

HASIL LUARAN

MASSAGE DAN RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III

Adilla Raflesyia Sellawati Sanjaya (2020)

Program Studi Diploma III Kebidanan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Endang Sri Wahyuni, SST. M,Keb, Rita Riyanti Kusumadewi, SST. M.Kes

Latar Belakang: Nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan terjadi karena pengaruh hormon relaksin terhadap ligament. Nyeri punggung yang tidak teratasi menyebabkan psikologis ibu bermasalah dan mengakibatkan dampak buruk terhadap janinnya. Agar tidak terjadi komplikasi tersebut maka diperlukan tindakan berupa *massage* dan relaksasi. *Massage* merupakan teknik yang menyentuh atau meraba dengan menggunakan gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia, sedangkan relaksasi berupa dzikir untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan ibu hamil. **Tujuan:** penulisan buku saku ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan tentang *massage* dan relaksasi terhadap nyeri punggung pada kehamilan trimester III dan menjadi dasar KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) terhadap masyarakat secara umum, serta dapat dijadikan wacana dan menambah wawasan tentang kebidanan khususnya ibu hamil mengenai penerapan *massage* dan relaksasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester III. **Target:** sebagai media edukasi kepada masyarakat tentang penanganan nyeri punggung pada kehamilan trimester III menggunakan teknik *massage* dan relaksasi melalui buku saku, karna buku saku dapat digunakan sebagai KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) kepada tenaga kesehatan dan masyarakat untuk mempermudah dalam memahami materi.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, *Massage*, Relaksasi