Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Asuhan Kebidanan Kehamilan dengan Penerapan *Effleurage Massage* untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III

Novrina Feronita[1], Vistra Veftisia[2]
[1] Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, novrinaferonita57@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : novrinaferonita57@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Third Trimester Pregnancy, Back Pain, Effleurage Massage, Midwifery Care

Kata Kunci: Kehamilan Trimester III, Nyeri Punggung, Effleurage Massage, Asuhan Kebidanan.

Abstract

Back pain is a common complaint experienced by third trimester pregnant women due to anatomical and hormonal changes during pregnancy. One non-pharmacological management that can be applied is effleurage massage. This case study aimed to analyze the application of effleurage massage in reducing back pain among third trimester pregnant women. The study was conducted on Mrs. S, 35 years old, G3P2A0, at Arga Mulya Public Health Center using a Continuity of Care midwifery approach. Subjective data showed that the mother complained of back pain at 37 weeks of gestation. Objective data indicated that the mother's general condition was good, vital signs were normal, and fetal heart rate was 138 beats/minute. The midwifery diagnosis was Mrs. S at 37 weeks of gestation with third trimester back pain discomfort. Management included education and effleurage massage for ±15–20 minutes on the back area. Evaluation results showed that the mother felt more relaxed and experienced reduced back pain after the intervention. In conclusion, effleurage massage was effective in reducing back pain in third trimester pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan anatomi dan hormonal selama kehamilan. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang dapat dilakukan yaitu effleurage massage. Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan effleurage massage dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Studi kasus dilakukan pada Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 di Puskesmas Arga Mulya dengan pendekatan asuhan kebidanan berkelanjutan (Continuity of Care). Data subjektif menunjukkan ibu mengeluhkan nyeri punggung saat usia kehamilan 37 minggu. Data objektif menunjukkan keadaan umum ibu baik, tanda vital normal, dan DJJ 138 kali/menit. Diagnosis kebidanan ditegakkan Ny. S usia kehamilan 37 minggu dengan masalah nyeri punggung

trimester III. Penatalaksanaan yang diberikan berupa edukasi dan effleurage massage selama ±15–20 menit pada area punggung. Hasil evaluasi menunjukkan ibu merasa lebih rileks dan nyeri punggung berkurang setelah dilakukan tindakan. Kesimpulan studi kasus ini menunjukkan bahwa effleurage massage efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang normal, namun selama kehamilan terjadi berbagai perubahan anatomi, fisiologis, dan hormonal yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan ibu maupun janin (Gultom & Hutabarat, 2020). Perubahan tersebut sering kali menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester III kehamilan. Beberapa keluhan yang umum dialami ibu hamil antara lain nyeri punggung, sering buang air kecil, sulit tidur (insomnia), pembengkakan, dan kram kaki. Selain perubahan fisik, ibu hamil juga mengalami perubahan psikologis berupa stres, kecemasan terhadap kondisi janin, perubahan pola hidup, serta kekhawatiran menghadapi persalinan dan kelahiran. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada trimester III adalah nyeri punggung (Handayani, 2026).

Nyeri punggung pada kehamilan trimester III terjadi akibat peningkatan berat badan, pembesaran uterus dan payudara, perubahan pusat gravitasi tubuh, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan ligamen dan sendi menjadi lebih longgar. Kondisi tersebut menyebabkan postur tubuh ibu mengalami hiperlordosis sehingga memicu ketegangan otot punggung (Handayani, 2026).

Masalah nyeri punggung pada ibu hamil masih cukup tinggi. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 60–80% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Studi lain menunjukkan prevalensi nyeri punggung pada kehamilan berkisar antara 25% hingga 90%, dan sekitar 50% wanita hamil mengalami kondisi tersebut. Sebagian besar ibu hamil mengaku nyeri punggung memengaruhi aktivitas sehari-hari, bahkan sekitar 10% mengalami gangguan hingga tidak mampu bekerja (Mardiani & Resna, 2022). Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil serta mengganggu aktivitas dan kenyamanan selama kehamilan.

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis menggunakan analgesik memiliki efek samping tertentu, seperti depresi pusat pernapasan apabila digunakan dalam jangka panjang, sehingga perlu pengawasan ketat. Oleh karena itu, penatalaksanaan nonfarmakologis lebih dianjurkan karena lebih aman bagi ibu hamil (Mubarak, 2010). Beberapa metode nonfarmakologis yang dapat dilakukan antara lain relaksasi, distraksi, kompres hangat dan dingin, serta massage atau pijat. Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak yang bertujuan untuk memberikan relaksasi otot, memperbaiki sirkulasi darah, meningkatkan fleksibilitas, serta mengurangi nyeri (Wiyoto, 2011).

Salah satu teknik massage yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah effleurage massage. Effleurage massage merupakan teknik pijatan lembut dengan gerakan mengusap perlahan dan berirama menggunakan telapak tangan pada area tertentu tubuh. Pada ibu hamil, teknik ini dilakukan dengan mengusap area vertebra lumbal hingga thorakal dengan tekanan ringan hingga sedang secara teratur. Teknik effleurage dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, memberikan rasa nyaman, serta merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Mardiani & Resna, 2022)

Penurunan nyeri melalui teknik effleurage massage juga didukung oleh teori Gate Control yang menyatakan bahwa rangsangan sentuhan dari pijatan dapat menghambat

impuls nyeri menuju otak. Sentuhan yang diberikan selama massage akan merangsang serabut saraf besar sehingga "menutup gerbang nyeri" dan menurunkan persepsi nyeri yang dirasakan ibu hamil (Magfirah & Idwar, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan penerapan effleurage massage sebagai upaya nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung pada kehamilan.

Oleh karena itu, penulis tertarik memberikan asuhan kebidanan dengan penerapan effleurage massage untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Diharapkan tindakan effleurage massage dapat membantu memberikan rasa nyaman, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kenyamanan ibu selama menjalani kehamilan trimester III.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan berkelanjutan (Continuity of Care) yang dilakukan pada Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 dengan fokus penerapan pijat effleurage untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III. Asuhan kebidanan diberikan secara komprehensif mulai dari pengkajian, penegakan diagnosis kebidanan, perencanaan, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi dengan menggunakan manajemen kebidanan Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta dokumentasi hasil pemeriksaan penunjang.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengkajian pertama yang dilakukan pada tanggal 5 November 2025 di Puskesmas Arga Mulya, diperoleh data bahwa Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan rutin. Kehamilan saat ini merupakan kehamilan ketiga dan ibu belum pernah mengalami keguguran. HPHT ibu tanggal 7 Juni 2025 dengan usia kehamilan 22 minggu. Selama kehamilan ibu rutin melakukan pemeriksaan ANC sebanyak 3 kali, yaitu 2 kali di Puskesmas dan 1 kali di Posyandu. Pada trimester awal ibu mengalami keluhan mual, muntah, dan pusing, namun pada pemeriksaan selanjutnya tidak terdapat keluhan. Keluhan mual, muntah, dan pusing pada trimester awal kehamilan merupakan respons fisiologis yang umum terjadi akibat perubahan hormon, terutama peningkatan hormon human chorionic gonadotropin (hCG)**,** estrogen, serta progesteron. Peningkatan hormon tersebut memengaruhi pusat muntah di sistem saraf pusat serta memperlambat pengosongan lambung sehingga menimbulkan rasa mual dan muntah (Prawirohardjo, 2020). Selain faktor hormonal, perubahan metabolisme tubuh ibu hamil dan peningkatan sensitivitas terhadap bau juga turut berperan dalam munculnya keluhan tersebut. Hasil pemeriksaan umum menunjukkan keadaan umum ibu baik dengan kesadaran composmentis. Tanda-tanda vital dalam batas normal yaitu tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 88 kali/menit, suhu 36,4°C, dan respirasi 20 kali/menit. Berat badan ibu selama kehamilan mengalami peningkatan dari 54 kg menjadi 58 kg dengan LILA 26 cm. Pemeriksaan obstetri menunjukkan TFU 18 cm dan DJJ 138 kali/menit. Pemeriksaan penunjang didapatkan kadar hemoglobin 12,2 g/dL dengan hasil pemeriksaan HIV, sifilis, dan HBsAg non reaktif. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut ditegakkan diagnosis kebidanan Ny. S umur 35 tahun G3P2A0 usia kehamilan 22 minggu janin tunggal hidup intra uteri dengan diagnosa masalah tidak ada. Penatalaksanaan yang diberikan meliputi memberitahukan hasil pemeriksaan kepada ibu bahwa kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik, menganjurkan ibu memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang selama kehamilan, mengonsumsi tablet Fe dan kalsium secara teratur, memberikan konseling tentang tanda bahaya kehamilan trimester II, serta memberikan dukungan psikologis dengan melibatkan suami atau keluarga dalam mendukung kondisi kehamilan ibu. Hal ini sejalan dengan standar pelayanan antenatal menurut Kemenkes RI (2018) yang menyatakan bahwa pelayanan ANC tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik, tetapi juga mencakup

edukasi, pemenuhan nutrisi, pencegahan anemia, deteksi dini komplikasi, serta dukungan psikologis untuk menjaga kesehatan ibu dan janin selama kehamilan

Pada kunjungan antenatal berikutnya tanggal 2 Desember 2025 kondisi ibu dan janin masih dalam keadaan baik. Hasil pemeriksaan menunjukkan TD 110/60 mmHg, nadi 88 kali/menit, suhu 36,4°C, respirasi 20 kali/menit, berat badan 59 kg, dan LILA 27 cm. TFU teraba 23 cm dengan DJJ 140 kali/menit. Ibu tidak mengeluhkan adanya gangguan selama kehamilan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, ditegakkan diagnosis kebidanan pada Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 dengan usia kehamilan 25 minggu 2 hari, janin tunggal hidup intrauterin. Pada kunjungan ini tidak ditemukan adanya masalah atau komplikasi selama kehamilan. Hal tersebut terlihat dari kondisi ibu yang baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, pertumbuhan janin sesuai usia kehamilan, serta denyut jantung janin yang normal. Selain itu, ibu juga tidak mengeluhkan keluhan yang mengganggu selama kehamilan. Penatalaksanaan yang diberikan ibu tetap dianjurkan untuk menjaga nutrisi seimbang, mengonsumsi tablet Fe dan kalsium, serta memahami tanda bahaya kehamilan trimester II.

Kunjungan selanjutnya dilakukan pada tanggal 17 Desember 2025 dengan usia kehamilan 28 minggu. Hasil pemeriksaan umum masih dalam batas normal dengan TD 110/60 mmHg, nadi 88 kali/menit, suhu 36,4°C, respirasi 20 kali/menit, berat badan meningkat menjadi 61 kg dan LILA 27 cm. Pemeriksaan obstetri menunjukkan TFU 25 cm dan DJJ 138 kali/menit. Berdasarkan hasil pemeriksaan tersebut, ditegakkan diagnosis kebidanan pada Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 dengan usia kehamilan 28 minggu janin tunggal hidup intrauterin letak memangjang,puka,preskep. Pada kunjungan ini tidak ditemukan adanya masalah atau komplikasi selama kehamilan. Hal tersebut terlihat dari kondisi ibu yang baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, pertumbuhan janin sesuai usia kehamilan, serta denyut jantung janin yang normal. Selain itu, ibu juga tidak mengeluhkan keluhan yang mengganggu selama kehamilan. Pada kunjungan ini penatalaksanaan pada ibu diberikan edukasi mengenai tanda bahaya trimester III serta pentingnya pemenuhan nutrisi dan istirahat yang cukup.

Pada kunjungan tanggal 21 Februari 2026 usia kehamilan 37 minggu, ibu mulai mengeluhkan nyeri punggung. Keluhan dirasakan terutama saat beraktivitas dan merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami pada trimester III. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum ibu baik dengan TD 110/76 mmHg, nadi 79 kali/menit, suhu 36,5°C, respirasi 20 kali/menit, dan berat badan 64 kg. Pemeriksaan Leopold menunjukkan letak janin memanjang dengan presentasi kepala dan DJJ 138 kali/menit. Berdasarkan hasil pengkajian ditegakkan diagnosis kebidanan Ny. S umur 35 tahun G3P2A0 usia kehamilan 37 minggu janin tunggal hidup Intra uteri,letak memanjang,puka,preskep dengan masalah ketidaknyamanan trimester III berupa nyeri punggung. Nyeri punggung pada trimester III merupakan keluhan fisiologis yang sering dialami ibu hamil akibat perubahan anatomi dan hormonal selama kehamilan. Pembesaran uterus menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan sehingga postur tubuh berubah menjadi hiperlordosis dan meningkatkan ketegangan pada otot punggung (Asrinah, 2023).Selain itu, peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamen dan sendi panggul menjadi lebih longgar sehingga dapat menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada daerah punggung bawah. Faktor lain seperti peningkatan berat badan, kelelahan, aktivitas fisik berlebihan, serta posisi tubuh yang kurang tepat juga dapat memperberat keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Hatijar, 2020). Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi mengenai penyebab fisiologis nyeri punggung pada trimester III akibat pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, dan pengaruh hormon relaksin. Ibu dianjurkan untuk mengurangi aktivitas berat, memperbanyak istirahat, menggunakan posisi miring kiri saat tidur, serta memperbaiki postur tubuh saat duduk dan berdiri. Selain itu dilakukan pemberian teknik effleurage massage sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Prosedur dilakukan setelah informed consent diberikan, dengan posisi ibu senyaman mungkin menggunakan lotion pada area punggung kemudian dilakukan pijatan

lembut secara perlahan dan berirama selama ±15–20 menit pada area punggung. Setelah dilakukan effleurage massage, ibu tampak lebih rileks dan mengatakan nyeri punggung yang dirasakan berkurang.

Pada kunjungan terakhir tanggal 21 Maret 2026 usia kehamilan 41 minggu, kondisi ibu dan janin dalam keadaan baik tanpa keluhan nyeri punggung. Hasil pemeriksaan menunjukkan TD 110/60 mmHg, nadi 79 kali/menit, suhu 36,5°C, respirasi 20 kali/menit, serta DJJ 138 kali/menit. Ibu diberikan edukasi mengenai tanda-tanda persalinan, anjuran mobilisasi ringan, pemenuhan nutrisi, dan pemeriksaan USG untuk memantau kondisi janin serta kecukupan air ketuban. Berdasarkan hasil asuhan yang diberikan, effleurage massage membantu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada trimester III sehingga ibu merasa lebih nyaman dan rileks selama menjalani kehamilan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2023) tentang penerapan massage effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan massage effleurage selama 5 hari berturut-turut terjadi penurunan skala nyeri punggung pada kedua subjek penelitian, yaitu dari skala nyeri 5 menjadi 3 pada Ny. F dan dari skala nyeri 5 menjadi 2 pada Ny. T. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa massage effleurage efektif membantu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sehingga ibu merasa lebih nyaman dalam beraktivitas. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan kasus pada Ny. S, dimana setelah diberikan teknik effleurage massage ibu tampak lebih rileks dan mengatakan nyeri punggung yang dirasakan berkurang. Dengan demikian, effleurage massage dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurmalasari et al., (2024) mengenai pengaruh effleurage massage terhadap tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gekbrong tahun 2024 juga menunjukkan hasil yang sejalan dengan kasus pada Ny. S. Penelitian tersebut menggunakan desain quasi experimental dengan jumlah responden sebanyak 32 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan effleurage massage sebagian besar responden mengalami nyeri punggung sedang hingga berat, namun setelah dilakukan effleurage massage terjadi penurunan skala nyeri menjadi ringan dan sedang. Analisis bivariat menggunakan uji Marginal Homogeneity Test menunjukkan nilai $\rho = 0{,}001$ ($\rho < 0{,}05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan effleurage massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini membuktikan bahwa effleurage massage efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil. Hasil tersebut sesuai dengan asuhan kebidanan pada Ny. S dimana setelah diberikan effleurage massage ibu tampak lebih rileks dan mengungkapkan bahwa nyeri punggung yang dirasakan berkurang sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman.

Berdasarkan penelitian sebelumnya pemberian effleurage massage sebagai terapi nonfarmakologis efektif membantu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Teknik pijatan lembut dan berirama yang dilakukan pada area punggung mampu memberikan efek relaksasi, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Berkurangnya keluhan nyeri punggung pada Ny. S setelah dilakukan effleurage massage juga menunjukkan bahwa asuhan kebidanan yang diberikan secara berkelanjutan (continuity of care) dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu selama kehamilan serta mendukung terciptanya kehamilan yang fisiologis hingga menjelang persalinan.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil laporan Asuhan kebidanan masa kehamilan pada Ny. S usia 35 tahun dipuskesmas Arga Mulya dengan pendekatan manajemen kebidanan.Pada tanggal 05

november 2025 Ny.S melakukan pemeriksaan ANC rutin.Hasil pemeriksaan menunjukkan TTV dalam batas normal,LILA 26 cm, TFU 18 cm, DJJ 138x/menit.Diagnosa Kebidanan Ny.S usia 35 tahun G3P2A0 usia kehamilan 22 minggu janin tunggal hidup intra uteri,letak memanjang, puka, preskep.Diagnosa masalah tidak ada.Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi nutrisi seimbang, konsumsi Fe dan kalsium,edukasi tanda bahaya kehamilan trimester II Kondisi ibu dan janin saat ini baik dan dianjurkan tetap melakukan ANC rutin. Pada kunjungan antenatal tanggal 17 Desember 2025, Ny. S mengatakan dalam kondisi baik tanpa keluhan. Hasil pemeriksaan menunjukkan TTV dan pemeriksaan fisik normal, TFU 25 cm, serta DJJ 138x/menit. Diagnosa kebidanan Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 dengan usia kehamilan 28 minggu dengan janin tunggal hidup intrauterin.Diagnosa masalah tidak ada. Penatalaksanaan yang diberikan berupa edukasi tanda bahaya trimester III. Pada kunjungan tanggal 21 Februari 2026 usia kehamilan 37 minggu, Ny. S mengeluhkan nyeri punggung terutama saat beraktivitas. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum baik TTV Normal,DJJ 138x/menit, hasil Leopold menunjukkan janin tunggal hidup dengan presentasi kepala. Diagnosa kebidanan Ny. S usia 35 tahun G3P2A0 dengan usia kehamilan 37 minggu dengan janin hidup tunggal intrauterine,puka,divergen Diagnosa masalah ketidaknyamanan trimester III berupa nyeri punggung. Penatalaksanaan yang diberikan meliputi edukasi penyebab nyeri punggung pada kehamilan trimester III, anjuran istirahat cukup, perbaikan posisi tubuh, serta teknik effleurage massage sebagai terapi nonfarmakologis. Setelah tindakan dilakukan, ibu tampak lebih rileks dan nyeri punggung berkurang. Pada kunjungan terakhir tanggal 21 Maret 2026 dengan usia kehamilan 41 minggu, Ny. S dalam kondisi baik tanpa keluhan nyeri punggung. Hasil pemeriksaan menunjukkan TD 110/60 mmHg, N 79x/menit, S 36,5°C, RR 20x/menit, dan DJJ 138x/menit. Ibu diingatkan kembali edukasi tentang tanda-tanda persalinan, anjuran mobilisasi ringan, serta pemeriksaan USG untuk memantau kondisi janin dan air ketuban.

Saran

Diharapkan bidan dapat terus mengoptimalkan asuhan kebidanan berkelanjutan (*Continuity of Care*) dengan memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti effleurage massage untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil, khususnya nyeri punggung trimester III, serta meningkatkan edukasi mengenai nutrisi, istirahat, aktivitas fisik, dan tanda bahaya kehamilan. Ibu hamil diharapkan lebih aktif melakukan pemeriksaan ANC secara rutin, menjaga pola hidup sehat, dan dapat menerapkan teknik relaksasi secara mandiri untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variasi intervensi yang lebih luas agar hasil kajian semakin kuat dan bermanfaat bagi praktik kebidanan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Ucapan terima kasih turut penulis sampaikan kepada Ny. S dan keluarga yang telah bersedia menjadi subjek dalam pelaksanaan asuhan kebidanan sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan dengan baik. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan karya tulis ini.

Daftar Pustaka

Andriani, A., Fitri, N. L., Sari, S. A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah

Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022 Implementation Of Massage Effleurage On Back Pain Of Pregnant Women In Trimester Iii In The Work Area Of Yosomulyo Puskesmas, Metro Cityin 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, *3*(1).

Asrinah. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Graha Ilmu.

Gultom, L. , & Hutabarat, J. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Jivatama Jawara.

Hatijar. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan.* . Cv. Cahaya Bintang Cemerlang.

Kemenkes Ri. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. *Jakarta:* .

Magfirah, & Idwar, I. (2020). Metode Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *6*(4), 481–481. Https://Doi.Org/10.33024/Jkm.V6i4.3009

Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, *7*(2), 108–114. Https://Doi.Org/10.51544/Jmkm.V7i2.3509

Mubarak, W. (2010). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar Buku 2*. Salemba Medika.

Nurmalasari, Y., Ciptiasrini, U., & Anggraeni, M. (2024). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*, 18434–18447.

Prawirohardjo, S. (2020). Ilmu Bedah Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, *53*(9), 1–305.

Tri Restu Handayani. (2026). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Tinjauan Literatur Terbaru Tentang Intervensi Non-Farmakologis Dan Peran Perawatan Kebidanan. *Journal Of Educational Innovation And Public Health*, *3*(1), 180–187. Https://Doi.Org/10.55606/Innovation.V3i1.8250

Wiyoto, B. T. (2011). *Remedial Massage Panduan Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis Praktisi, Dan Instruktur.* . Nuha Medika.