

ASUHAN KEBIDANAN KOMPREHENSIF PADA NY “D” G4P3A0 DENGAN SENAM HAMIL UNTUK MENGURANGI KETIDAKNYAMANAN NYERI PINGGANG TRIMESTER III

COMPREHENSIVE MIDWIFERY CARE ON MRS. “D” G4P3A0 WITH PREGNANCY EXERCISE TO REDUCE TRIMESTER III LOW BACK PAIN DISCOMFORT

Desy Putri Wulan Ndari ^{1*}, Sofa Fatonah ¹⁾, Nurhayati ¹⁾, Lestari Hendrowati ¹⁾

¹ STIKes Budi Luhur Cimahi, Indonesia

² Bidan Pelaksana Puskesmas Cipeundeuy, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received : 12 Agustus 2024 Revised : 25 Juni 2025 Accepted : 02 Juli 2025	<p>Kehamilan merupakan proses alami dan normal yang terjadi oleh adanya pembuahan, dimana janin akan terus tumbuh dan berkembang di dalam kandungan, yang tentunya dapat membuat ibu merasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari karena pertumbuhan janin yang semakin besar. Pada masa periode kehamilan terjadi berbagai perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III diantaranya yaitu nyeri pinggang. Di Indonesia kejadian nyeri pinggang pada kehamilan sekitar 20-90% dan setiap tahunnya mengalami peningkatan sesuai dengan angka pertumbuhan penduduk. Di provinsi Jawa Barat diperkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri pinggang. Senam hamil merupakan salah satu solusi untuk meringankan nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah memberikan asuhan komprehensif pada Ny. "D" dari masa kehamilan hingga kontrasepsi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny. "D" G4P3A0 dimulai dari usia kehamilan 33 minggu sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi. Subjek penelitian ini adalah Ny."D" G4P3A0 dengan ketidaknyamanan nyeri pinggang. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah diberikan asuhan senam hamil menggunakan media video setiap 15-20 menit dengan interval waktu 3 kali dalam seminggu yang dilakukan secara rutin selama 3 minggu, didapatkan penurunan skala nyeri. Sedangkan masa persalinan, nifas, dan bayi baru lahir dalam keadaan normal. Kesimpulan dari studi kasus ini yaitu senam hamil sangat efektif dalam mengurangi nyeri pinggang pada Ny. "D". Saran dari studi kasus ini seham hamil dapat digunakan untuk ibu hamil dengan keluhan nyeri pinggang menggunakan pemanfaatan teknologi informasi media video.</p> <p><i>Pregnancy is a natural and normal process that occurs by fertilization, where the fetus will continue to grow and develop in the womb, which of course can make the mother feel uncomfortable when doing daily activities because of the growing fetus. During the pregnancy period, there are various physical changes that can cause discomfort, especially in the third trimester, including low back pain. In Indonesia, the incidence of low back pain in pregnancy is around 20-90% and has increased every year in accordance with the population growth rate. In West Java province, it is estimated that around 65% of 100% of pregnant women still experience low back pain. Pregnancy exercise is one of the solutions to relieve low back pain felt by pregnant women. The purpose of this study was to provide comprehensive care to Mrs. "D" from pregnancy to contraception. This research method uses a case study approach conducted on Mrs. "D" G4P3A0 starting from 33 weeks of gestation until the mother uses contraception. The subject of this study was Mrs. "D" G4P3A0 with low back pain discomfort. The results of this case study show that after being given pregnant exercise care using video</i></p>
KEYWORD asuhan kebidanan, senam hamil, nyeri pinggang <i>midwifery care, pregnancy exercise, low back pain</i>	
CORRESPONDING AUTHOR Nama : Desy Putri Wulan Ndari Address : Kota Cimahi E-mail : desy8123@gmail.com No. Tlp : -	

	<p><i>media every 15-20 minutes with an interval of 3 times a week which is done regularly for 3 weeks, a decrease in the pain scale is obtained. While the period of labor, postpartum, and newborn is in normal condition. The conclusion of this case study is that pregnancy exercises are very effective in reducing low back pain in Mrs. "D". Suggestions from this case study, pregnancy exercise can be used for pregnant women with complaints of low back pain using the utilization of video media information technology.</i></p>
--	--

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses alami dan normal yang disebabkan oleh adanya pembuahan, Dimana janin akan berkembang dan tumbuh di dalam rahim, yang dapat membuat ibu merasakan ketidaknyamanan saat melakukan aktivitas sehari-hari. (Rahayu et al., n.d.). Selama kehamilan, terjadi berbagai perubahan fisiologis, diantaranya perubahan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Namun, perubahan ini diperlukan untuk menjaga fungsi normal ibu dalam memenuhi kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan janin (Fatonah, n.d.)

Nyeri pinggang merupakan keluhan yang bersifat fisiologis, tetapi dapat menjadi patologis jika tidak ditangani dengan tepat yang dapat berdampak buruk pada aktivitas sehari-hari, pekerjaan, dan kualitas tidur. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan nyeri pinggang diantaranya membungkuk secara berlebihan, peningkatan berat badan pada ibu, mengangkat beban terlalu berat, usia, paritas, kurang berolahraga, dan perubahan ukuran uterus yang semakin membesar (Rahayu et al., n.d.).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Eropa, dan sebagian wilayah Afrika menunjukkan kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil berkisar antara 30% - 78% diakibatkan oleh pola tidur, aktivitas yang terlalu berat, dan usia kehamilan. (Manyozo et al., 2019). Diperkirakan sekitar 50% ibu hamil mengalami nyeri pinggang, dan 10% mengalami nyeri pinggang kronis yang dimulai selama kehamilan (Rahayu et al., n.d.). Di Indonesia kejadian nyeri pinggang pada kehamilan sekitar 20-90% dan setiap tahunnya mengalami peningkatan sesuai dengan angka pertumbuhan penduduk. Di provinsi Jawa Barat diperkirakan sekitar 65% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan

data di Puskesmas "C" Kabupaten Bandung Barat sejak November 2023 - Desember 2023 terdapat sebanyak 47 ibu hamil trimester III di Puskesmas "C". Dari 47 ibu hamil terdapat sebanyak 18 ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang,

Nyeri pinggang dapat dialami di semua tahap kehamilan. Tetapi paling sering dirasakan saat kehamilan trimester III. Oleh karena itu, ibu hamil harus mendapatkan istirahat yang cukup dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya. Senam hamil adalah salah satu olahraga yang baik bagi ibu hamil (Fatonah, n.d.).

Senam hamil adalah terapi olahraga yang diberikan pada ibu hamil dalam membantu mempersiapkan dirinya baik secara psikis ataupun psikologis. Didalam senam hamil terdiri dari gerakan yang dapat memperkuat otot-otot perut, dan membuat otot lebih elastis dan rileks, sehingga nyeri pinggang dapat diatasi dengan senam hamil. (Maharani, 2021).

Latihan senam kehamilan meliputi latihan pernapasan, latihan inti, pemanasan, dan pendinginan. Latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan risiko luka atau kejang, dan meningkatkan jumlah oksigen yang dikirim ke otot dan jaringan tubuh. Sementara itu, aktivitas dalam latihan inti dimaksudkan untuk meningkatkan fungsi pembuluh darah, jantung, dan paru-paru dalam mendistribusikan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, serta untuk membentuk postur tubuh yang tepat, meregangkan, dan memperkuat otot, terutama otot yang terlibat dalam persalinan. Sehingga dapat mengurangi kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik ibu hamil. (Maharani, 2021).

Penulis melakukan pengkajian awal Ny. D seorang ibu rumah tangga berusia 32 tahun dan sedang hamil anak ke empat. Setelah dilakukan evaluasi awal oleh penulis kondisi fisik ibu

sangat baik, tidak memiliki riwayat hipertensi, penyakit menular atau penyakit keturunan, atau penyakit lainnya. Ibu mengeluh nyeri pinggang pada saat pemeriksaan, tetapi tidak mengganggu tugasnya sehari-hari.

METODE

Rancangan pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada Ny "D" G4P3A0 di mulai dari usia kehamilan 33 minggu. Subyek pada penelitian ini adalah Ny. "D" G4P3A0 dengan ketidaknyamanan pada trimester III yaitu nyeri pinggang.

Dalam Asuhan kebidanan ini persiapan yang dilakukan yaitu melakukan wawancara langsung kepada ibu dan suami pada kunjungan pertama kehamilan sebagai pengkajian data awal meliputi biodata, keluhan ibu, riwayat kesehatan ibu dan keluarga, riwayat pernikahan, riwayat keluarga berencana, pola kebiasaan sehari-hari, serta riwayat psiko, sosial dan budaya.

Observasi dilakukan pada setiap kunjungan dalam bentuk pemeriksaan kepada ibu melalui inspeksi, palpasi, auskultasi maupun perkusi serta pada kunjungan kedua kehamilan. Pelaksanaan pemeriksaan juga dilakukan mulai dari kehamilan TM III, persalian, nifas, bayi baru lahir dan KB secara komprehensif. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah format pengkajian, buku KIA ibu, alat pemeriksaan kehamilan lengkap dan lembar catatan perkembangan. Mendukung hasil pendataan yang maksimal, maka peneliti menggunakan dokumen pendukung. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen pendukung ini berupa data yang diperoleh dari buku KIA.

Persiapan pada studi kasus ini dimulai dengan mengurus izin penelitian, kemudian pada tanggal 13 Desember 2023 berdiskusi dengan pembimbing lapangan untuk meminta izin melakukan asuhan kebidanan kepada pasien yang memiliki masalah pada proses kehamilannya. Pembimbing lapangan menyarankan saya untuk segera mencari pasien sesuai dengan kriteria yang diinginkan.

Pada tanggal 15 Desember 2023 saya mendapatkan pasien dengan ketidaknyamanan

sakit pinggang kemudian peneliti memberikan penjelasan beserta meminta izin kepada pasien sekaligus kepada keluarganya untuk diberikan asuhan dari mulai kehamilan sampai dengan menggunakan kontrasepsi. Setelah diberikan penjelasan pasien dan suaminya bersedia untuk diberikan asuhan kemudian bertukar nomer telpon untuk saling memberikan informasi tentang keluhan kehamilan dan pemberitahuan kunjungan ulang.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cipeundeuy Kabupaten Bandung Barat dimulai dari tanggal 15 Desember 2023 sampai dengan ibu menggunakan kontrasepsi pada tanggal 12 Maret 2024. Penelitian diperbolehkan setelah mendapatkan surat Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dengan nomor surat 159/D/KEPK-STIKes/IV/2024.

HASIL

Pada saat melakukan kontak dengan penulis, Ny "D" mengeluh sakit pinggang, keluhan tersebut merupakan tanda ketidaknyamanan trimester 3. Asuhan yang diberikan kepada Ny. "D" yaitu senam hamil menggunakan media video dengan interval 3 kali dalam seminggu selama 15-20 menit dapat mengurangi rasa nyeri Ny. "D" pada usia kehamilan 33 minggu. Setelah dilakukan asuhan nyeri tersebut skala nyeri mengalami penurunan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Karwati dan Dina Amallyasari, 2022 yang berjudul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. W Dengan Nyeri Pinggang Pada Trimester III" yang menyatakan bahwa senam hamil secara signifikan mengurangi nyeri punggung dan pinggang pada akhir kehamilan. Kehamilan. (Karwati & Amallyasari, 2022).

PEMBAHASAN

1. Asuhan Masa Kehamilan

Pelayanan kebidanan sangat penting untuk menunjang kesehatan ibu dan deteksi dini permasalahan selama kehamilan. Selama masa kehamilan, Ny."D" telah melakukan kunjungan kehamilan sebanyak 7 kali. Hal ini sejalan dengan program kebijakan Kementerian Kesehatan RI (2020) yang

menghimbau agar ANC dilakukan minimal 6 kali selama kehamilan (S. Tyastuti, 2017). Pada pemeriksaan kehamilannya, Ny. "D" menerima pelayanan 10 T. Hal ini sesuai dengan standar pelayanan yang harus dilaksanakan oleh bidan atau tenaga kesehatan lainnya. Pelayanan ini dilakukan untuk memantau dan menjamin tumbuh kembang janin serta kesehatan ibu (Walyani, 2017).

Pada tinjauan kasus Ny."D" usia kehamilan 39 minggu mengeluh bengkak pada kakinya sejak 2 hari yang lalu, pada tahap pemeriksaan fisik ibu didapatkan tekanan darah : 140/90 mmHg, pada palpasi ekstremitas bawah didapatkan bahwa ibu mengalami oedema pada kedua tungkai. Pada pemeriksaan penunjang didapatkan protein urine ibu adalah ++. Diketahui pada kehamilan ini faktor yang mempengaruhi kejadian preeklampsia pada ibu adalah paritas, stress, dan pola tidur yang tidak efektif.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Nurul amalina dan Rahmii, 2022 yang berjudul "Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil" bahwa paritas tinggi (lebih dari tiga) merupakan paritas yang berisiko mengalami preeklampsia. Semakin sering ibu melahirkan, semakin besar kemungkinan untuk mengalami preeklampsia karena kekuatan miometriunya menurun. (Amalina et al., 2022). Hasil penelitian yang sama didapatkan dari penelitian Rina Tri Handayani, dan Joko Atmojo, 2023 yang berjudul "Hubungan Stres Dengan Kejadian Pre-Eklampsia Pada Ibu Hamil" bahwa stress secara signifikan berpengaruh terhadap kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil (Handayani et al., n.d.). Hasil Penelitian Nurul Hilayah dan Ayu Dhea, 2024 yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklampsia di Poli Kandungan RSUD Dr. H. Moch. Ansari Saleh Banjarmasin" bahwa ada hubungan yang bermakna antara Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia (Hilalliyah et al., n.d.).

Pada saat melakukan kontak dengan penulis, Ny "D" mengeluh sakit pinggang, keluhan tersebut merupakan tanda ketidaknyamanan trimester 3. Asuhan yang diberikan kepada Ny "D" yaitu senam hamil

menggunakan media video dengan interval 3 kali dalam seminggu selama 15-20 menit dapat mengurangi rasa nyeri Ny."D" pada usia kehamilan 33 minggu. Setelah dilakukan asuhan nyeri tersebut skala nyeri mengalami penurunan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Karwati dan Dina Amallyasari, 2022 yang berjudul "Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.W Dengan Nyeri Pinggang Pada Trimester III" didapatkan hasil bahwa senam hamil, berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan rasa nyeri pada pinggang/punggung pada kehamilan trimester III (Karwati & Amallyasari, 2022).

2. Asuhan Masa Persalinan

Kala 1 dimulai sejak terjadinya kontraksi uterus dan pembukaan serviks hingga mencapai pembukaan lengkap (10 cm). Lamanya kala I pada Ny."D" yaitu 8 jam. Hal ini sesuai dengan teori lamanya kala I pada multigravida yaitu sekitar 8 jam. Pada Ny."D" asuhan sayang ibu di terapkan dimana menurut teori dengan memberi rasa nyaman dapat mengurangi kecemasan dan juga rasa sakit yang dialami oleh ibu. Proses persalinan kala I Ny "D" berjalan dengan normal dan terjadi penurunan bagian terendah janin.(Maulani & Zainal, n.d.)

3. Asuhan Masa Nifas

Selama masa nifas Ny."D" dilakukan pemeriksaan sebanyak 4 kali kunjungan. Kunjungan masa nifas dilakukan untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir dan untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah-masalah yang terjadi. Selama proses masa nifas Ny "D" tidak ditemukan adanya kendala. Ny "D" sudah melakukan ambulasi duduk dan jalan ke kamar mandi. Sehingga proses aktivitas dapat dilakukan secara bertahap, memberikan jarak antara istirahat dan aktivitas. Hal tersebut akan berguna bagi semua sistem tubuh. Pada proses menyusui Ny "D" tidak mengalami masalah apapun dan berencana memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan penuh tanpa tambahan apapun.

4. Asuhan Bayi Baru Lahir

Bayi Ny."D" lahir dengan usia kehamilan (aterm) dan berat badan bayi 3371 gram. Hal ini sudah sesuai dengan teori bahwa bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dari kehamilan 37 minggu sampai 42 minggu dari berat badan lahir normal 2500 sampai dengan 4000 gram. (Mumtihan et al., 2023). Bayi Ny."D" dilakukan IMD segera setelah lahir dan mendapatkan salep mata, hal ini sesuai dengan teori Dalam Buku Saku Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial dijelaskan salep atau tetes mata untuk pencegahan infeksi mata diberikan segera setelah proses IMD dan bayi setelah menyusu, sebaiknya 1 jam setelah lahir. (Isyarati et al., 2021).

Bayi Ny."D" diberikan Vitamink K 1 mg di 1/3 paha kiri atas bagian luar secara intra muskular untuk mencegah terjadinya perdarahan. Hal ini sesuai dengan teori dalam Buku Saku Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial dijelaskan untuk mencegah terjadinya perdarahan karena defisiensi Vitamin K pada bayi baru lahir diberikan suntikan Vitamin K1 (Phytomenadione) sebanyak 1 mg dosis tunggal, intra muskular pada 1/3 paha kiri atas bagian luar (KEMENKES RI, 2010).

Selama kunjungan neonatal, bayi Ny."D" dilakukan pemeriksaan 3 kali yaitu saat kunjungan pertama dilakukan pada 2 hari bayi baru lahir dan kunjungan ke-2 yaitu 4 hari setelah bayi baru lahir dan kunjungan ke-3 yaitu 30 hari setelah bayi lahir. Selama proses kunjungan neonatus bayi Ny."D" tidak ditemukan adanya kendala seperti tersedak ASI, bayi demam dsb. Serta bayi sudah bisa menyusu dengan baik, bayi diberikan ASI selama 2 jam sekali sesuai dengan yang dijelaskan oleh bidan dan sering menjemur bayinya.

Pada usia 1 bulan bayi Ny."D" diberikan imunisasi BCG dan Polio 1. Menurut PerMenKes tahun 2017, pemberian BCG optimal diberikan saat bayi usia 1-2 bulan, dapat diberikan sampai usia <1 tahun tanpa perlu melakukan tes mantoux. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2017)

5. Asuhan Keluarga Berencana

Mengatur jarak kehamilan penting untuk dilakukan. Pasalnya, jarak kehamilan terlalu

dekat tidak baik untuk keberlangsungan sistem reproduksi ibu, jarak anak terlalu dekat akan mengganggu mental ibu dan anak. Berdasarkan teori kontrasepsi yang cocok digunakan untuk ibu nifas yang menyusui ialah KB Pil menyusui, KB Suntik 3 bulan, AKDR, AKDK, MAL, Kontrasepsi Sederhana, Kondom, dan sterilisasi (Indrawati & Nurjanah, 2022).

Setelah diberikan asuhan mengenai macam-macam kontrasepsi, Ny."D" mantap memilih kontrasepsi yang tidak mengganggu produksi ASI yaitu implant. Namun pada saat akan melakukan pemasangan kontrasepsi implant tekanan darah Ny. "D" mengalami peningkatan dan untuk sementara Ny. "D" menggunakan kontrasepsi kondom sampai tekanan darahnya kembali normal.

KESIMPULAN

Selama masa kehamilan trimester III Ny."D" mengalami resiko karena terdapat preeklampsia dan nyeri pinggang setelah diberikan asuhan untuk mengurangi gejala preeklampsia, preeklampsia pada Ny."D" dapat teratasi dan setelah diberikan asuhan senam hamil menggunakan video, nyeri pinggang yang dialami ibu berangsur membaik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis panjatkan puji serta syukur kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karuniannya penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Dalam proses penyelesaian laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapat bimbingan, bantuan dan saran dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada para pembimbing, penguji, responden, seluruh staff puskesmas Cipeundeuy serta kepala puskesmas Cipeundeuy yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Selanjutnya kepada orang tua, kerabat dan angkatan 2021 yang selalu memberikan support.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina, N., Kasoema, R. S., & Mardiah, A. (2022). Faktor yang mempengaruhi kejadian preeklampsia pada ibu hamil factors affecting the event of preeklampsia for pregnant mothers. In *jurnal voice of midwifery* (Vol. 12, Issue 01).
- Fatonah STIKes Budi Luhur Cimahi, S. H. (n.d.). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. 'N' dengan senam hamil untuk mengurangi ketidaknyamanan trimester III.
- Handayani, R. T., Atmojo, J. T., Widiyanto, A., & Anasulfalah, H. (n.d.). hubungan stres dengan kejadian pre-eklampsia pada ibu hamil: meta-analisis.
- Hilalliyah, N., Ayu Dhea Manto, O., Eka Tjomiadi, C. F., Studi Profesi Ners, P., Kesehatan Universitas Sari Mulia, F., & Studi Sarjana Keperawatan, P. (n.d.). the relationship of sleep quality with the incident of preeclampsia in the general poly room of.
- Indrawati, N. D., & Nurjanah, S. (2022). *Buku Ajar KB dan Pelayanan Kontrasepsi* (Vol. 1). Penerbit Unimus Press.
- Isyarati, N., Pitriani, R., Husanah, E., & Maita, L. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi dan Balita*.
- Karwati, & Amallyasari, D. (2022). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny . W Dengan Nyeri Pinggang Pada Trimester Iii Kehamilan Di Pmb “ I ” Kota Cimahi*. *Kesehatan Budi Luhur*, 15(1), 609–621.
- KEMENKES RI. (2010). *Pelayanan Kesehatan Neonatal Esensial*.
- Maharani, S. (2021). *Manfaat Senam Hamil Selama Kehamilan Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.171>
- Maulani, N., & Zainal, E. (n.d.). *Modul Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan BBL* (2nd ed.).
- Mumtihan, N. F., Thamrin, K., & Sharief, S. (2023). *Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir Normal Pada Bayi Ny. N. Window of Midwifery Journal*, 4(1), 53–59.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Pub. L. No. 12, 1 (2017).
- Rahayu, M., Fitria, R., Mundari, R., DIII Kebidanan, P., Panca Bhakti, Stik., & Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti, S. (n.d.). mengurangi ketidaknyamanan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III: studi kasus. In *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* (Vol. 10, Issue 12).
- S. Tyastuti, H. P. W. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pusdik SDM Kesehatan.
- Walyani. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Barupess.