

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS
KESEHATAN DAN INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARU**

Karya Ilmiah, 19 Agustus 2025

Vira Juwita Purba

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. A Dengan Menerapkan
Senam Hamil Sebagai Upaya Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada
Kehamilan Trimester III Di PMB Ernita Kota Pekanbaru**

Xii+121 Halaman+Tabel 2+1 Gambar+6Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang sering terjadi pada kehamilan trimester II dan III. Nyeri punggung merupakan keluhan utama yang bersifat fisiologis pada kehamilan. Asuhan kebidanan berkesinambungan dilakukan dengan memberikan penerapan penanganan nyeri punggung pada trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode pijat endorfin dalam asuhan kebidanan berkelanjutan pada ibu hamil dengan nyeri punggung. Studi ini merupakan karya ilmiah berbasis *Evidence-Based Practice Midwifery* (EBM) yang dilaksanakan di PMB Ernita Kota Pekanbaru selama bulan Februari hingga Mei 2025. Asuhan dimulai dari trimester III kehamilan hingga pelayanan keluarga berencana. Hasil dari intervensi yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa senam hamil dapat mengurangi nyeri punggung yang ibu rasakan dengan intensitas nyeri menjadi skala 2. Pendekatan nonfarmakologis ini terbukti aman, nyaman, dan memberikan efek menenangkan dan mendukung kesejahteraan ibu selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Senam Hamil, Asuhan Kebidanan Berkelanjutan, *Evidence-Based Practice*

Daftar Bacaan : 42 (2020-2024)

**MIDWIFE PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM, FACULTY
OF HEALTH AND INFORMATICS, Umbrella State Health Institute,
Pekanbaru**

Scientific Paper, August 19, 2025

Vira Juwita Purba

***Continuous Midwifery Care for Mrs. A by Implementing Pregnancy Exercises
as an Effort to Reduce Back Pain Complaints in the Third Trimester of
Pregnancy at PMB Ernita, Pekanbaru City***

Xii+121 Page+2 Table+1 Figure+6 Attachments

ABSTRACT

Back pain is a common discomfort during the second and third trimesters of pregnancy. Back pain is a major physiological complaint during pregnancy. Continuous midwifery care is provided by implementing back pain management in the third trimester. This study aims to evaluate the effectiveness of the endorphin massage method in continuous midwifery care for pregnant women with back pain. This study is a scientific work based on Evidence-Based Practice Midwifery (EBM) conducted at PMB Ernita Pekanbaru City from February to May 2025. Care began from the third trimester of pregnancy until family planning services. The results of the intervention that has been carried out show that pregnancy exercise can reduce the back pain that mothers feel with pain intensity to scale 2. This non-pharmacological approach is proven to be safe, comfortable, and provides a calming effect and supports maternal well-being during pregnancy.

**Keywords : Back Pain, Pregnant Women, Pregnancy Exercise,
Continuous Midwifery Care, Evidence-Based Practice**

Reading list : 42 (2020-2024)