



## Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)

e-ISSN 2776-625X

<https://jom.htp.ac.id/index.php/jkt>

### TERAPI PIJAT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Silvana<sup>1)</sup>, Kiki megasari<sup>2)</sup>

Diploma Bidan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

1) [silvana120601@gmail.com](mailto:silvana120601@gmail.com) , 2) [kiky@htp.ac.id](mailto:kiky@htp.ac.id)

#### Historiartikel

*Received:*  
27 Januari 2022

*Accepted:*  
29 Maret 2022

*Published:*  
27 April 2022

#### Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan pada ibu hamil khususnya pada kehamilan Trimester III. Terapi pijat atau massage merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, pijat akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Tujuan asuhan kebidanan ini adalah untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil dengan nyeri punggung dengan menggunakan terapi pijat punggung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan menggunakan pengukuran skala nyeri numerik *pre tes* dan *post tes* yang dilakukan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan nyeri punggung di PMB Hj.Zurahmi, SST, SKM kota pekanbaru. Asuhan pada kasus ini dilakukan selama 4 kali kunjungan. Mulai dari tanggal 18-24 April 2021. Dari hasil kunjungan yang telah dilakukan yaitu pada tanggal 24 April, mendapatkan hasil bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu sudah berkurang dari biasanya, Yaitu dari nilai 8 pada Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10) saat pre test menjadi nilai 1 saat setelah mendapatkan asuhan kebidanan terapi pijat punggung selama 4 asuhan efektif dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Saran bagi penyedia layanan kesehatan, agar dapat menerapkan masase pijat punggung ibu hamil sebagai salah satu terapi dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester III.

**Kata Kunci : Asuhan Kebidanan, Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Pijat punggung**

## Latar Belakang

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan fisik serta perubahan fisiologis. Perubahan akibat kehamilan dialami oleh ibu selama kehamilan, mulai dari sistem pencernaan, pernafasan, kardiovaskuler, integumen, endokrin, metabolisme, muskuloskeletal, payudara, kekebalan, dan system reproduksi khususnya pada alat genitalia eksterna dan interna (Rukiyah & Yulianti, 2014).

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna memelihara fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat bebantubuh lebih kedepan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki. (Enggar & Gintoe, 2019)

Tingkat nyeri dikatakan nyeri berat apabila secara subyektif ibu hamil mengatakan nyeri berat dan secara obyektif klien tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat diatasi dengan teknik nafas panjang dan distraksi dengan baik dan tidak mempengaruhi aktivitas. Berdasarkan skala Bourbanis, nyeri berat termasuk skala nyeri 8 sampai 10. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan. (Kartikasari & Nuryanti, 2019).

Dari hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan; dan dapat menimbulkan perasaan bahagia.

Survey awal yang dilakukan di PMB Hj.zurahmi Pekanbaru, dalam 1 bulan terakhir didapatkan 8 jumlah ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya, 5 orang ibu hamil mengalami ketidaknyamanan kehamilan nyeri punggung, dan 3 oranglainnya tidak merasakan nyeri punggung yang mengganggu kehamilannya. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan nyeri punggung dengan terapi pijat pijat punggung di PMB Hj. Zurahmi Pekanbaru sebagai upaya dalam membantu ketidaknyamanan dalam kehamilan.

## Metode

Asuhan kebidanan ini menggunakan teknik observatif deskriptif dengan Pendekatan studikasukas (Case Study) merupakan metode yang digunakan untuk menghimpun dan menganalisis data yang berkenaan dengan suatukasukas. Asuhan kebidanan ini dilaksanakan di PMB Hj. Zurrahmi Pekanbaru yang sudah berlangsung dari tanggal 18-24 April 2021. Subjek dari asuhan kebidanan ini adalah Ny. L dalam kondisi hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam asuhan ini adalah dengan cara wawancara dan observasi dengan jenis pengumpulan data menggunakan jenis data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan langsung oleh penulis dan wawancara terhadap ibu dan keluarga klien. Data sekunder di dapat dari pencatatan pada buku KIA ibu dan dari buku catatan ibu hamil PMB Hj. Zurrahmi Pekanbaru. Manajemen kebidanan yang digunakan dalam merumuskan kasus adalah manajemen Varney dengan pendokumentasian asuhan kebidanan menggunakan pencatatan S-O-A-P. Instrumen pengumpulan data pada kasus ini adalah alat tulis, Format pendokumentasian kebidanan pada ibu hamil, format skala nyeri, peralatan pemeriksaan ibu hamil dan perlengkapan melakukan pijat punggung.

## Hasil

### 1. Pengkajian

Pengkajian awal ini dilakukan pada tanggal 18 April 2021, pukul 20.00 WIB. Data subjektif pada ibu hamil trimester III dengan Usia kehamilan 32 minggu dengan nyeri punggung. Ibu mengatakan bahwa ia merasakan nyeri punggung sejak memasuki trimester ke III kehamilannya, ibu juga mengatakan nyeri punggung yang dirasakan ibu membuat ibu tidak nyaman dan juga mengganggu aktivitas sehari hari. Pada data subjektif ditemukan ibu mengalami ketidaknyamanan dalam kehamilannya yaitu nyeri pada punggung. Setelah dilakukan pemeriksaan objektif terdapat pemeriksaan objektif berupa Keadaan umum ibu baik, kesadaran komposmentis dengan berat badan sebelum hamil : 59 kg, berat badan sekarang : 64,7 kg, tinggi badan : 155 cm, tekanan darah : 110/70 mmHg, Nadi : 83 x/menit, pernafasan : 22x/m, suhu : 36,6 °C, tinggi fundus uteri : 29 cm, detak jantung janin : 144x/menit, tapsiran persalinan : 20 juli 2021, usia kehamilan : 32 minggu, TBJ : 2.480 gram. setelah dilakukan *pre test* skala pengukuran nyeri nomerik didapatkan hasil skor 8 dari (0-10) yaitu nyeri sedang.

## 2. Assement Kebidanan

Dari data subjektif dan objektif yang diperoleh, didapatkan diagnosis pada pasien yaitu ibu hamil trimester III usia kehamilan 32 minggu dengan ketidaknyamanan nyeri punggung. Secara teori menurut penelitian yang dilakukan oleh Enggar & Gintoe, 2019, Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki.

## 3. Plan Kebidanan

Intervensi yang di berikan kepada pasien yaitu memberitahu ibu hasil pemeriksaan, memberikan edukasi kepada ibu mengenai ketidaknyamanan kehamilan nyeri punggung, dan memberitahu ibu cara mengatasi nyeri punggung serta memberikan edukasi teknik pijat punggung sehingga dapat diterapkan secara mandiri dirumah.

## 4. Implementasi Kebidanan

Implementasi yang diberikan pada pasien mengalami perubahan dan Peneliti melakukan pengkajian dan asuhan sesuai dengan intervensi asuhan. Dengan melakukan pengukuran intensitas nyeri *pre test* menggunakan pengukuran skala nomerik dan melakukan serta mengajarkan teknik terapi pijat punggung mulai dari bahan dan alat yang digunakan sampai dengan tahap tahap pemijatan pada punggung. Selanjutnya peneliti memberikan edukasi berupa pola hidup sehat pada ibu dengan cara menjaga pola makan dan pola tidur ibu. Selanjutnya peneliti memberikan edukasi manfaat melakukan terapi pijat punggung dalam mengurangi ketidaknyamanan ibu dalam kehamilannya, serta manfaat dalam mengurangi nyeri yang dirasakan menjelang proses persalinan.

Setelah diberikan asuhan dirumah selama 7 hari ibu dapat mengerti bagaimana cara mengatasi ketidaknyamanan nyeri punggung dan ibu juga paham bagaimana pola hidup sehat yang harus dilakukan dalam kedeharian seperti melengkapi kebutuhan nutrisi dan pola istirahat yang cukup dan manfaat melakukan terapi pijat punggung.

## Pembahasan

Dari asuhan yang telah dilakukan, mulai dari tanggal 18 April sampai 24 April 2021 didapatkan hasil bahwa ketidaknyamanan nyeri punggung yang dialami ibu dapat teratasi dengan melakukan terapi pijat punggung, yaitu dibuktikan dengan melakukan pretest dan post test. Dimana sebelum dilakukan terapi pijat punggung nyeri punggung yang dirasakan ibu tidak berkurang secara signifikan setiap harinya, yaitu berkisar pada skala numeric 8, setelah diberikan asuhan oleh penulis nyeri punggung yang dirasakan ibu berkurang dengan hasil post test skala numeric berada pada angka 3 sampai 1.

Ketidaknyamanan yang sering terjadi pada ibu hamil TM III yaitu salah satunya adalah nyeri pada punggung, tetapi jika hal ini tidak diatasi maka akan menimbulkan masalah baru yaitu meningkatkan

kecemasan karena kurangnya pengetahuan dan belum adanya pengalaman sehingga produksi adrenalin akan meningkat (Arianti & Restipa, 2019). Sekitar 80% wanita akan mengalami nyeri pada punggungnya di beberapa titik selama kehamilan. Hal ini terjadi akibat perubahan otot tulang punggung (70%), tanpa otot punggung yang kuat maka luka pada ligamenta kan semakin parah sehingga postur memburuk. Sedangkan 30% nya mungkin bisa disebabkan karena masalah pada kondisi tulangbelakang sebelumnya (Almanika et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Manyozo et al., 2019) bahwa low back pain dapat dimulai kapan saja selama kehamilan. Namun wanita pada pada Trimester ketiga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami Low Back Pain. Hal ini terjadi karena adanya perubahan postural, peningkatan beban pada tulang belakang karena janin yang sedang tumbuh dan lordosis yang berlebihan yang memberikan kekuatan fisik pada sendi tulang belakang dan menyebabkan disfungsi. Massage adalah jenis lain dari pengobatan komplementer dan alternatif untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Massage mampu untuk melepaskan hormon kortisol yang menyebabkan stres (Baljon et al., 2020).

Nyeri punggung fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil yang disebabkan karena adanya peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan, dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki, Hal ini menurut Mediarti et al (2014). hal dapat dengan cara melakukan terapi pijat ibu hamil untuk mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir (Resmaniasih, 2018).

Nyeri punggung bagian atas maupun bawah yang dialami ibu hamil sering dikeluhkan terutama menginjak trimester III, karena terjadi peningkatan lordosis atau tulang punggung melengkung. Hal ini menyebabkan pergseran pada pusat keseimbangan badan yang bergeser maju searah dengan tulang belakang dan karena beban rahim berada di atas daerah pelvis, menyebabkan pelvis bergeser kedepan sehingga pinggang menjadi semakin melengkung. Keadaan ini dapat menyebabkan nyeri pinggang. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil, diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Nyeri punggung saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke-24 sampai dengan minggu ke- 28, tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum (Saudia & Sari, 2018).

Penyebab nyeri punggung bawah salah satunya adalah karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi berakibat nyeri punggung dalam jangka panjang, meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit diobati atau disembuhkan (Lina, 2018)

Menurut hasil penelitian (Arummega et al., 2022) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil Trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur,

paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung. Didapatkan bahwa ibu yang merokok dapat sementara melemahkan otot paravertebral yang memberikan dukungan pada tulang belakang, sehingga menyebabkan nyeri punggung tetapi hal ini tidak terlalu signifikan.

Terapi massage merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, massage akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Hartati et al, 2015). Pemijatan dengan Teknik massage effleurage berupa usapan lembut panjang, dan tidak terputus-putus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Aini L, N. 2016). Menurut Brain dalam penelitian yang dilakukan (Handayani et al, 2018) mengatakan bahwa terapi pijat dengan teknik massage effleurage memiliki beberapa efek lain yaitu, diantaranya menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit kepala tegang dan mencegah insomnia. Massage effleurage dapat menghidupkan kembali dan merangsang sistem saraf pusat, menghangatkan tubuh, dan memperlancar peredaran darah, aliran getah bening meningkat, membantu untuk menyingkirkan limbah dan zat racun serta memperbaiki kulit dan mendorong kulit lebih sehat (Wulandari D & Putri, 2018).

Hasil asuhan ini sejalan dengan hasil penelitian (Lala & Venny 2017) tentang Pengaruh terapi pijat dengan teknik Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Didapatkan bahwa rerata (mean) skala nyeri punggung ibu hamil sebelum (pre test) diberikan pijat massage effleurage adalah 4,81 dengan standar deviasi 1,87. Setelah diberikan massage effleurage rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil adalah 2,06 dengan nilai standar deviasi adalah 1,39. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan terapi pijat dengan teknik massage effleurage lebih rendah apabila dibandingkan sebelum diberikan terapi pijat.

Hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) dengan judul penelitian "Terapi Pijat Ibu Hamil untuk Mengurangi Spasme Otot pada Masa Trimester Akhir Kehamilan" yang dilakukan secara kualitatif juga melihat hasil yang memuaskan terhadap ibu hamil setelah dilakukan pemijatan. Adapun hasil yang dirasakan oleh ibu hamil setelah dilakukannya pemijatan adalah mengurangi ketegangan dari saraf dan otot, melancarkan peredaran darah dan meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil.

Hasil penelitian (Ni'amah Siti, 2022) tentang "Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati" juga mendukung hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum melakukan pijat ibu hamil terdapat 16 orang ibu hamil (53,3%) mengalami nyeri ringan, 14 orang ibu hamil (46,7%) mengalami nyeri sedang. Setelah melakukan pijat ibu hamil secara rutin terdapat 25 orang ibu hamil (83,3%) mengalami nyeri ringan dan 5 orang ibu hamil (16,7%) mengalami nyeri sedang.

Menurut peneliti keberhasilan asuhan terapi pijat ini tidak terlepas dari peran suami, dimana dalam pemberian asuhan terapi pijat punggung pada ibu hamil ini melibatkan suami sebagai terapis secara mandiri di rumah untuk ikut serta dalam mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yang dirasakan

ibu. Hasil yang didapatkan setelah melakukan asuhan terapi pijat punggung pada ibu dibantu dengan peran suami pasien, nyeri punggung ibu berada di skala angka numerik 1 post test.

## Kesimpulan

Asuhan kebidanan yang telah diberikan pada Ny. L ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung yang telah dilaksanakan sebanyak 4 kali kunjungan dari tanggal 18-24 April 2021 di BPM Hj. Zurrhami Pekanbaru dengan menggunakan pendokumentasian S-O-A-P dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung yang dirasakan Ny. L telah teratasi setelah diberikan asuhan pijat punggung selama 7 hari. Nyeri yang dirasakan Ny. L sebelum dilakukan terapi pijat adalah 8 jika di nilai dari Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10). Setelah dilakukan asuhan pijat punggung oleh penulis, Ny. L mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan telah berkurang menjadi 1 setelah di nilai berdasarkan Skala Intensitas Nyeri Numerik (1-10).

## Daftar Pustaka

- Aini, & N, L. (2016). *No Title*. Perbedaan Masase Effleurage Dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal*.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. K. (2022). Penerapan massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 103. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.232>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Baljon, K. J., Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
- Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery*, 9(1), 796–805. <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Lina, F. (2018). penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 4(9), 72–76. <https://media.neliti.com/media/publications/283679-efektivitas-senam-hamil-dan-yoga-hamil-t-95437f87.pdf>
- Manyozo, S. D., Nesto, T., Bonongwe, P., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>
- Ni'amah Siti, S. S. H. (2022). Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu

- Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati. *TSJKeb\_Jurnal*, 7(1), 12–18.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- resmaniasih, ketut. (2018). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 93–99. <https://doi.org/10.33757/jik.v2i2.124>
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi* (T. Maftuhin (ed.); 1st ed.). CV.Trans Info Media.
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id>
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. *Widya Kesehatan*, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Wulandaril D, A., & Putri, V. T. A. (2018). *Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin di Bidan Mandiri Kecamatan Temblang*.