Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang

Naeya Rona Cleantha[1], Nurhasanah[2], Zwesty Kendah Asih[3], Yetty Yuniarty[4]
[1234]Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
Jl. Ampera No. 9, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
naeya.nrc22@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kehamilan adalah proses alami yang memerlukan perhatian serius dengan melakukan pemeriksaan secara teratur untuk mencegah komplikasi pada ibu dan bayi. Selama masa kehamilan trimester tiga, ibu hamil merasakan berbagai keluhan akibat perubahan fisik dengan berkembangnya janin di dalam rahim. Salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil di trimester tiga adalah nyeri pinggang. Oleh karena itu, diperlukan asuhan *antenatal care* yang komprehensif oleh tenaga kesehatan.

Laporan Kasus: Asuhan yang diberikan pada Ny. I di Poskesdes TPI, Kabupaten Kubu Raya dari tanggal 18 Desember 2025 hingga 12 Januari 2026. Subjeknya Ny. I usia 26 tahun G3P2A0 hamil 36 minggu. Informasi yang dijadikan dasar dalam asuhan ini merupakan data primer. Pendekatan yang digunakan bersifat deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi langsung, pemeriksaan fisik, serta pencatatan. Proses analisis data dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dengan teori-teori yang telah ada sebelumnya.

Diskusi: Laporan kasus ini menjelaskan asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri pinggang dengan menggunakan metode SOAP.

Simpulan: Asuhan kebidanan dilaksanakan menggunakan pendekatan dan pendokumentasian SOAP. Tidak ditemukan kesenjangan pada hasil data Subjektif dan data Objektif. Sehingga setelah semua data terkumpul dapat disimpulkan Analisa dan melakukan Penatalksanaan sesuai teori.

Kata kunci: Kehamilan; Ketidaknyamanan; Nyeri Pinggang

PERPUSTAKAAN NPP 6171052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Midwifery Care for a Third-Trimester Pregnant Woman with Lower Back Pain Discomfort

Naeya Rona Cleantha[1], Nurhasanah[2], Zwesty Kendah Asih[3], Yetty Yuniarty[4]

[1234]Diploma III Midwifery Study Program, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak
Jl. Ampera No. 9, Pontianak, West Kalimantan, Indonesia
naeya.nrc22@gmail.com

ABSTRACT

Background: Pregnancy is a natural physiological process that requires serious attention through regular antenatal examinations to prevent complications in both the mother and infant. During the third trimester, pregnant women experience various complaints resulting from physiological and physical changes associated with fetal growth and development in the uterus. One of the common discomforts experienced by pregnant women during the third trimester is lower back pain. Therefore, comprehensive antenatal care provided by healthcare professionals is essential.

Case Report: Midwifery care was provided to Mrs. I at TPI Village Health Post (Poskesdes TPI), Kubu Raya Regency, from December 18, 2025, to January 12, 2026. The subject was Mrs. I, 26 years old, G3P2A0, at 36 weeks of gestation. The information used as the basis for the care consisted of primary data. A descriptive approach was employed, with data collected through interviews, direct observation, physical examinations, and documentation. Data analysis was conducted by comparing the information obtained with previously established theoretical concepts.

Discussion: This case report describes midwifery care provided to a third-trimester pregnant woman experiencing lower back pain using the SOAP method.

Conclusion: Midwifery care was provided using a structured approach and documented using the SOAP format. No discrepancies were identified between the subjective and objective findings. Therefore, after all relevant data had been collected, the assessment and management could be determined and implemented in accordance with established theoretical principles.

Keywords: Pregnancy; Discomfort; Lower Back Pain

Translated and Certified by
Pusat Bahasa
Muhammadiyah University of Pontianak
Head,

Ryani Yulian, M.Pd

Number
Date

2000001

AK

PENDAHULUAN

Kualiatas manusia pada generasi mendatang salah satunya dipengaruhi oleh kondisi dan proses yang berlangsung selama kehamilan. Proses tumbuh kembang anak bergantung pada kondisi kesehatan serta perkembangan janin selama masa gestasi (Nurvembrianti, Purnamasari, and Sundari 2021). Meskipun kehamilan adalah proses alami, kehamilan memerlukan perhatian serius melalui pemeriksaan rutin untuk mencegah komplikasi pada ibu dan bayi (Aryasih, Udayani, and Sumawati 2022). Kehamilan dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. Trimester ketiga berlangsung dari usia gestasi mencapai dua puluh delapan minggu hingga empat puluh dua minggu. Seiring bertambahnya usia kehamilan, berbagai kondisi ketidaknyamanan dapat mulai dirasakan oleh wanita hamil dikarenakan perubahan fisik yang terjadi dari perkembangan janin. Salah satu keluhan yang umum dirasakan adalah nyeri pinggang (Sihaloho et al. 2024).

Nyeri pada pinggang bisa menjadi masalah yang biasa dialami selama trimester dua dan trimester ketiga kehamilan. Nyeri pinggang yakni masalah yang cukup wajar dan bersifat alami, tetapi akan berubah berbahaya apabila tidak ditangani dengan maksimal, sehingga dapat menghambat mutu tidur, kinerja pekerjaan, dan pekerjaan sehari-hari. Faktor penyebab nyeri pinggang antara lain perubahan hormon, postur tubuh yang salah, pertambahan massa tubuh, kebiasan membawa benda dengan berbobot tinggi, faktor umur, jumlah kehamilan sebelumnya, minim latihan jasmani, dan pertumbuhan uterus yang semakin besar (Rahayu, Fitria, and Mundari 2023). Perkembangan uterus selama kehamilan dapat membuat ligamen penopang teregang, yang sering dirasakan sebagai nyeri tajam oleh ibu. Ini adalah salah satu penyebab terjadinya nyeri pinggung. Selain itu, peningkatan berat badan mengubah keseimbangan massa tubuh ke arah anterior. Apabila otot perut meregang, otot punggung cenderung memendek, sehingga dapat menyebabkan ketidak seimbangan otot di daerah panggul dan meningkatkan ketegangan pada ligamen (Pangaribuan et al. 2023).

Nyeri pinggang saat kehamilan merupakan isu yang rumit, termasuk pengalaman fisik dan gangguan emosional akibat kerusakan jaringan. Ketidaknyamanan di area pinggang selama masa kehamilan dapat menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran, sehingga berpotensi meningkatkan stres serta perubahan fisik yang drastis yang dialami oleh wanita trimester ketiga. Nyeri pada pinggang dan tingkat kecemasan berinteraksi satu sama lain dan dapat memperburuk kondisi masing-masing. Tingkat kejadian nyeri di area pinggang dilaporkan berkisar antara 50% hingga 80%, berdasarkan penelitian yang

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

dilakukan di berbagai negara, di mana sekitar 8% dari kasus nyeri punggung ini menyebabkan kecacatan parah. Bukti empiris yang ada masih sangat terbatas dalam menunjukkan dampak terhadap perawatan individu yang mengalami nyeri, dan hal ini dapat berisiko meningkatkan kemungkinan nyeri yang berkepanjangan, menurunkan kualitas hidup, serta meningkatkan penggunaan layanan kesehatan yang bersifat pengobatan. Meskipun prevalensi masalah ini cukup tinggi, hanya sedikit wanita hamil yang mengetahui atau mencari informasi terkait nyeri punggung bawah selama kehamilan dan konsekuensi yang ditimbulkannya. Sangat penting untuk memiliki akses informasi mengenai nyeri pinggung pada wanita hamil trimester ketiga (Khairunnisa et al. 2022).

Apabila tidak ditangani secara tepat, nyeri pinggang dapat mengganggu rutinitas harian, menurunkan kualitas tidur, dan bahkan berlanjut setelah melahirkan. Situasi ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi seperti kelahiran prematur dan stres mental, yang beresiko mempengaruhi kesehatan terhadap ibu dan bayi (Hasjim et al. 2025). Tindakan yang bisa diambil untuk meredakan nyeri pinggang untuk ibu hamil meliputi teknik mekanika tubuh, seperti menjauhi posisi membungkuk yang berlebihan, tidak mengangkat beban berlebihan, membatasi aktivitas berjalan tanpa istirahat, menggunakan kompres air hangat, menggunakan penyangga saat tidur, dan berolahraga. Berdasarkan penelitian tersebut, nyeri pinggang di trimester ketiga kehamilan menjadi satu diantara permasalahan yang membutuhkan penanganan tepat dalam menjaga kandungan ibu sesuai kebutuhan. Mengingat kurangnya perhatian terhadap kehamilan serta deteksi awal masalah yang mungkin terjadi dalam proses kehamilan dapat menyebabkan banyak komplikasi saat hamil, melahirkan, dan masa nifas, penulis tertarik untuk memberikan pelayanan kebidanan yang komprehensif hingga program keluarga berencana kepada wanita selama masa kehamilan yang menimbulkan ketidaknyamanan nyeri pinggang saat trimester ketiga. Diharapkan pelayanan yang diberikan, dapat mendukung terwujudnya kondisi kesehatan ibu dan bayi menjadi lebih baik (Karwati and Amallyasari 2022).

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

LAPORAN KASUS

Pelaksanaan studi ini menggunakan desain deskriptif melalui penerapan metode *continuity of care* (CoC) pada Ny. I selama masa kehamilan yang berlokasi di Poskesdes TPI, Kabupaten Kubu Raya dari tanggal 18 Desember 2025 - 12 Januari 2026. Subjeknya Ny. I usia 26 tahun G3P2A0 hamil 36 minggu. Sumber informasi yang dimanfaatkan pada studi ini berasal dari dua kategori, yaitu data primer dan data sekunder. Informasi primer diperoleh langsung dari subjek yang menjadi sasaran penelitian dengan menggunakan teknik wawancara. Sementara itu, informasi sekunder diperoleh melalui sumber pendukung berupa dokumen, di antaranya catatan rekam medis serta Buku KIA.

Tabel 1 Laporan Kasus

Tanggal	**18 Desember 2025**	**12 Januari 2026**
Data Subjektif	a. Ibu berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kandungannya b. Ibu menyampaikan ketidaknyamanan berupa sakit pinggang c. Ibu mengatakan HPHT tanggal 16-04-2025 d. Ibu menjelaskan pemeriksaan kehamilan pertama dilakukan oleh bidan ketika usia gestasi mencapai 10 minggu e. Ibu menyampaikan kehamilan yang sedang berlangsung merupakan kehamilan ketiganya f. Ibu melaporkan frekuensi berkemih berkisar 7-8 kali/hari, sedangkan pola defekasi teratur 1 kali/hari g. Ibu mengatakan dalam kondisi sehat tanpa riwayat penyulit atau komplikasi kesehatan reproduksi pada kehamilan sebelumnya.	a. Ibu berkunjung ke fasilitas pelayanan kesehatan untuk memeriksakan kandungannya b. Ibu menyampaikan bahwa dirinya tidak merasakan keluhan kesehatan c. Ibu mengatakan mengikuti anjuran untuk mengurangi sakit pinggang
Data Objektif	a. Kondisi umum ibu berada dalam keadaan baik b. Ibu dalam keadaan sadar penuh dan mampu merespon dengan baik c. Hasil pengukuran tekanan darah 118/70 mmHg d. Frekuensi denyut nadi sebanyak 76 kali per menit e. Suhu tubuh ibu 36,3 °C f. Konjungtiva tampak merah muda g. Sklera tidak ikterik h. BB pra-kehamilan 53 kg i. BB sekerang 64 kg j. Tinggi badan ibu 157 cm	a. Kondisi umum ibu berada dalam keadaan baik b. Ibu dalam keadaan sadar penuh dengan tingkat kesadaran compos mentis c. Hasil pengukuran tekanan darah 106/68 mmHg d. Frekuensi denyut nadi sebanyak 84 kali per menit e. Suhu tubuh ibu 36,4 °C f. Konjungtiva tampak merah muda g. Sklera tidak ikterik h. Berat pra-kehamilan 53 kg i. BB sekerang 65,2 kg j. Tinggi badan ibu 157 cm

PERPUSTAKAAN ISBN 617/0000/0001
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

	k. Pengukuran LILA 21 cm l. Hari Pertama Haid Terakhir 16-04-2025 m. UK 36 minggu n. TP 23-01-2026 o. Pemeriksaan Palpasi : Leopold I : Tinggi Fundus Uteri (TFU) 28 cm, pada puncak rahim memperlihatkan adanya massa yang berbentuk bulat, bertekstur lunak, tak simetris, serta tidak memantul ketika diberikan tekanan, sehingga dapat diidentifikasi sebagai bokong. Leopold II : Bagian sisi sinistra abdomen wanita hamil terasa bagian memanjang, keras, dan menyerupai papan, sedangkan bagian sisi dextra terasa ekstremitas janin Leopold III : Terasa bulat, konsistensi keras, dan dapat memantul saat ditekan, sesuai dengan karakteristik kepala janin Leopold IV : Konvergen p. TBBJ : 2170 gram q. DJJ : 156x/menit, teratur	k. Pengukuran LILA 26,5 cm l. Hari Pertama Haid Terakhir 16-04-2025 m. UK 39 minggu n. TP 23-01-2026 o. Pemeriksaan Palpasi : Leopold I : Tinggi Fundus Uteri (TFU) 32 cm, pada puncak rahim memperlihatkan adanya massa yang berbentuk bulat, bertekstur lunak, tak simetris, serta tidak memantul ketika diberikan tekanan, sehingga dapat diidentifikasi sebagai bokong Leopold II : Bagian sisi sinistra abdomen wanita hamil terasa bagian memanjang, keras, dan menyerupai papan, sedangkan bagian sisi dextra terasa ekstremitas janin Leopold III : Terasa bulat, konsistensi keras, dan dapat memantul saat ditekan, sesuai dengan karakteristik kepala janin Leopold IV : Divergen p. TBBJ : 3200 gram q. DJJ : 133x/menit, teratur
Assasement	G3P2A0 hamil 36 minggu, Janin tunggal hidup presentasi kepala.	G3P2A0 hamil 39 minggu, Janin tunggal hidup presentasi kepala.
Penatalaksanaan	a. Melakukan pendekatan dengan ibu serta keluarganya. b. Memberitahu ibu hasil pengkajian yang memperlihatkan keadaan umum ibu baik, tekanan darah : 118/70 mmHg, Nadi: 76x/m, S : 36,3 °C, pernapasan ; 20x/m. Ibu juga memperoleh informasi mengenai tafsiran persalinan pada tanggal 23-1-2026, dan menyatakan telah memahami hasil pemeriksaan tersebut. c. Memberikan pemahaman bahwa nyeri pinggang merupakan keluhan umum trimester ketiga, serta cara mengurangi keluhan dengan kompres hangat dan penggunaan bantal penyangga.. d. Memberikan KIE tentang : 1) Nutrisi bergizi (sayuran, ikan, buah, susu, air putih) 2) Aktivitas harian, dengan menghindari aktivitas berat.	a. Melakukan pendekatan dengan ibu serta keluarganya. b. Memberitahu ibu hasil pengkajian yang memperlihatkan keadaan umum ibu baik, tekanan darah : 106/68 mmHg, Nadi : 84x/m, S : 36,4 °C, pernapasan ; 20x/m. Ibu mengetahui hasil pemeriksaan. c. Memberikan KIE tentang : 1) Aktivitas sehari-hari. Ibu dianjurkan mengepel rumah dengan posisi jongkok agar membantu mempermudah persalinan 2) Aktivitas seks. Ibu dianjurkan untuk berhubungan agar membamtu proses pelebaran vagina yang berguna untuk mempermudah persalinan 3) Senam hamil. Dianjurkan karena dapat membantu proses persiapan persalinan

PERPUSTAKAAN
POLITEKNIK ABDIYAH PONTIANAK

	3) Menjaga kecukupan waktu istirahat dengan tidur siang sekitar satu hingga dua jam, dan tidur malam selama tujuh hingga delapan jam. 4) Aktivitas seksual untuk membantu pelebaran vagina. 5) Senam hamil untuk mengurangi nyeri pinggang dan mempersiapkan persalinan. e. Menjelaskan tanda bahaya TM 3 yaitu pendarahan hebat, ketuban pecah dini, gerakan bayi berkurang, pusing, sakit kepala, dan pandangan kabur untuk segera diperiksa.. f. Memberikan suplemen Fe 60 mg sekali sehari dengan cara konsumsi yang tepat. g. Merencanakan kunjungan ulang dua minggu atau datang lebih awal apabila terdapat keluhan.	d. Menjelaskan tanda-tanda awal persalinan, yang meliputi kontraksi secara teratur, pengeluaran lendir disertai darah, dan keluarnya cairan ketuban. Ibu dianjurkan segera mendatangi fasilitan pelayanan kesehatan apabila mengalami salah satu tanda tersebut dan menyatakan telah memahami informasi yang diberikan. e. Memberikan suplementasi Fe 60 mg satu kali sehari dan memberikan arahan mengkonsumsi dengan benar. f. Bersama ibu menyusun kunjungan ulang saat ibu mengalami tanda awal persalinan.

DISKUSI

1. Data Subjektif

Hasil pengumpulan data subjektif Ny. I memperlihatkan adanya keluhan nyeri pinggang saat hamil. Keaadan ini sejalan dengan teori yang mengemukakan wanita hamil pada trimester ketiga umumnya mengalami nyeri pinggang. Pada sebagian besar kasus, keluhan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, mencakup penambahan massa tubuh, transformasi postur tubuh, serta pertambahan kelengkungan tulang belakang menjelang periode akhir masa gestasi (Rahayu et al. 2023).

2. Data Objektif

Berdasarkan hasil pemeriksaan, kondisi umum, kesadaran, serta tanda-tanda vital pasien berada dalam batas fisiologis yang sesuai. Temuan klinis yang diperoleh dari proses pengkajian kondisi fisik menunjukkan kesesuaian dengan konsep teoritis, sehingga tidak terdapat perbedaan pada temuan pemeriksaan. Hasil pengukuran TFU tercatat 28 cm, dengan posisi kepala janin, dan TBBJ adalah 2.170 gram. Secara teori, ukuran TFU pada trimester ketiga biasanya sesuai dengan usia kehamilan dalam rentang ±2 cm. Ini menandakan bahwa pertumbuhan janin masih dalam batas yang wajar. Namun, posisi kepala janin

PERPUSTAKAAN POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

belum berada dalam PAP (konvergen), yang masih dapat dianggap normal pada usia kehamilan 35-36 minggu, terutama pada ibu yang pernah melahirkan sebelumnya (Musyarfah, Susilowati, and Mupliha 2024).

3. Asassement

   Hasil pengkajian terhadap data subjektif dan objektif menunjukkan bahwa kondisi klien dapat ditegakkan sebagai G3P2A0 dengan usia gestasi 36 minggu yang disertai ketidaknyamanan berupa nyeri pada daerah pinggang.

4. Penatalaksanaan

   Penatalaksanaan kondisi klinis tersebut disesuaikan menggunakan kebutuhan pasien berdasarkan landasan teori yang ada. Dalam tahap awal, penulis menyampaikan pendidikan kesehatan terkait penanganan nyeri pada daerah pinggang pada kehamilan trimester ketiga, berdasarkan pendapat (Fransiska 2025) yang menjelaskan metode yang dapat digunakan untuk meredakan keluhan ibu yang mengalami nyeri pinggang, seperti pijat, teknik relaksasi, mengubah posisi tidur, menggunakan bantal tambahan saat tidur, dan penerapan kompres hangat dianggap lebih aman dan efektif. Sementara itu, penanganan yang direkomendasikan penulis adalah menggunakan kompres air hangat dan bantal penyangga saat tidur. Kondisi klinis tersebut sesuai dengan pendapat (Wulandari et al. 2025) yang menjelaskan bahwa terapi kompres hangat pada area yang mengalami keluhan dapat membantu meningkatkan kenyamanan melalu efek termal, menurunkan intensitas nyeri, serta membantu mengurangi ketegangan dan spasme otot.

   Selain itu, penggunaan bantal saat tidur didukung oleh penelitian (Dewi, Rahayu, and Wijayanti 2026) yang menyatakan bahwa bantal kehamilan juga membantu mempertahankan posisi tidur miring ke kiri yang dianjurkan pada trimester ketiga, yang meningkatkan aliran darah ke rahim dan plasenta serta mengurangi tekanan pada punggung bagian bawah. Dengan posisi tidur yang lebih nyaman dan stabil, otot punggung akan lebih rileks sehingga nyeri dapat berkurang. Hasil yang diperoleh memperkuat temuan penelitian sebelumnya bahwa penggunaan bantal khusus ibu hamil mampu meredakan nyeri pinggang sekaligus memperpanjang durasi tidur.

PERPUSTAKAAN NPP.0171032A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

KESIMPULAN

Berdasarkan rangkaian asuhan yang telah diberikan pada Ny. I, mulai dari tahap pengkajian sampai dengan evaluasi, diperoleh hasil yang sesuai dengan landasan teoritis. Keluhan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu juga menunjukkan perbaikkan setelah diterapkan anjurang yang diberikan penulis.

PERSETUJUAN PASIEN

Persetujuan telah penulis dapatkan dari Ny. I dan tercantum pada lembar *informed consent*.

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

REFERENSI

Aryasih, I Gusti Ayu Putri Satria, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, and Ni Made Risna Sumawati. 2022. "Pemberian Aromaterapi Peppermint Untuk Mengurangi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6 (2): 139–45. https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.367.

Dewi, Nanda Sintia, Dwi Estuning Rahayu, and Lumastari Ajeng Wijayanti. 2026. "Pengaruh Bantal Kehamilan Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *HEALTHY : Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 5 (3): 634–44.

Fransiska, Yuli. 2025. "Application Of Warm Compress Therapy To Reduce Back Pain In Pregnant Women In The Third Trimester At A Community Health Center." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Indonesia* 3 (2): 238–42.

Hasjim, Aushaffira Tabriza Rishardini, Esyuananik, Suryaningsih, and Sri Wayanti. 2025. "Case Report Pada Ibu Multigravida Trimester III Dengan Nyeri Pinggang." *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Kesehatan* 3 (2): 71–76.

Karwati, and Dina Amallyasari. 2022. "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. W Dengan Nyeri Pinggang Pada Trimester III Kehamilan Di PMB 'I' Kota Cimahi." *Jurnal Kesehatan Budi Luhur* 15 (1): 609–21.

Khairunnisa, Ella, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, and Sella Ridha Agfiani. 2022. "Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III." *WOMB Midwifery Journal* 1 (2): 13–17. https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69.

Musyarfah, Aryanti, Endang Susilowati, and Mupliha. 2024. "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. N G1P0A0 Dengan Faktor Resiko Umur < 20 Tahun." *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 2 (2): 11–17.

Nurvembrianti, Ismaulidia, Intan Purnamasari, And Astri Sundari. 2021. "Pendampingan Ibu Hamil Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi." *Jurnal Inovasi & Terapan Pengabdian Masyarakat* 1 (2): 50–55.

Pangaribuan, Ingka K, Khairani Lubis, Safrina Yanti, and Lisa Sibarani. 2023. "Pregnancy Exercises on Reducing Lower Back Pain In Pregnant Women Trimester II and III." *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)* 3 (2): 95–100. https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v3i2.2041.

Rahayu, Maimunah, Rahmah Fitria, and Risa Mundari. 2023. "Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10 (2): 3394–3400.

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001
POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Rahayu, Riska Wandini, Ariyanti Wardiyah, Dewi Kusumaningsih, Setiawati, Rilyani, and Rahma Eliya. 2023. “Sosialisasi Manfaat Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah.” *JPM (Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat)* 5 (1): 177–84.

Sihaloho, Endang, Selvia Yolanda Dalimunthe, Mery Krista Simamora, and Ristani. 2024. “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Pinggang.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)* 1 (1): 49–54.

Wulandari, Dianisa Retno, Astriana, Yuli Yantina, and Neneng Siti Lathifah. 2025. “Pengaruh Kompres Hangat Dengan Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM III.” *MJ (Midwifery Journal* 5 (1): 1–7.

PERPUSTAKAAN NPP. 6171052A2000001

POLITEKNIK ‘AISYIYAH PONTIANAK