



EDUKASI *PREGNANCY MASSAGE* DAN KETIDAKNYAMANAN SELAMA KEHAMILAN PADA IBU HAMIL DI KELAS IBU HAMIL DESA BOJONGSARI KABUPATEN BANYUMAS

Dinda Agustin Prameswari¹, Siti Haniyah², Noor Yunida Triana³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

¹dindaprasmesti00001@gmail.com

Abstract

Pregnancy is a natural process for women that involves many physical changes.. During pregnancy, women experience physical changes that cause discomfort. This discomfort can be felt throughout the 3 trimesters of pregnancy. To reduce discomfort, there are several types of therapy that can be chosen based on the symptoms experienced. One of them is pregnancy massage or commonly known as pregnancy massage. The purpose of this Community Service is to educate 35 pregnant women as respondents about knowledge about discomfort during pregnancy and about pregnancy massage, and to increase the knowledge of pregnant women about pregnancy massage in order to overcome the complaints experienced. This community service method is carried out by providing pretest and posttest questionnaires about pregnancy massage, providing education about pregnancy massage. The results of the education on discomfort during pregnancy that was carried out showed an increase in knowledge of 31.14% with an average value of 89.43 (great). In pregnancy massage education, the results showed an increase in knowledge of 40.38% with an average value of 93.71 (great). The output of this Community Service is a video copyright and pocket book about pregnancy massage as well as a Community Service publication journal.

Keywords: *Discomfort., Pregnancy Massage., Pregnant Women*

Abstrak

Kehamilan merupakan proses alami bagi wanita yang melibatkan banyak perubahan fisik. Kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu, atau setara dengan 9 bulan 7 hari, dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Ketidaknyamanan ini dapat dirasakan sepanjang 3 trimester kehamilan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan, ada beberapa jenis terapi yang dapat dipilih berdasarkan gejala yang dialami. Salah satu diantaranya yaitu *pregnancy massage* atau biasa dikenal sebagai pijat ibu hamil. Tujuan dari PkM ini yaitu mengedukasi 35 ibu hamil sebagai responden mengenai pengetahuan tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan tentang *pregnancy massage*., dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai *pregnancy massage* guna untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dialami. Metode pengabdian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner *pretest* dan *posttest* mengenai *pregnancy massage*., memberikan edukasi mengenai *pregnancy massage*. Hasil edukasi ketidaknyamanan selama kehamilan yang dilakukan menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan sebanyak 31,14% dengan nilai rata-rata 89,43 (baik). Pada edukasi *pregnancy massage* menunjukkan hasil peningkatan pengetahuan sebanyak 40,38% dengan nilai rata-rata 93,71 (baik). Luaran Pengabdian kepada Masyarakat ini yaitu haki video dan buku saku tentang *pregnancy massage* serta jurnal publikasi Pengabdian Masyarakat.

Kata kunci: *Ibu Hamil., Ketidaknyamanan., Pregnancy Massage*

History Artikel

Received: 16-04-2025

Accepted: 23-07-2025

Published: 04-08-2025

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami bagi wanita yang melibatkan banyak perubahan fisik. Salah satu perubahan yang umum terjadi adalah peningkatan kelembutan dan kelonggaran jaringan ikat, yang dapat menyebabkan sensasi nyeri [1]. Wanita mengalami berbagai perubahan fisik yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketidaknyamanan ini dapat dirasakan sepanjang tiga trimester kehamilan.

Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, perubahan sistem dalam tubuh ibu selama kehamilan memerlukan penyesuaian baik dari segi fisik maupun psikologis. Prevalensi ketidaknyamanan ini bervariasi, dengan sekitar 3-17% secara global, 10% di negara maju, dan 25% di negara berkembang. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan di Indonesia mencapai sekitar 28,7%. Prevalensi ketidaknyamanan ini bervariasi, dengan sekitar 3-17% secara global, 10% di negara maju, dan 25% di negara berkembang. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan di Indonesia mencapai sekitar 28,7% [2].

Ketidaknyamanan pada ibu hamil disebabkan oleh peningkatan berat badan janin, sulit bernapas, gerakan aktif janin, sering terbangun karena kebutuhan buang air kecil, dan rasa sakit di tubuh (Pravianti dkk., 2024). Penyebab lain dari ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah peningkatan hormon progesteron, yang dapat melebarkan pembuluh darah dan menyebabkan darah cenderung terkumpul di kaki. Hal ini dapat menyebabkan tekanan darah ibu lebih rendah dari normal, yang mungkin mengurangi aliran darah ke otak dan menyebabkan keadaan pusing sementara [3].

Untuk mengurangi ketidaknyamanan, ada beberapa jenis terapi yang dapat dipilih berdasarkan gejala yang dialami. Misalnya, aromaterapi lavender direkomendasikan untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil [4]. Salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan yaitu Pregnancy Massage (pijat kehamilan). Pregnancy massage (pijat kehamilan) merupakan salah satu terapi yang dilakukan pada ibu hamil untuk meningkatkan kenyamanan terutama pada masa kehamilan [5]. Pijat kehamilan memberikan dampak positif pada ibu hamil dengan mengurangi hormon kortisol untuk mengurangi stres, menurunkan norepinefrin untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan serotonin untuk meredakan nyeri pada punggung dan kaki, mengurangi aktivitas janin, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan mengurangi risiko kelahiran prematur [6].

Berdasarkan survey yang dilakukan penulis di kelas ibu hamil Desa Bojongsari Kabupaten Banyumas pada bulan Agustus 2024, tercatat ada 35 ibu hamil yang aktif. Dari wawancara langsung, 16 dari 35 ibu hamil sebagai sampel melaporkan mengalami beberapa keluhan seperti nyeri punggung, nyeri pinggang, insomnia, kecemasan, pusing, dan mudah lelah. 16 ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan tersebut mencari berbagai strategi untuk mengatasinya.

Menurut penelitian Yuniati dkk., [7] yang dilaksanakan pada tanggal 01-04 Februari 2023 didapatkan bahwa gambaran kualitas tidur sebelum dilakukan pregnancy massage rata-rata skor kualitas ibu hamil 14,95 dan rata-rata skor setelah dilakukan pregnancy massage meningkat menjadi 23,35. Terdapat perbedaan yang skor rata-rata sebelum dan setelah dilakukan pregnancy massage dengan selisih 8,4. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pregnancy massage terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan edukasi pregnancy massage terhadap tingkat pengetahuan dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Bojongsari Kabupaten Banyumas.

2. METODE

Dalam pelaksanaan pengabdian ini, terdapat beberapa tahapan sistematis yang dirancang untuk memperoleh data yang valid dan relevan. Metode yang digunakan merupakan pendekatan partisipatif yang melibatkan guru sebagai subjek aktif. Kegiatan dilakukan melalui tiga metode utama yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan guru di SMAN 2 Rambah Hilir

Pelaksanaan kegiatan PkM ini dengan melakukan Pendidikan Kesehatan. Proses persiapan

sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan meliputi observasi dan wawancara. Fase ini, pelaksana akan mempersiapkan dan mengkoordinasikan dengan melakukan pra survei dan mengurus perijinan untuk pengambilan data serta mengumpulkan informasi terkait permasalahan yang dihadapi mitra. Selain itu pelaksana juga menjalin kerjasama dengan bidan setempat. Setelah itu, pelaksana mempersiapkan peralatan serta penadatanan kontrak waktu pelaksanaan PkM. Tahap kedua yaitu pelaksanaan dimana dilakukan Pendidikan Kesehatan sebanyak 2 kali pertemuan.

Alur kegiatan PkM hari pertama yang berupa pendidikan kesehatan mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan dilaksanakan dengan terstruktur meliputi pengisian daftar hadir, pengisian kuesioner pre test, pemaparan materi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dengan metode diskusi dan ceramah, dan tanya jawab. Selanjutnya pengisian kuesioner post test dengan soal yang sama, dan diakhiri dengan membagikan leaflet dan buku saku kepada responden.

Pada hari kedua juga diawali dengan pengisian daftar hadir oleh responden, setelah itu pengisian kuesioner pre test tentang pregnancy massage, pemaparan materi tentang pregnancy massage dan pemaparan video tentang teknik-teknik dalam melakukan pregnancy massage, selanjutnya pengisian kuesioner post test dengan soal yang sama, diakhiri dengan pembagian leaflet kepada responden

Pada saat presensi, anggota tim membantu mencatat kehadiran para peserta. Pembagian kuesioner pre test dilakukan oleh dua orang, yaitu peneliti dan salah satu anggota tim, serta menjelaskan cara mengerjakan kuesioner pre test. Dalam mengerjakan kuesioner, peserta dibantu oleh tiga orang, yaitu peneliti dan dua anggota tim untuk memastikan peserta memahami setiap pertanyaan.

Kader memberikan sambutan pembukaan, menjelaskan susunan acara yang akan dilaksanakan. Peneliti memberikan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan. Selanjutnya peneliti berdiskusi dengan peserta tentang apa yang dipertanyakan. Peneliti membagikan kuesioner post test kepada peserta dengan dibantu oleh dua anggota tim. Sementara para peserta mengerjakan kuesioner post test, peneliti dan anggota tim mempersiapkan bingkisan yang akan diberikan kepada peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Kegiatan PkM

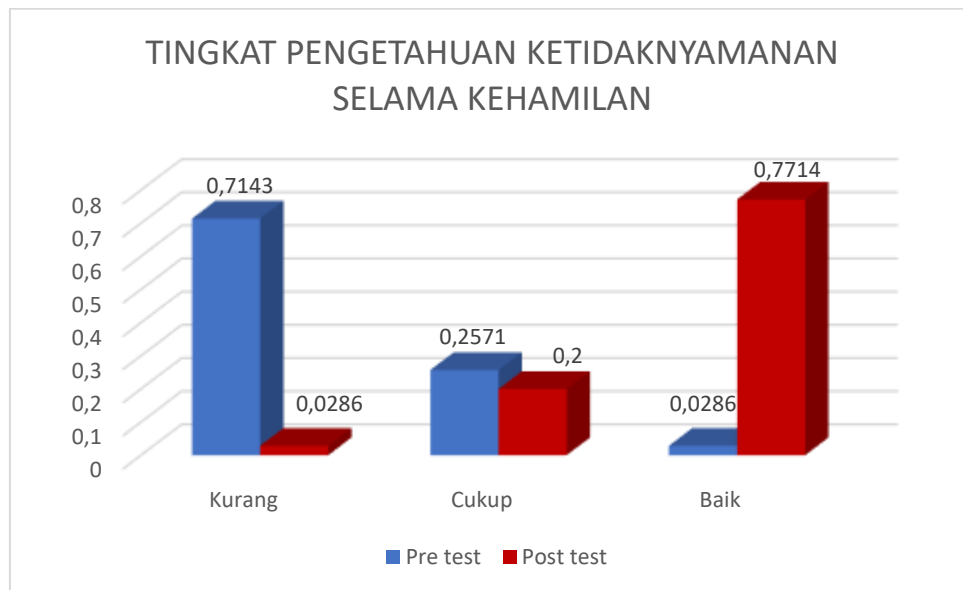
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Balai Desa Bojongsari secara langsung dengan ibu hamil trimester 1-3

1) Tingkat Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test* Ketidaknyamanan

Pertemuan pertama kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 05 Oktober 2024 pukul 08.30-10.50 yang dihadiri 35 ibu hamil di Kelas ibu hamil Desa Bojongsari Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini berjalan dengan kondusif karena responden dapat mengikuti alur kegiatan dengan tertib. Pengukuran *pre test* menggunakan kuesioner tentang ketidaknyamanan selama kehamilan yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda, untuk mengerjakan kuesioner responden diberi waktu 30 menit.

Hasil dari 35 responden yang mengikuti *pre test* didapatkan nilai rata-rata 58,29 (kurang) dengan nilai tertinggi 90 (baik) dan nilai terendah 40 (kurang). Dimana terdapat sebanyak 25 responden (71,43%) berpengetahuan kurang, 9 responden (25,71%) berpengetahuan cukup, dan 1 responden (2,86%) berpengetahuan baik.

Setelah dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan menunjukkan hasil perubahan yang signifikan, dimana terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 31,14% dengan nilai rata-rata 89,43. Diantaranya 1 responden (2,86%) berpengetahuan kurang, 7 responden (20%) berpengetahuan cukup, dan 27 responden (77,14%) berpengetahuan baik. Hasil perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberi edukasi dapat dilihat pada grafik berikut :



Grafik 1. Perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ketidaknyamanan selama kehamilan

Hal ini berarti sebelum dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan kategori kurang lebih tinggi dibandingkan dengan kategori baik. Akan tetapi setelah dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan menunjukkan hasil perubahan yang signifikan, dimana pada kategori baik terdapat peningkatan sebanyak 31,14%. Maka, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi didorong oleh media yang diberikan kepada responden saat edukasi. Peneliti menggunakan media buku saku yang berisi tentang apa saja jenis ketidaknyamanan dan bagaimana cara mengatasinya. Buku saku yang diberikan kepada responden ini memiliki manfaat yaitu memudahkan pemahaman responden karena bahasa yang digunakan cukup sederhana dan didesain menarik untuk menambah minat baca responden, selain itu buku saku yang berukuran kecil mudah dibawa kemana saja dan dibaca kapan saja.

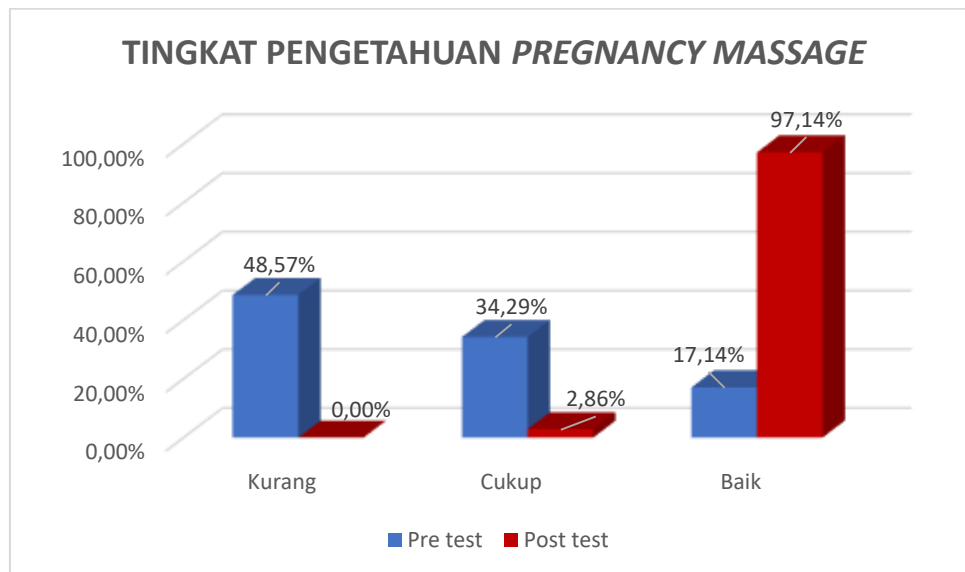
Hal ini sejalan dengan penelitian Widyastuti dkk., (2024) bahwa dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan edukasi ketidaknyamanan selama kehamilan menggunakan media buku saku.

2) Tingkat Pengetahuan *Pre Test* dan *Post Test Pregnancy Massage*

Pertemuan kedua kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 02 November 2024 pukul 08.30-10.30 WIB yang dihadiri 35 ibu hamil di Kelas Ibu Hamil Desa Bojongsari Kabupaten Banyumas. Kegiatan ini berjalan dengan kondusif karena responden dapat mengikuti alur kegiatan dengan tertib. Pengukuran pre test menggunakan kuesioner tentang ketidaknyamanan selama kehamilan yang terdiri dari 15 pertanyaan pilihan ganda, untuk mengerjakan kuesioner responden diberi waktu 30 menit.

Hasil dari 35 responden yang mengikuti pre test didapatkan nilai rata-rata 53,33 (kurang) dengan nilai tertinggi 70 (cukup) dan nilai terendah 30 (kurang). Dimana terdapat sebanyak 17 responden (48,57%) berpengetahuan kurang, 12 responden (34,29%) berpengetahuan cukup, dan 6 responden (17,14%) berpengetahuan baik.

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang pregnancy massage menunjukkan hasil perubahan yang signifikan, dimana terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 40,38% dengan nilai rata-rata 93,71. Diantaranya, 1 responden (2,86%) berpengetahuan cukup, dan 34 responden (97,14%) berpengetahuan baik



Grafik 2. Perbandingan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ketidaknyamanan selama kehamilan

Hal ini berarti sebelum dilakukan edukasi tentang *pregnancy massage*, mayoritas tingkat pengetahuan ibu berada pada kategori kurang dan cukup, sedangkan kategori baik lebih sedikit. Akan tetapi setelah edukasi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang, pada kategori baik didapatkan hasil peningkatan sebanyak 40,38%. Maka, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi tentang *pregnancy massage*, secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan pengetahuan responden yaitu media yang diberikan kepada responden saat edukasi, berupa buku saku dan video pembelajaran menjadi faktor yang bisa meningkatkan pengetahuan. Peneliti menggunakan media buku saku yang berisi tentang manfaat dan teknik-teknik *pregnancy massage*. Media lain yang diberikan yaitu video pembelajaran, video tersebut berisi

tentang teknik-teknik *pregnancy massage* beserta penjelasannya. Media video mampu menstimulasi indera pendengar dan penglihat sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal, (Safitri, 2020). Setelah menonton video yang diberikan responden memiliki gambaran terkait teknik-teknik *pregnancy massage* yang benar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widyasari, dkk (2022) yaitu penerapan edukasi *Family Centered Maternity Care* tentang *pregnancy massage* terhadap pengetahuan ibu dengan media video pembelajaran, menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang *pregnancy massage*.

B. Pembahasan

1) Tingkat Pengetahuan pre test dan post test ibu hamil tentang ketidaknyamanan selama kehamilan

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan selama kehamilan Sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 71,43% (25 responden), pada kategori cukup sebanyak 25,71% (9 responden), sedangkan pada kategori baik hanya 2,86% (1 responden).

Hal ini berarti sebelum dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan kategori kurang lebih tinggi dibandingkan dengan kategori baik. Akan tetapi setelah dilakukan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan menunjukkan hasil perubahan yang signifikan, dimana pada kategori baik terdapat peningkatan sebanyak 74,28%. Maka, dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan ibu setelah diberikan edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi didorong oleh media yang diberikan kepada responden saat edukasi. Peneliti menggunakan media buku saku yang berisi tentang apa saja jenis ketidaknyamanan dan bagaimana cara mengatasinya. Buku saku yang diberikan kepada responden ini memiliki manfaat yaitu memudahkan pemahaman responden karena bahasa yang digunakan cukup sederhana dan didesain menarik untuk menambah minat baca responden, selain itu buku saku yang berukuran kecil mudah dibawa kemana saja dan dibaca kapan saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widyastuti dkk., (2024) bahwa dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan edukasi ketidaknyamanan selama kehamilan menggunakan media buku saku, dimana sebelum diberikan edukasi didapatkan hasil pada kategori kurang sebanyak 26,7%, pada kategori cukup sebanyak 73,3%, dan pada kategori baik 0%. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pada kategori kurang 0%, kategori cukup 20%, sedangkan pada kategori baik 80%.

2) Edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pregnancy massage

Edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan dan pregnancy massage pada ibu hamil di kelas ibu hamil desa bohjongsari kabupaten banyumas dilaksanakan setelah kegiatan pengukuran Tingkat pengetahuan pre test. Media yang diberikan kepada responden yaitu buku saku dan video pembelajaran. Pemaparan materi dilakukan dengan metode ceramah dengan menayangkan *powerpoint*. Pada saat berlangsung kegiatan edukasi peserta terlihat focus dan menyimak dengan baik.



Gambar 1. Edukasi *pregnancy massage* dan Pembagian Susu



Gambar 2. Pembagian kuesioner

3) Tingkat pengetahuan pre test dan post test ibu hamil tentang pregnancy massage

Dalam pertemuan kedua kegiatan pengabdian kepada masyarakat, didapatkan tingkat pengetahuan ibu tentang pregnancy massage sebagian besar berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 48,57% (17 responden), pada kategori cukup sebanyak 17,14% (6 responden), sedangkan pada kategori baik hanya 2,86% (1 responden).

Hal ini berarti sebelum dilakukan edukasi tentang pregnancy massage, mayoritas tingkat pengetahuan ibu berada pada kategori kurang dan cukup, sedangkan kategori baik lebih sedikit. Akan tetapi setelah edukasi dilakukan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada lagi responden yang berada pada kategori kurang, pada kategori baik didapatkan hasil peningkatan sebanyak 94,28%. Maka, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya edukasi tentang pregnancy massage, secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Beberapa media yang diberikan kepada responden saat edukasi, yaitu buku saku dan video pembelajaran menjadi faktor yang bisa meningkatkan pengetahuan. Peneliti menggunakan media buku saku yang berisi tentang manfaat dan teknik-teknik pregnancy massage. Buku saku yang diberikan kepada responden ini memiliki manfaat yaitu memudahkan pemahaman responden karena bahasa yang digunakan cukup sederhana dan didesain menarik untuk menambah minat baca responden, selain itu buku saku yang berukuran kecil mudah dibawa kemana saja dan dibaca kapan saja.

Media lain yang diberikan yaitu video pembelajaran, video tersebut berisi tentang teknik-teknik pregnancy massage beserta penjelasannya. Media video mampu menstimulasi indera pendengar dan penglihat sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal, (Safitri, 2020). Setelah menonton video yang diberikan responden memiliki gambaran terkait teknik-teknik pregnancy massage yang benar. video tidak hanya ditampilkan saat edukasi berlangsung tetapi dibagikan kepada responden melalui whatsapp, sehingga responden bisa menonton video tersebut kapan saja.

Hal ini sejalan dengan penelitian Widyasari, dkk (2022) yaitu penerapan edukasi Family Centered Maternity Care tentang pregnancy massage terhadap pengetahuan ibu dengan media video pembelajaran, menunjukkan hasil adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pregnancy massage.

4. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang didapatkan dari hasil pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:

Pada pertemuan pertama, yang membahas edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan, sebanyak 25 responden (71,43%) berada dalam kategori kurang sebelum edukasi diberikan. Sementara itu, pada pertemuan kedua, yang berfokus pada edukasi tentang *pregnancy massage*, terdapat 17 (48,57%) responden yang berada dalam kategori kurang sebelum edukasi dilaksanakan.

Pada pertemuan pertama, yang membahas edukasi tentang ketidaknyamanan selama kehamilan, tingkat pengetahuan responden menunjukkan peningkatan yang signifikan. Setelah edukasi, sebanyak 27 (77,14%) dari 35 responden masuk dalam kategori baik. Terdapat peningkatan pengetahuan sebanyak 74,28% pada kategori baik. Sementara itu, pada pertemuan kedua yang berfokus pada edukasi tentang *pregnancy massage*, tingkat pengetahuan responden meningkat secara signifikan, yaitu 34 (97,14%) dari 35 responden berada dalam kategori baik setelah edukasi. Edukasi tentang pregnancy massage terdapat peningkatan sebanyak 94,28% pada kategori baik.

Saran Diharapkan ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan agar segera mengkonsultasikan ke tenaga kesehatan terdekat yang memiliki sertifikat *pregnancy massage*, untuk mendapatkan penanganan teknik pijatan yang sesuai dengan keluhan yang dirasakan. Sehingga dapat mengurangi ketidaknyamanan yang dialami.

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penatalaksanaan *pregnancy massage* kepada responden bersama tenaga kesehatan yang memiliki sertifikat, sehingga tidak hanya pengetahuan yang ditingkatkan tetapi juga ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan dapat teratasi

PENGUNAAN TEKNOLOGI BERBASIS KECERDASAN BUATAN (AI)

Penulis menegaskan bahwa dalam proses penulisan dan pengeditan manuskrip ini, tidak ada penggunaan alat kecerdasan buatan (AI) dalam bentuk apa pun, baik untuk menghasilkan, menyunting, maupun memperbaiki isi tulisan. Selain itu, seluruh gambar yang disertakan dalam manuskrip ini merupakan hasil asli yang tidak mengalami manipulasi menggunakan teknologi AI. Pernyataan ini dibuat untuk memastikan keaslian dan integritas karya yang disusun, serta menjaga transparansi dalam penggunaan teknologi dalam proses akademik dan publikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pangesti, C. B., & Agussafutri, W. D. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil dengan Penyuluhan Kesehatan *Pregnancy Massage* Punggung Untuk Mengatasi Nyeri Punggung. *Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, Pregnancy Massage*, 4(2), 223–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.35473/jjce.v4i2.1978>.
- [2] Puspitaningrum, E. M., Fatimah, R. N., & Aghniya, R. (2023). Gambaran Sikap Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Di Puskesmas Kebun Kopi Kota Jambi. *Midwifery Health Journal*, 4(2), 5325–5332. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19992>.

- [3] Pravianti, R. Y., Febriyani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Prenatal Yoga Dan Pijat Hamil. 12(1), 18–22.
- [4] Patimah, M., Nurhikmah, T. S., & Nurdianti, D. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>.
- [5] Sukarsih, R. I., Mardiyana, N. E., Ainiyah, N. H., & Puspita, I. M. (2021). Terapi *Massage* Pada Ibu Hamil Untuk Memberikan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Kali Kedinding Surabaya. *JIPAM : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 53–57. <https://doi.org/10.55883/jipam.v1i1.23>.
- [6] Yuniati, R., Sari, W. I. P. E., Almaini, Andini, I. F., & Susanti, E. (2022). *Pengaruh Massage Pregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. *Journal Of Midwifery*, 10(2), 46–54. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i2.3251>.
- [7] 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>.
- [8] V. Lestaluhu, “Studi Kasus: Penatalaksanaan Terapi Komplementer Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Nyeri Punggung,” *J. Kebidanan*, vol. 2, no. 2, pp. 96–103, 2022, doi: 10.32695/jbd.v2i2.406.
- [9] R. H. Zein and G. Dwiyani, “Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 5, no. 02, pp. 14–21, 2022, doi: 10.36341/jif.v5i02.2680.
- [10] I. I. K. Puspa Kirana Dewi, Siti Patimah, “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Malifut Kabupaten Halmahera Utara,” *NAJ Nurs. Appl. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 33–40, 2024, doi: 10.57213/naj.v2i3.300.
- [11] D. Resmi and I. Tyarini, “Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III,” *J. Ilm. Kesehat.*, pp. 56–61, 2020.
- [12] W. W. Indah, Much Ilham Bintara, “Literature Review : Penerapan Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.” p. 8, 2021. doi: 10.48144/prosiding.v1i.753.
- [13] Muzayyana, Alhidayah, S. N. H. Saleh, Agustin, S. R. Hamzah, and S. D. Supu, “Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat,” *J. Pengabdi. Kpd. Masy. Nasant.*, vol. 5, no. 1, pp. 1286–1293, 2024, doi: <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2942>.
- [14] R. Amalia, D. R. Yuliani, S. P. Winarso, W. Hapsari, and Sulistyani, “Perbedaan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Menurunkan Low Back Pain Ibu Hamil Trimester Iii,” *J. Kebidanan Indones.*, vol. 14, no. 2, pp. 100–110, 2023.
- [15] A. Kesesuaian Kualitas Air Sungai Dalam Mendukung Kegiatan Budidaya Perikanan Di Desa Batetangnga et al., “Feasibility Study on Water Quality for Aquaculture Purposes in,” *Anal. SIGANUS. J. Fish. Mar. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 171–181, 2021.