

**MASSAGE DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN  
TRIMESTER III**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**ADILLA RAFLESYIA SELLAWATI SANJAYA**

**A2017001**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA  
2020**

**MASSAGE DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN  
NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN  
TRIMESTER III**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun Untuk Memperoleh Gelar Diploma Kebidanan Pada Program Studi  
DIII Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**ADILLA RAFLESYIA SELLAWATI SANJAYA**

**A2017001**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2020**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir dengan Judul:

### **“*MASSAGE* DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III”**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Diploma III Kebidanan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari tugas akhir yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar ahli madya di lingkungan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan tugas akhir ini merupakan hasil pelagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib dari Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020



Adilla Raflesyia SS  
NIM: A2017001

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Adilla Raflesyia Sellawati Sanjaya  
NIM : A2017001  
Jenis Karya : BUKU SAKU  
Judul : *Massage* Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilantrimester III

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non Exsklusive Royalty Free Right*) kepada Univeristas ‘Aisyiyah Surakarta atas Karya Tulis Ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Pada tanggal : 21 Juli 2020

Yang Menyatakan



(Adilla Raflesyia SS)

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

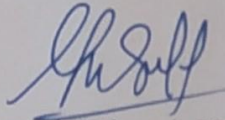
Tugas Akhir dengan judul:

### **MASSAGE DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar tugas akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Diploma Kebidanan Univeristas 'Aisyiyah Surakarta.

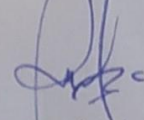
Surakarta, 21 Juli 2020

Pembimbing I



Endang Sri Wahyuni, SST. M,Keb  
NIDN.0614028002

Pembimbing II



Rita Riyanti Kusumadewi, SST. M.Kes  
NIDN.0624068803

Mengetahui:

Kaprodi Diploma Kebidanan

  
Endang Sri Wahyuni, SST. M,Keb  
NIDN: 0614028002

## PENGESAHAN PENGUJI

Tugas Akhir dengan judul:

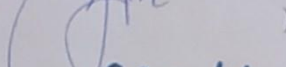

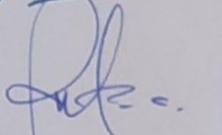
### **MASSAGE DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Kebidanan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Diploma III Kebidanan Univeristas 'Aisyiyah Surakarta.



Tugas akhir ini telah diujikan pada sidang ujian tugas akhir pada tanggal 21 Juli 2020 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis Ilmiah pada Fakultas Kesehatan Diploma III Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 21 Juli 2020

Mengesahkan,

1. Sri Handayani, SSiT, M.Keb (  )  
NIDN.0627017401
2. Endang Sri Wahyuni, SST, M.Keb (  )  
NIDN.0614028002
3. Rita Riyanti Kusumadewi, SST, M.Kes (  )  
NIDN. 0624068803

Mengetahui  
Kaprodip. Diploma Kebidanan

  
  
Endang Sri Wahyuni, SST, M.Keb  
NIDN: 0614028002

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan Rahmad dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir dengan judul “Penerapan *Massage* Dan Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III” dapat terselesaikan dengan baik.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian akhir di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta Fakultas Ilmu Kesehatan Diploma III Kebidanan. Dalam tugas akhir ini penulis sadar bahwa kemampuan penulis terbatas dan masih jauh dari sempurna, sehingga penulis memperoleh bantuan, kerjasama, saran dan dorongan dari pihak lain. Dalam kesempatan ini penulis sampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang membantu penyusunan tugas akhir ini:

1. Riyani Wulandari, S. Kep. Ns, M. Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Endang Sri Wahyuni., SST., M. Keb selaku Kaprodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta dan sekaligus Pembimbing I yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan motivasi dalam berkonsultasi sehingga tugas akhir ini selesai.
3. Rita Riyanti Kusumadewi, SST. M.Kes selaku Pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktu serta memberikan motivasi dalam berkonsultasi sehingga tugas akhir ini selesai.
4. Sri Handayani, SSiT, M.Keb selaku penguji utama dalam ujian akhir KTI
5. Seluruh Dosen dan Karyawan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
6. Orangtua dan keluarga besar tercinta yang telah bersedia memberikan doa, semangat dan motivasi.
7. Sahabat-sahabatku yang telah memberikan semangat dan support sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Rekan-rekan Diploma Kebidanan angkatan 2017, semoga selalu sukses.

Penulis menyadari sepenuhnya atas segala kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Mudah-mudahan Tugas akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Surakarta, 21 Juli 2020

Penulis



