



Massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Sri Fauziah*, Titin Eka Sugiatini

STIKes Abdi Nusantara, Bekasi, Indonesia

*email Koresponden Penulis: srifauziahfauziah7@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-06-03

Diterima: 2024-07-20

Diterbitkan: 2024-07-25



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Pada kehamilan akan mengalami perubahan fisik dan sistem dalam tubuh. Selama proses adaptasi tidak jarang ibu akan mengalami ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri punggung. Meskipun nyeri punggung adalah hal fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu penanganan, seperti massage effleure. Tujuannya untuk mengetahui efektivitas massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang tahun 2024. Metode pre-eksperimental desain dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian adalah ibu hamil yang telah memasuki kehamilan trimester III (28-40 minggu) yang melakukan kunjungan ke PMB Bd Neng Euis Komala Rizki Pakuhaji Kabupaten Tangerang sebanyak 31 responden dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Data merupakan data primer dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Analisis univariat diketahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan massage effleure dengan rata-rata nyeri punggung 4,16, sesudah diberikan massage effleure dengan rata-rata nyeri punggung 1,74. Hasil analisis bivariat terdapat efektivitas massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$. Adanya efektivitas massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan diperlukan kerja sama dengan tenaga kesehatan dan keluarga dalam melaksanakan teknik massage endorphine untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci: ibu hamil; massage effleure; nyeri punggung

Cara mensitasi artikel:

Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). Massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 607-615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>

PENDAHULUAN

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Ibu hamil dapat mengalami masalah kesehatan seperti muskuloskeletal, neurologis dan atau psikologis. Salah satu komplikasi kehamilan dalam masalah muskuloskeletal yang paling umum adalah nyeri punggung bawah (Lestrari, 2020)



Perkembangan nyeri punggung bawah dari waktu ke waktu menunjukkan tingkat yang lebih tinggi. Studi *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah adalah salah satu dari sepuluh penyakit dan cedera teratas diseluruh dunia. Nyeri punggung biasa terjadi pada kehamilan trimester III dengan kejadian yang tercatat berbeda-beda, di negara Inggris diperkirakan 50% dan di Australia sampai mendekati 70% (Puspasari, 2019). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya, Provinsi Banten sebanyak 64,3% dan Kabupaten Tangerang mencapai 64,7% (Lestrari, 2020).

Nyeri pinggang sebagian besar disebabkan oleh karena perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah ke depan disebabkan perut yang membesar, varises, keturunan, berdiri lama dan usia, ditambah faktor hormonal (progesterone) dan bendungan dalam panggul. Nyeri punggung ini akan memberikan dampak pada kehamilannya seperti menimbulkan kesulitan berjalan, apabila tidak segera diatasi dapat berakibat jangka panjang yaitu meningkatkan nyeri punggung pasca partum dan lebih sulit diobati atau disembuhkan. Komplikasi lain dari nyeri punggung adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti mengendarai kendaraan, merawat anak dan mempengaruhi pekerjaan ibu, insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Begitu besarnya dampak tersebut sehingga masalah nyeri punggung harus diatasi (Lilis, 2019).

Pemerintah mengeluarkan program untuk mencegah terjadinya komplikasi pada saat kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir yaitu program asuhan berkesinambungan atau *Continuity of Care* (COC). COC merupakan asuhan kebidanan berkesinambungan yang dilakukan dari kehamilan, persalinan, nifas, bayi baru lahir dan keluarga berencana. Asuhan COC ini sangat diperlukan untuk memantau perkembangan ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi terjadinya komplikasi pada ibu. Program *Antenatal Care* (ANC) pada masa kehamilan adalah pelayanan yang diberikan pada ibu hamil secara berkala untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya. Bidan sebagai tenaga kesehatan berperan untuk memberikan konseling pada ibu hamil mengenai ketidaknyamanan merupakan hal yang fisiologis pada ibu hamil salah satunya nyeri punggung (Ayuningtyas, 2019).

Tehnik yang dianjurkan untuk meringankan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan oleh ibu hamil dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi. Beberapa cara yang dilakukan dengan non farmakologi diantaranya dengan melakukan distraksi, relaksasi, pemijatan, hypnosis, memberi rangsangan alternatif yang kuat, senam hamil dan yoga hamil (Pratigny, 2018).

Menurut Maryunani (2021) nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis, dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien diberikan terapi berupa obat analgesik atau opioid untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis biasanya klien diberikan terapi seperti *massage*. Terapi *massage* ini dapat meminimalisir bahkan menekan nyeri dengan minim efek samping bahkan tidak ada efek samping, salah satunya dengan menggunakan teknik *massage effleurage*.

Tindakan utama *massage effleurage* merupakan aplikasi dari teori Gate Control yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsangan nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat. Langkah-langkah melakukan teknik ini adalah kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simphysis pubis, arahkan ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah diatas simphysis pubis (Ekowati *et al.*, 2019).

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh Fadilah (2021) menunjukkan *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Begitu juga dengan hasil penelitian Ashar *et al.* (2020) ditemukan ada pengaruh pijat *massage effleurage* terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Friska & Harianja (2020) ditemukan hasil bahwa tehnik *massage effleurage* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengatasi rasa nyeri *afterpains* pada ibu nifas sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu dan akan membuat ibu merasa nyaman. Penelitian lainnya dilakukan oleh Parulian (2019), hasil *pretest* didapatkan bahwa nilai skala nyeri tertinggi dialami oleh usia dewasa awal yaitu rata-rata skala nyeri nyeri berat, pada hasil *posttest* terjadi penurunan skala nyeri pada rentang skala nyeri antara 1-5.

Hasil studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan kepada 10 ibu hamil trimester III yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang ditemukan 7 ibu (70%) diantaranya mengeluh nyeri punggung bagian bawah dengan skala 5-6 (nyeri sedang) dengan menggunakan skala nyeri NRS. Hal ini berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari ibu seperti berjalan dan mengalami gangguan pada saat tidur. Beberapa solusi yang ibu lakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah tersebut adalah tidur dengan posisi miring atau memberikan sanggahan berupa bantal pada punggungnya pada saat duduk dan belum ada ibu hamil yang mendapatkan pengobatan dengan *effleurage masase*.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas *Massage Effleure* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024”.

METODE

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *massage effleure* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Tempat penelitian di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang, sedangkan waktu penelitian pada bulan April-Mei Tahun 2024. Metode dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimental desain* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Alasan mengambil penelitian ini disebabkan oleh karena masih tingginya angka ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, sementara itu *massage effleure* belum pernah diberikan kepada ibu hamil trimester III. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang telah memasuki kehamilan trimester III (28-40 minggu). Pengambilan

sampel dalam penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling*. Jenis data yang diambil dalam penelitian dengan menggunakan data primer yang didapat dengan melakukan penilaian secara langsung. Instrument yang digunakan lembar observasi untuk menilai skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pengelolaan data yang dilakukan dengan cara univariat dan bivariate dengan uji beda pada kelompok yang berpasangan yang sebelumnya dilakukan uji prasarat yaitu uji normalitas dengan bantuan computer dengan program SPSS IBM Versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang didapatkan hasil yang tercantum pada tabel 1, 2, 3, 4, dan 5. Hasil pertama adalah rata-rata nyeri punggung yang terjadi pada ibu hamil sebelum diberikan *massage effleure* yang tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024

Nyeri Punggung	Rata-rata
Sebelum	4,16

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* rata-rata = 4,16 Nyeri Sedang. Kemudian hasil berkaitan dengan distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil yang tertera pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024

Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Ringan	8	25,8
Nyeri Sedang	23	74,2
Jumlah	31	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui dari 31 ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* sebagian besar dengan nyeri punggung nyeri sedang sebanyak 23 orang (74,2%). Selanjutnya adalah hasil rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil sesudah diberikan *massage effleure* yang tertera pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan *massage effleure* di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024

Nyeri Punggung	Rata-rata
Sesudah	1,74

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan *massage effleure* rata-rata = 1,74 Nyeri Ringan. Hasil selanjutnya adalah distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sesudah diberikan *massage effleure* yang tertera pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan *massage effleure* di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024

Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	4	12,9
Nyeri Ringan	25	80,6
Nyeri Sedang	2	6,5
Jumlah	31	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 diketahui dari 55 ibu hamil trimester III sesudah diberikan *massage effleure* sebagian besar dengan nyeri punggung nyeri ringan sebanyak 25 orang (80,6%).

Tabel 5. Hubungan antara dukungan tenaga kesehatan dengan minat ibu hamil melakukan pemeriksaan *triple eliminasi*

Nyeri Punggung	Mean	Selisih Mean	P Value
Sebelum	4,16	2,42	0,000
Sesudah	1,74		

Hasil uji *Paired Samples t-Test* diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian *massage effleure* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 gagal di tolak (H_a diterima), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas *massage effleure* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* rata-rata = 4,16 dan berdasarkan distribusi frekuensi diketahui dari 31 ibu hamil trimester III sebelum diberikan *massage effleure* sebagian besar dengan nyeri punggung nyeri sedang sebanyak 23 orang (74,2%).

Ibu hamil mencondongkan perut sehingga menambah lengkungan pada bagian bawah punggung yang menimbulkan rasa nyeri (Varney, 2017). Andarmoyo (2020) menjelaskan bahwa terjadinya nyeri punggung disebabkan oleh karena Kurvaktur dan vertebra lumbosakral yang meningkat saat uterus membesar, spasme otot karena tekanan pada

akar syaraf, penambahan ukuran payudara, kadar hormone yang meningkat menyebabkan cartilage di dalam sendi-sendi besar menjadi lembek, kelelahan dan mekanisme tubuh yang kurang baik, yaitu menempatkan beban tegangan pada punggung bukan pada paha, pada waktu mengangkat barang dengan membungkuk bukan dengan jongkok. Dampak dari nyeri punggung dalam masa kehamilan adalah ibu akan mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas serta ketidak nyamanan dalam melakukan aktivitas (Robson, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian Fitriana & Vidayanti (2019) didapatkan data skala nyeri punggung ibu hamil sebelum (pre test) diberikan *massage effleurage* dengan nilai minimum adalah 2,00 dan nilai maximum adalah 8,00. Nilai mean adalah 4,81. Maulina (2022) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa skala nyeri punggung ibu hamil sebelum (pre test) diberikan *massage effleurage* dengan nilai mean adalah 5,6. Begitu juga hasil penelitian Andriani et al. (2023) sebelum

dilakukan massage effleurage skala nyeri punggung pada kedua subyek dengan skala nyeri 5 atau mengalami nyeri sedang.

Dari hasil penelitian ini dan penelitian yang ada dapat diasumsikan terjadinya nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan pada trimester III dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah sehingga menyebabkan nyeri punggung. Disamping itu dipengaruhi oleh membungkuk yang berlebihan dan aktifitas fisik yg berlebihan atau berat seperti melakukan pekerjaan rumah tangga sehingga dapat menimbulkan kelelahan dan kurang istirahat. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil merasa tidak nyaman dan timbul nyeri punggung dengan intensitas yang berbeda-beda. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung diantaranya tidur dengan posisi miring dilakukan secara berganti-ganti miring ke sisi kiri dan kanan, lakukan gerakan peregangan untuk melatih elastisitas pinggang, lakukan pemijitan seperti massage effleure.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan massage effleure rata-rata = 1,74 dan berdasarkan distribusi frekuensi diketahui dari 55 ibu hamil trimester III sesudah diberikan massage effleure sebagian besar dengan nyeri punggung nyeri ringan sebanyak 25 orang (80,6%).

Effleurage mempengaruhi sistem saraf pusat dengan menstimulasi saraf parasimpatis, menyebabkan respon relaksasi dan meningkatkan venous return. Peningkatan aktivitas parasimpatis menimbulkan penurunan denyut jantung, mengurangi tekanan darah, dan meningkatkan substansi relaksasi seperti endorfin. Effleurage juga dapat memberikan efek relaksasi melalui mekanisme psikologis dan mekanisme fisiologis. Mekanisme psikologis yang ditimbulkan effleurage ini terjadi melalui penurunan kecemasan dan perbaikan suasana hati (Potter & Perry, 2020). Teori Smeltzer & Bare (2019) menyatakan effleurage dapat mengurangi nyeri dengan memberikan efek melalui sistem control desenden.

Sejalan dengan hasil penelitian Andriani et al. (2023) setelah dilakukan massage effleurage terjadi penurunan skala nyeri punggung pada kedua subyek yaitu pada subyek I (Ny. F) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 3 dan pada subyek II (Ny. T) dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2. Fitriana & Vidayanti (2019) setelah diberikan massage effleurage skala nyeri ibu hamil minimum adalah 0,00 dan nilai maximum adalah 5,00. Begitu juga hasil penelitian Maulina (2022) setelah diberikan massage effleurage skala nyeri ibu hamil dengan nilai mean adalah 2,7.

terjadinya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah pemberian teknik effleurage massage, hal ini disebabkan oleh karena melalui intervensi effleurage massage selama 3-5 menit hingga keseluruhan 15-20 menit maka ibu akan diberikan gosokan pada daerah tangan, perut, tulang belakang, dan bagian kaki. Kondisi ini berdampak pada terjadinya relaksasi sehingga dapat menurunkan rasa nyeri, menciptakan rasa hangat dalam tubuh, menurunkan kecemasan dan menimbulkan kenyamanan. Melalui effleurage massage menjadikan otot-otot mengalami relaksasi, menenangkan ujung-ujung saraf dan menghilangkan rasa nyeri.

Hasil uji Paired Sample T-Test diketahui nilai signifikansi sebelum dan sesudah pemberian massage effleure sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak (H_a diterima), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang Tahun 2024.

Mekanisme penghambatan nyeri dengan teknik effleurage berdasarkan pada konsep Gate Control Theory. Berdasarkan teori tersebut stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi taktil dengan Teknik effleurage menghasilkan pesan yang sebaliknya dikirim lewat serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta) (Ekowati et al., 2019). Serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh Counter stimulasi dengan teknik effleurage sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut dipermukaan kulit (Cutaneus) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas (Cauning, 2020). Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi, effleurage mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia (Aslani, 2021)..

Sesuai dengan hasil penelitian Maulina (2022) hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. Secara statistik ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III. Fitriana & Vidayanti (2019) hasil uji paired t-test diperoleh nilai p-value sebesar 0.000. Secara statistik ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III. Begitu juga dengan hasil penelitian Andriani et al. (2023) ada pengaruh massage effleurage terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester ke III dengan p value 0,000.

Adanya efektivitas massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hal ini disebabkan oleh karena melalui effleurage massage pada anggota tubuh seperti pada daerah tangan, perut, tulang belakang, dan bagian kaki menjadikan otot-otot tubuh ibu mengalami relaksasi, menenangkan ujung-ujung saraf, dan menghilangkan nyeri. Khusus pada bagian punggung ibu yang dilakukan tehnik effleurage massage menjadikan sirkulasi darah pada bagian punggung menjadi lancar, di samping itu melalui tehnik effleurage massage dapat memberikan tekanan, mengurangi rasa sakit dan menghangatkan otot bagian punggung sehingga bisa menimbulkan relaksasi dan rasa nyeri pun akan berkurang. Melalui massage effleurage menimbulkan terjadinya hambatan nyeri punggung sehingga melalui massage effleurage otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh rangsangan pijatan tersebut yang menimbulkan persepsi nyeri menjadi persepsi nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa *massage effleure* memberikan efek yang baik terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terutama di PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang. Saran untuk

kedepannya diharapkan wilayah penerapan *massage effleure* pada ibu hamil ini dapat diperluas sehingga semakin membuktikan bahwa *massage effleure* memberikan efek pada nyeri punggung pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seiring pelaksanaan penelitian ini dapat terlaksana dengan semestinya berkat bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada PMB N Pakuhaji Kabupaten Tangerang yang telah membantu penulis selama kegiatan penelitian yang mengarah kepada pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarmoyo, S. (2020). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar- Ruzz.
- Andriani, A., Fitri, N., & Sari, S. (2023). Penerapan Massage Effleurage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/438>
- Ashar, I., Suardi, N., & Soepardan, S. (2018). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Postpartum Multipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 42-50, <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.146>
- Aslani, M. (2021). *Teknik Pijat untuk Pemula*. Erlangga Jakarta.
- Ayuningtyas, I. F. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan*. PT Pustaka Baru.
- Cauning. (2020). *Teknik-Teknik untuk Mengatasi Nyeri*. Nuha Medika.
- Ekowati, R., Wahjuni, E. S., & Alifa, A. (2019). *Efek Teknik Masase Effleurage pada Abdomen terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Disminore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang*. Poltekes Malang.
- Fadilah, S. (2021). *Penatalaksanaan Afterpain pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 dengan Terapinya di BPM Siti Azizah Wijaya S.St Sukolilo Bangkalan*. Stikes Ngudia Husada Madura.
- Fitriana, L., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*.
- Friska, S., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7-16. <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>
- Lestrari, P. L. P. (2020). *Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan di Kecamatan Leuwiliang*. Universitas Binawan.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 40-45.
- Maryunani, A. (2021). *Nyeri Persalinan dan Nifas (Teknik dan Cara Penanganan-*

- nya. Trans Info Medika.
- Maulina, M. (2022). *Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya*. Stikes Guna Bangsa Yogyakarta.
- Parulian. (2019). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Postpartum Dirumah Sakit Sariningsih Bandung. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 1(2).
- Potter, A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. EGC.
- Pratignyo, T. (2018). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cicih Rukaesih Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(3), <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/568>
- Robson, S. (2020). *Patologi Pada Kehamilan*. EGC.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Varney, H. (2017). *Buku ajar asuhan kebidanan*. EGC