Risk Factors, Body Mass Index, And Management Strategies. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.*

Kurniasih, U. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1).

Liddle, S. D., & Pennick, V. (2021). Interventions for preventing and treating pelvic girdle and low back pain in pregnancy. *Cochrane Database of Systematic Reviews, 2021*(8)

Marfuah, S., Kurniati, P. T., Intarti, W. D., Hesti, N. P., Sehmawati, Aningsih, B. S. D., Sulistiyaningsih, S. H., Annisaa, S., Fauzia, R. L., Mustaghfiroh, L., Purwanti, S., & Putri, E. R. T. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan* (Cetakan Pertama). K-Media.

Ma'rifah, A., & Suryantini, N. P. (2024). Literature Review: Analisis Akupresure dalam Mengatasi Low Back Pain Pada Ibu Hamil TM III. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*(3), 1359–1374.

Maryati, S., Damaiyanti, & Karwati. (2024). Sincope Review: Upaya Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Dengan Terapi Non Farmakologi. *Jurnal OSADHAWEDYAH*, *2*(1). https://nafatimahpustaka.org/osadhawedyah

Mulyasari, D., Rahayu, T., & Nugroho, A. (2023). Penilaian Indeks Massa Tubuh Pra-Kehamilan Dan Dampaknya Terhadap Perubahan Struktur Muskuloskeletal. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Ibu, 9*(3).

Nurjanah, N. A. L., Hilinti, Y., & Iswari, I. (2025). Pengaruh Senam Yophytta Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan II di Kota Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, *4*(3).

Nurjanah, S., Yuliani, I., & Widiyawati, A. (2025). Dampak nyeri pinggang terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Indonesia, 16*(1).

Partini, P., Susanti, E., & Handayani, W. (2025). Efektivitas Gerakan Pelvic Tilt Dan *Cat-Cow Exercise* Terhadap Peregangan Otot Lumbal Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Maternitas, 13*(2).

Rachman, S. M., Royani, I., Muchsin, A. H., Rachman, M. E., & Sam, A. D. P. (2024). Karakteristik Low Back Pain Pada Perawat Di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(4).

Rejeki, S. (2020). *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)* (Cetakan II). Penerbit Unimus Press.

Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Low Back Pain in Pregnancy: a Comprehensive Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *23*(1).

Saraha, R. H., Djarna, N. T., & Suaib, N. (2021). *Solusi_Low Back Pain Pada Kehamilan dengan Terapi Akupuntur Aurikular* (Cetakan I). Inteligensia Media.

Sari, I., Larasati, F., & Destiana, S. (2025). Kajian Prevalensi dan Pola Keluhan Low Back Pain Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, *13*(2), 170–178. https://doi.org/10.37824/jkqh.v13i1.2025

Savita, R., Haryani, H., Jayanti, C., Suciana, S., Mursiti, T., & Fatmawati, D. N. (2022). *Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan*. PT Mahakarya Citra Utama Group. www.mahakarya.academy

Savitri, M., Kusumaningrum, D., & Rahma, S. (2024). Durasi Dan Efektivitas Terapi Kompres Hangat Pada Area Lumbosakral Untuk Meredakan Nyeri Pinggang Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Terapan, 8*(1).

Siagian, A., & Irwandi, I. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Pertambahan Berat Badan Selama Kehamilan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 7*(2).

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, cv.

Sulistiyowati, A. N. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas dan Menyusui*. CV Literasi Nusantara Abadi.

Suryaningsih, Wulan, R., Yulianti, N. T., & Hayati, E. (2023). *Buku Ajar Bayi Baru Lahir DIII Kebidanan* (Cetakan I). Mahakarya Citra Utama.

Suryaningsih, E., Triana, A., & Wibowo, A. (2024). Respons Fisiologis Vasodilatasi Dan Perbaikan Oksigenasi Jaringan Melalui Kompres Hangat. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan, 10*(2).

Tarigan, R., Simanjuntak, L., & Nainggolan, E. (2025). Manfaat senam hamil terhadap penguatan otot abdomen dan panggul pada kehamilan trimester III. *Jurnal Kebidanan Maternitas, 10*(1).

Usman, H., Hadijah Badjo, S., Dalle, F., Suryani, L., Sarjana, P., Kebidanan, T., & Palu, K. (2021). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Penurunan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III*. *3*(4), 129–136. https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.406

Utami, N. S. (2022). Efektivitas Gerakan Yoga Cat & Cow Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ny. Dian Puspa Sari, Amd.,Keb Surabaya. *Jurnal Ilmiah OBSGIN*, *14*(2).

Wati, N. S. S., Andarwulan, S., Rihardini, T., & Waroh, Y. K. (2025). Efektivitas Pelvic Tilt Dan Esensial Minyak Mawar Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Al-Insyirah Midwifery Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, *14*(2). https://jurnal.ikta.ac.id/kebidanan

Widyastuti, D. E., Ernawati, Maretta, M. Y., Wulandari, R., & Apriani, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Video Edukasi Apa Nyamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, *15*(2), 123. https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1097

Wijayanti, I. T., Aningsih, B. S. D., Hesti, N. P., Intarti, W. D., & Nafiah, U. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan* (Cetakan I). K-Media.

World Health Organization. (2022). *Family planning: A global handbook for providers* (2022 ed.). World Health Organization & Johns Hopkins Center for Communication Programs.

Yanti, F., Harefa, K., & Octavariny, R. (2026). Analisis implementasi senam Maryam pada kelas ibu hamil dalam mendukung persalinan normal di Klinik Fahri Mutiara Kab. Asahan tahun 2025. *Jurnal Kesmas dan Gizi, 8*(2)

Yuliana, A., Hikmah, N., Ifalahma, D., Handayani, A. A. P., & Zamrina, N. S. (2025). Development of Prenatal Exercise as a Therapeutic Intervention for Pregnancy-

Related Low Back Pain. *International Journal of Public Health*, *2*(4), 16–22. https://doi.org/10.62951/ijph.v2i4.561

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *5*(2).