

Efektivitas Effleurage Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru

¹Trisna Fadilah, ²Desi Nindya Kirana, ³Yunni Safitri, ⁴Rena Afri Ningsih

Institut Kesehatan Payung Negeri

Corresponding Author Desi Nindya Kirana, E-Mail: desi.nindyakirana@payungnegeri.ac.id

Published: August, 2025

ABSTRACT

Latar Belakang: Salah satu ketidaknyamanan trimester III yang dialami oleh ibu hamil adalah nyeri punggung, hal ini bisa terjadi karena adanya perubahan hormon salah satunya adalah peningkatan hormon relaksin yang meningkatkan resiko terjadinya nyeri. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu secara farmakologi dengan obat analgetik dan non farmakologi salah satunya adalah terapi massage effleurage yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB Hasna Dewi. Pengambilan sampel menggunakan accidental sampling, sebanyak 15 orang ibu hamil. Metode pengumpulan data adalah observasi, instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah Chi-Square.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum intervensi adalah mayoritas nyeri sedang (5,60) dan setelah intervensi adalah mayoritas nyeri ringan (2,26). Hasil uji Wilcoxon sign rank test dengan derajat kepercayaan sebesar 95% didapatkan bahwa ada efektivitas massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ($p\text{-value}=0,001$).

Saran : Diharapkan PMB Hasna Dewi dapat menerapkan massage Effleurage sebagai alternatif pengobatan non-farmakologi untuk ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung.

Keywords: Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, Massage Effleurage.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Nyeri punggung adalah penyebab paling sering kecacatan jangka panjang diseluruh dunia dengan prevalensi sebanyak 6 dari 10 orang ibu hamil di dunia mengalami nyeri punggung selama kehamilannya (Lima, dkk 2018). Hasil dari penelitian Apriyanti, yang terdapat pada ibu hamil salah satunya nyeri punggung, sehingga di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya. Nyeri menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III (Apriyanti et al., 2015).

Selama kehamilan relaksasi sendi di bagian sekitar panggul dan punggung bawah ibu hamil kemungkinan terjadi akibat perubahan hormonal. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan redistribusi pemusatan terdapat pengaruh hormonal pada struktur otot yang terjadi selama kehamilan. Kedua faktor ini mengakibatkan adanya perubahan postur tubuh pada ibu hamil. Perubahan sistem muskuloskeletal terjadi pada saat umur kehamilan semakin bertambah. Adaptasi muskuloskeletal ini mencakup peningkatan berat badan, bergesernya pusat berat tubuh akibat pembesaran rahim, relaksasi dan mobilitas. Semakin besar kemungkinan instabilitas sendi sakroiliaka dan peningkatan lordosis lumbal, yang menyebabkan rasa sakit (Carvalho et al., 2017).

Idealnya keluhan yang dialami ibu hamil seperti nyeri punggung, terjadi akibat perubahan anatomis tubuh. Karena, seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong ke depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih kebelakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung (lordosis) serta otot - otot tulang belakang memendek (Apriyanti et al., 2015).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III berdampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu (Katonis, 2015), nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (Hollingworth, 2014a).

Untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ada terbagi dua, yang pertama dengan cara Medis atau Farmakologi dengan memberikan terapi obat anti nyeri. Yang kedua dengan cara non farmakologi dengan cara melakukan effleurage massage, aromaterapi, teknik pernapasan, akupuntur, Refleksiologi, Metode Panas dan Dingin, dan Gerakan atau Senam-senam kecil yang mengurangi nyeri punggung (Pratiwi, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Watii & Fajar, 2020) memaparkan bahwa disarankan pada ibu hamil untuk melakukan terapi non Farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilan dibandingkan dengan menggunakan terapi Farmakologi atau obat-obatan yang bisa berefek buruk dalam kehamilan apabila konsumsi obat yang dilakukan tidak sesuai dengan resep dokter.

Salah satu metode terapi non farmakologi yang banyak manfaatnya dan simple dalam pelaksanaannya adalah effleurage massage dengan teknik yang cukup mudah untuk dilakukan pada ibu hamil. Teknik Effleurage Massage adalah berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga melancarkan peredaran darah dan menimbulkan efek relaksasi (Aini & Reskita, 2018). Pijat ini merangsang pengeluaran hormon endorphen yang tak lain adalah zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi menciptakan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri (Pratiwi, 2019).

Tujuan dari penelitian ini yaitu Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Hasna Dewi Kota Pekanbaru dengan melakukan observasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain studi cross sectional. Dalam penelitian cross sectional variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemilihan penolong persalinan yang ditinjau dari dukungan keluarga [6]

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sungai Raya. Kecamatan Batang Tuaka. Kabupaten Indragiri Hilir. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Juni 2024, Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berjumlah 40 orang dengan teknik sampling total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuisiонер tertutup dimana jawaban sudah tersedia dan responden tinggal pilih.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan dan pernyataan terkait dukungan keluarga dan pemilihan penolong persalinan. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk menganalisis hubungan dukungan keluarga (Variabel Bebas) terhadap pemilihan Penolong Persalinan (Variabel Terikat) di Puskesmas Sungai Raya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ini berupa distribusi frekuensi karakteristik ibu berdasarkan usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, jenis kelamin di Puskesmas Sungai Raya di Desa Sungai Raya Kecamatan Batang Tuaka Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau Tahun 2024.

A. Analisis Univariat

1. Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Sungai Raya Januari-Februari 2024

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
<20 Tahun	9	22,5
20-35 Tahun	21	52,5
≥35 Tahun	30	25,0
Total	40	100

Sumber : Data Penelitian Primer Tahun 2024

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 1 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (52,5%) atau 21 responden berusia 20-35 tahun.

2. Pendidikan Terakhir

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
SMP	8	20,0
SMA	30	75,0
Diploma PT	2	5,0
Total	40	100

Sumber : Data Penelitian Primer Tahun 2024

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 2 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (20%) atau 30 responden yang pendidikan terakhirnya SMA.

3. Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Petani	17	42,5
Pengusaha/Wirasawata Berdagang	15	37,5
Pegawai Swasta	1	2,5
Pegawai Negeri (PNS/Polri/TNI)	7	17,5
Total	40	100

Sumber : Data Penelitian Primer Tahun 2024

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 3 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (42,5%) atau 17 responden Petani.

4. Hamil anak ke

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hamil Anak ke

Hamil anak Ke	Frekuensi	Persentase (%)
Satu	22	55,0
Dua	12	30,0
≥ Tiga	6	15,0
Total	40	100

Sumber : Data Penelitian Primer Tahun 2024

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 4 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (55%) atau 22 responden hamil anak ke satu(1).

5. Dukungan Keluarga

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak mendukung	25	62,5
Mendukung	15	37,5
Total	40	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2024

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 5 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (62,5%) atau 25 responden dukungan keluarga kategori tidak mendukung, sebanyak (37,5%) atau 15 responden dukungan keluarga kategori tidak mendukung.

6. Pemilihan Penolong Persalinan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pemilihan Penolong Persalinan

Pemilihan Penolong Persalinan	Frekuensi	Persentase (%)
Non_Kesehatan (Dukun Paraji)	21	52,5
Tenaga Kesehatan (Bidan)	19	47,5
Total	40	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2024

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 6 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (52,5%) atau 21 responden pemilihan penolong persalinan memilih non kesehatan (dukun paraji), sebanyak (47,5%) atau 19 responden pemilihan penolong persalinan memilih tenaga kesehatan (Bidan).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 40 orang ibu yang memiliki balita. Dimana penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Dukungan Keluarga dengan Pemilihan Penolong Persalinan di Puskesmas Sungai Raya. Namun, dalam menganalisis data dibutuhkan data pendukung berupa data umum seperti karakteristik responden. Pada penelitian ini karakteristik responden dapat dilihat dari usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, hamil anak ke.

a) Usia

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 1 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (52,5%) atau 21 responden berusia 20-35 tahun, sebanyak (25%) atau 10 responden berusia >35 tahun, sebanyak (22,5%) atau 9 responden berusia 20-35 tahun.

Asumsi peneliti usia dapat mempengaruhi dalam pemilihan tempat persalinan karena semakin dewasa usia seseorang lebih cenderung memilih tenaga penolong persalinan dengan Nakes di Fasyankes sebagai tempat persalinan yang aman bagi kesehatan dan keselamatan baginya. Hal ini disebabkan usia yang semakin dewasa tentunya matang secara psikologis maupun dalam pengambilan keputusan.

b) Pendidikan Terakhir

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 2 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (75%) atau 30 responden yang pendidikan terakhirnya SMA, sebanyak (20%) atau 8 responden yang pendidikan terakhirnya SMP, sebanyak (5%) atau 2 responden yang pendidikan terakhirnya Diploma atau Perguruan Tinggi. Asumsi peneliti bahwa pendidikan terakhir SMA dapat mempengaruhi dalam pemilihan tempat persalinan karena semakin tinggi nya pendidikan ibu, cenderung memiliki wawasan berpikir yang lebih baik dibandingkan ibu yang berpendidikan rendah. Sehingga dengan wawasan berpikir yang lebih baik tentu dapat memilih tenaga penolong persalinan dengan Nakes di Fasyankes sebagai tempat persalinan yang aman bagi kesehatan dan keselamatan baginya

c) Pekerjaan

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 3 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (42,5%) atau 17 responden Petani.

Asumsi peneliti bahwa ibu yang bekerja dapat mempengaruhi dalam pemilihan tempat persalinan karena ibu yang bekerja cenderung memiliki teman ditempat kerja yang tentunya dapat menjadi sumber informasi atau akses terhadap informasi kesehatan berdasarkan pengalaman dari teman-temannya tersebut. Sehingga semakin banyaknya pertukaran informasi kesehatan tentunya membuat wawasan berpikir yang lebih baik, sehingga dapat memilih tenaga penolong persalinan dengan Nakes di Fasyankes sebagai tempat persalinan yang aman bagi kesehatan dan keselamatan baginya.

d) Hamil Anak Ke

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 4 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (55%) atau 22 responden Hamil Anak Ke satu (1), sebanyak (30%) atau 12 responden Hamil Anak Ke dua (2), sebanyak (15%) atau 6 responden Hamil Anak Ke $\geq$ Tiga (3). Asumsi peneliti bahwa ibu dengan jumlah kehamilan yang semakin banyak dapat mempengaruhi dalam pemilihan tempat persalinan karena ibu memiliki banyak pengalaman terhadap persalinan nya tentunya dapat menjadi pengalaman dalam menentukan selanjutnya tenaga penolong persalinan yang aman baginya.

2. Identifikasi Dukungan Keluarga dalam Pemilihan Penolong Persalinan di Puskesmas Sungai Raya

Berdasarkan data yang diperoleh pada table 5 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (62,5%) atau 25 responden dukungan keluarga kategori tidak mendukung. Dukungan keluarga adalah suatu bentuk hubungan interpersonal yang melindungi seseorang dari efek stres yang buruk. Dukungan keluarga menurut Zainatul (2020) adalah sikap, tindakan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional [7]. Dukungan keluarga terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan nonverbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. (Bart Smet, Psikologi kesehatan). Dorongan keluarga

untuk memberikan perawatan langsung pada setiap keadaan sakit atau sehat. Kepala keluarga (suami) perlu memberikan dukungan moral atau material seluruh anggota keluarga untuk berperilaku hidup sehat.

Peran dan tanggungjawab laki-laki dalam kesehatan reproduksi sangat berpengaruh terhadap kesehatan perempuan. Keputusan penting seperti siapa yang akan menolong persalinan, kebanyakan masih ditentukan secara sepihak oleh suami. Dukungan suami sewaktu istri melahirkan yaitu memastikan persalinan yang aman oleh tenaga kesehatan, menyediakan dana, perlengkapan dan transportasi yang dibutuhkan, mendampingi selama proses persalinan berlangsung serta mendukung upaya rujukan bila diperlukan.

Asumsi peneliti dukungan suami atau keluarga dapat mempengaruhi dalam pemilihan tempat persalinan karena keluarga kurang mampu lebih cenderung memilih rumah sebagai tempat persalinan daripada di fasilitas kesehatan karena ekonomis keluarga yang kurang mampu. Khusus perdesaan keluarga kurang mampu yang memanfaatkan rumah sebagai tempat persalinan semakin besar. Hal ini disebabkan keluarga merasa lebih nyaman di rumah dikarenakan lebih banyak yang menunggu ibu bersalin dan lebih murah biaya persalinannya.

3. Identifikasi Pemilihan Penolong Persalinan pada Ibu Bersalin di Puskesmas Sungai Raya

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 6 dapat diinterpretasikan bahwa dari total 40 responden di Puskesmas Sungai Raya mayoritas sebanyak (52,5%) atau 19 responden pemilihan penolong persalinan memilih non Kesehatan (Dukun Paraji). Pemilihan penolong persalinan merupakan suatu penetapan keputusan memilih penolong persalinan terhadap persalinan ibu yang melahirkan [1]. Tingkat kepercayaan baik ibu bersalin maupun keluarganya masih cukup tinggi kepada dukun bayi (dukun beranak).

Padahal kondisi ini bukanlah suatu pilihan yang ideal bagi ibu bersalin karena dapat menyebabkan risiko bahaya yang tinggi bagi kesehatan serta keselamatan ibu dan bayi. Sering kali banyak kasus kematian baik ibu maupun bayi yang disebabkan karena proses persalinan yang tidak dilakukan oleh tenaga kesehatan profesional.

Berdasarkan temuan dilapangan didapatkan hasil bahwa masih banyak ibu hamil yang memilih paraji untuk pertolongan persalinannya meskipun telah mendapatkan edukasi mengenai bahaya bersalin di paraji. Sikap ibu yang masih memilih paraji sebagai penolong persalinannya salah satu penyebabnya yaitu masih banyaknya paraji di desa tersebut. Banyaknya paraji yang melakukan promosi jasanya kepada ibu hamil membuat ibu hamil lebih memilih bersalin di paraji, terlebih paraji dapat dipanggil ke rumah. Hal ini membuat ibu lebih merasa nyaman karena dapat bersalin di rumahnya sendiri tanpa perlu pergi ke tempat persalinan. Walaupun resiko akan kematian ibu dan bayi akan tinggi, maka diperlukan edukasi peran tenaga kesehatan kepada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait dengan hubungan dukungan keluarga dengan pemilihan tenaga penolong persalinan di wilayah UPT Puskemas Sungai Raya Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga dengan pemilihan penolong persalinan pada uji pearson Chi-Square sebesar 0,011 yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak atau adanya hubungan antara Dukungan Keluarga dengan Pemilihan Penologn Persalinan di Puskesmas Sungai Raya.

DAFTAR PUSTAKA

Afroh, F., Judha, M., & Sudarti. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Nuha Medika.

Aini, & Reskita. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. Jurnal Kesehatan, 9(2), 262–266.

- Amphalaza, A. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Aprilia. (2020). Hipnobirthing: Relaks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan. Gagas Media.
- Apriyanti, Mafikasari, & Rati, I. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester. *Surya*, 7(2), 26–34. Bahrudin, M. (2018). Patofisiologi Nyeri (Pain). *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 13(1), 7–13.
- Carvalho, LC, L., Teirceiiro CadL, P. D. R. ., MN, S., & GA, C. (2017). Low Back Pain During Pregnancy. . . *Brazilian Journal of Anesthesiology*, 67(3), 266–270. Dinarti, & Muryanti, Y. (2017). Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan.
- Fithriyah, F. (2018). Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III (di Desa Ceweng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 36–43.
- Fitriani, L. (2018). Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76. <https://dx.doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Larasati, I. U. (2018). Teknik Relaksasi Geimang Jari Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Caisareia Hari 1-7. *Journals of Ners Community*, 9(2), 168–173.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Meti Patimah. (2020). Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya.
- Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (Ketiga). PT. Rineka Cipta. Posadki, P., Alotabi, A., & Ernst, E. (2012). Adverse Effects of Aromatherapy: A Systematic Review of Case Reports and Case Series. *International Journal of Risk & Safety in Medicine*, 24(3).
- Pratiwi, I. G. (2019). Studi Literatur: Metode Non Farmakologis Mengurangi Nyeri Persalinan Dengan Menggunakan Effleurage Massage. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 141–145.
- Priyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Zifatama Publishing.
- Purnamasari, K, D. (2019). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–18.
- Puspita, I. P. (2022). Tinjauan Pelaksanaan Retensi dan Pemusnahan Rekam Medis Rawat Jalan di Puskesmas Batulicin. STIKES Husada Borneo.
- Reeder, M., & Koniak-Griffin. (2013). Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga. EGC.
- Rosdahl, C, B., & Kowalskii, M. . T. (2014). Buku Ajar Keperawatan Dasar. EGC.

- Solehati, T., & Kosasih, C. E. (2015). Konsep dan aplikasi relaksasi dalam keperawatan maternitas. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Alfabet.
- Sukeiksii, N. T., Kostaniia, G., & Suryanii, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupresur terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jagonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 20–28.
- Varney, H. (2018). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. EGC.
- Watii, & Fajar, M. (2020). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Inteinsiitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trmester III. *Femia: Jurnal Iimiah Kebidanan*, 1(2), 25–29.
- Wiarto, G. (2017). Nyeri Tulang dan Sendi. Gosyen Publisihing.
- Wulandari, A. (2018). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Nyeri Post Operasi