

**PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA UNTUK
MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DENGAN MEDIA BOOKLET**

Anggraini Ulviapuri

anggrainiulviapuri004.aisyiyah@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Selama periode kehamilan sering terjadi perubahan fisik pada ibu hamil, salah satunya pada ibu hamil trimester III sering terjadi nyeri punggung bagian bawah. Nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil secara umum dapat disebabkan karena perubahan postur tubuh seiring dengan penambahan berat badan dan akibat peregangan otot sehingga terjadi kekakuan otot dan menyebabkan nyeri punggung bawah. Di Indonesia didapatkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah 73,33% mengalami nyeri sedang, 10% nyeri ringan, dan 16,67% nyeri berat. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah mengatasi dengan cara mengelus dan menggosok pada bagian pinggang yang nyeri dan terkadang hanya membiarkannya saja. Penanganan nyeri punggung bagian bawah bisa dengan terapi farmakologi dan *non* farmakologi. Penanganan *non* farmakologi salah satunya dengan relaksasi otot progresif. **Metode :** Metode luaran KIE yang digunakan berupa *booklet* yang berisi tentang tips atasi nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan dengan relaksasi otot progresif. **Hasil :** Media KIE yang dihasilkan berupa media *booklet* yang berisi tentang tips atasi nyeri punggung bagian bawah pada kehamilan dengan relaksasi otot progresif. **Kesimpulan :** Media *booklet* dapat memberikan informasi kepada ibu hamil tentang tips mengatasi nyeri punggung bawah dengan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : *Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil, Relaksasi Otot Progresif, Booklet*