

Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pebayuran Tahun 2020

Tetin Rismayanti¹, Wintarsih²

^{1,2}Departement of Midwifery, STIKes Abdi Nusantara, Jakarta, Indonesia

Article Info	Abstrak
<p>Keywords: Prenatal message, third trimester pregnant women</p> <p>Dikirim : 5 Juni 2022 Direvisi : 10 Juni 2022 Diterima : 10 Juni 2022</p> <p> Tetin Rismayanti  tetinrismayanti@gmail.com  -</p>	<p>Latar Belakang: Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis alami yang terjadi pada wanita. Namun tenaga kesehatan khususnya bidan yang membantu ibu hamil harus memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kewenangannya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi terdapat 112 ibu hamil dan 37 (33%) diantaranya merupakan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. yaitu penelitian dengan melakukan kegiatan eksperimen. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pre-posttest control group design yang dilaksanakan di Puskesmas Pebayuran dengan melibatkan ibu hamil trimester III sebagai subjek penelitian, dengan menggunakan perhitungan statistik dari program SPSS. Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil Bivariat Analisis dengan uji T berpasangan dengan jumlah sampel 30 responden (N=30), data menunjukkan T-hitung (23,854) > T-tabel (0,462) dan p.Value (0,000) < nilai alpha (0,05) yang berarti terdapat pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pijat prenatal di Puskesmas Pebayuran. Kesimpulan dan Saran : Setelah dilaksanakan Prenatal Massage mayoritas responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 15 responden (50,0%), nyeri ringan sebanyak 10 responden (33,4%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (16,6%). Ada pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pijat prenatal di Puskesmas Pebayuran.</p>
	<p style="text-align: center;"><i>This is an open access article under the CC BY-SA license.</i></p> <div style="text-align: right;">  </div>

1. Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis alami yang terjadi pada wanita. Namun

tenaga kesehatan khususnya bidan yang membantu ibu hamil harus memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan dan kewenangannya. Oleh karena itu bidan harus memahami konsep kehamilan serta memberikan bimbingan dan perawatan yang tepat pada ibu hamil (Hatin EE. 2019). Menurut Prawiroharjo (2017), rasa tidak nyaman pada kehamilan menurut usia kehamilan yaitu pada TM I sensasinya antara lain keputihan, mual, muntah, pusing/sakit kepala, mudah lelah, susah tidur, sering buang air kecil, pada TM II dan TM III sensasinya termasuk wasir, sembelit, varises, gatal-gatal, mulas, perut kembung, dan sakit punggung. Sakit punggung merupakan suatu kelainan pada tulang dan otot punggung bagian bawah yang disebabkan oleh pembesaran rahim sehingga mengakibatkan perubahan kelengkungan tulang belakang menjadi hiperlordosis (Andarmoyo, 2017). Nyeri ini menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan tidur yang menyebabkan rasa lelah, mudah tersinggung, dan rasa tidak nyaman. Hal ini menyebabkan janin mengalami gawat janin dimana kondisi ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin yang dikandungnya dan menghambat produktivitas ibu (Mayonzo, 2019). Selama kehamilan, terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang penting untuk menyesuaikan tubuh dengan tugas normalnya dalam memberikan dukungan dan nutrisi bagi janin yang berkembang di dalam rahim (Marni, 2017). Pada kehamilan trimester ketiga terjadi perubahan fisiologis pada sistem muskuloskeletal, seperti peningkatan elastisitas jaringan ikat dan otot akibat peningkatan progesteron dan hormon lainnya. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada pinggang dan persendian yang disebabkan oleh pergeseran dan perubahan struktur tubuh (Megasan, Mirata, dkk, 2015).

Sistem muskuloskeletal juga beradaptasi untuk mengimbangi penambahan berat badan ibu hamil yang berpusat di perut. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan postur tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan nyeri punggung akibat rahim mendorong tubuh ke depan dan menyebabkan lordosis (kemiringan ke belakang) pada punggung (Megan, Mirato, dkk, 2015). Menurut Adriyani, M., Wirjatmadi, B (2016), nyeri pinggang pada kehamilan trimester ketiga juga dapat disebabkan oleh adanya tekanan pada ligamen dan otot sekitar tulang belakang akibat perubahan hormonal. Peningkatan kadar progesteron dan estrogen melemahkan ligamen dan otot untuk mempersiapkan panggul menghadapi persalinan, yang juga dapat menyebabkan nyeri punggung bagian bawah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Manyozo, Steven, D, dkk (2019), nyeri pinggang umumnya dialami oleh sebagian besar ibu hamil terutama pada trimester ketiga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri pinggang dialami oleh sekitar 62% hingga 68% ibu hamil. Pada penelitian lainnya, Gharaibeh, dkk (2018) menemukan bahwa sekitar 76% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Penelitian yang dilakukan oleh Arum Sariati (2017) tentang "Pengaruh Pijat Endorphin dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Wilayah Puskesmas Kabuh" menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat, hampir separuh (45,7%) dari ketiga ibu hamil trimester ketiga mengalami nyeri

punggung dengan skala 4 (sangat nyeri), sedangkan setelah dipijat, separuh (34,3%) ibu hamil trimester III berada pada skala 2 (sedikit lebih nyeri). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangeti, Chriatiani Bumi dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pijat punggung prenatal terhadap nyeri pinggang ibu hamil trimester III. Nyeri punggung bawah saat hamil disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan hormonal dan stres pada struktur tubuh. Wanita yang pernah mengalami sakit punggung sebelumnya memiliki risiko lebih tinggi mengalami sakit punggung saat hamil. Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memahami penyebab nyeri pinggang dan mengambil langkah yang tepat untuk mengatasi nyeri tersebut (Intarti, Pusitasari, 2017). Jika nyeri pinggang tidak ditangani dengan baik, maka dapat menjadi kronis dan meningkatkan risiko nyeri pasca melahirkan. Oleh karena itu perlu diberikan pengobatan yang tepat untuk menghindari nyeri punggung bawah yang berkepanjangan dan memperlambat proses penyembuhan (Wahyuni S, Akbar R, Evi N, 2016). Pengobatan nyeri punggung bawah saat hamil dibedakan menjadi dua jenis, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologi yang efektif adalah Prenatal Massage yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, merangsang relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat Prenatal menggunakan tekanan tangan pada jaringan lunak, tendon, atau ligamen tanpa mengubah posisi sendi. Namun penting bagi bidan untuk memahami kontraindikasi Prenatal Massage agar dapat diberikan secara aman dan efektif (Fitria, Ika, A, 2019).

Prenatal Massage has been shown to be effective in reducing discomfort during kehamilan, termasuk nyeri punggung. Selain itu, terapi pijat juga dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada kehamilan (Urtnowska, K., Bulatowicz, I., Ludwikowski, G, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi terdapat 112 ibu hamil dan 37 (33%) diantaranya merupakan ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Berdasarkan hasil wawancara dengan bidan yang bertugas di Puskesmas diketahui bahwa pengobatan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dilakukan dengan penyuluhan bahwa nyeri pinggang yang terjadi merupakan suatu keadaan yang normal dialami oleh ibu hamil pada saat itu. kehamilan stadium lanjut, dari wawancara dengan bidan di Puskesmas. menyatakan belum pernah melakukan pijat prenatal karena ibu hamil trimester ketiga khawatir akan mengganggu perkembangan janin. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pijat Punggung Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Puskesmas Pebayuran Kabupaten Bekasi.

2. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian dengan melakukan kegiatan percobaan untuk mengetahui gejala atau akibat yang

timbul akibat suatu perlakuan atau percobaan tertentu. Ciri khusus penelitian eksperimen adalah adanya eksperimen atau intervensi atau uji coba. Dengan sampel penelitian sebanyak 30 responden, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pre-posttest control group yang dilaksanakan di Puskesmas Pebayuran dengan melibatkan ibu hamil trimester III sebagai subjek penelitian. Desain pre-posttest merupakan jenis desain penelitian eksperimen. Desain ini terdiri dari dua tahap yaitu pretest dan posttest. Pada tahap pretest, data dikumpulkan dari subjek penelitian sebelum diberikan treatment. Pada tahap posttest, data dikumpulkan kembali dari subjek penelitian setelah diberikan treatment. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Pijat Punggung Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III pada kegiatan percobaan.

3. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Prenatal Massage

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	1-3 nyeri ringan	0	0
3	4-6 nyeri sedang	0	0
4	7-9 nyeri berat	12	40,0
5	10 nyeri sangat berat	18	60,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1. Hasil yang diperoleh dari 30 responden yang melakukan penelitian nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat prenatal sebagian besar responden mengalami nyeri dengan skala 10 (sangat berat) yaitu sebanyak 18 responden (60,0%) dan 12 responden (40,0%) dengan skala nyeri 7-9 (nyeri hebat).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Prenatal Massage

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Frekuensi (n)	Percentase (%)
1	Tidak nyeri	15	50,0
2	1-3 nyeri ringan	10	34,4
3	4-6 nyeri sedang	5	16,6
4	7-9 nyeri berat	0	0,0
5	10 nyeri sangat berat	0	0,0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1. Hasil yang diperoleh dari 30 responden yang melakukan penelitian nyeri pinggang ibu hamil trimester III pasca pijat

prenatal sebagian besar responden tidak mengalami nyeri yaitu 15 responden (50,0%), nyeri ringan sebanyak 10 responden (33,4. %), nyeri. sedangkan responden berjumlah 5 orang (16,6%).

Tabel 3. Uji Normalitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Massage

No	Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Mean	Standart Deviation	Kolmogrov - Smirnov	Signifikan Symp
1	Pretes	0,336	4,711	0,445	0,647
2	Posttes	0,502	7,504	0,256	0,787

Berdasarkan hasil uji normalitas responden pada penelitian ini diperoleh hasil Symp yang signifikan yaitu $> 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa nilai residu pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Paired T Test Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Massage Di Puskesmas Pebayuran

No	Variabel	Mean	Frekuensi (n)	T-Table	T-Hitung	P-Value
1	Pretest	1,14	30	0,462	23,854	0,000
2	Posttest	29,5				

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan uji T berpasangan dengan jumlah sampel 30 responden (N=30), data menunjukkan T-hitung (23,854) $>$ T-tabel (0,462) dan p.Value (0,000) $<$ nilai alpha (0,05) yang berarti terdapat pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pijat prenatal di Puskesmas. Pebayuran

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil Analisis Bivariat dengan uji T berpasangan dengan jumlah sampel 30 responden (N=30), data menunjukkan T-hitung (23,854) $>$ T-tabel (0,462) dan p.Value (0,000) $<$ nilai alpha (0,05) yang berarti terdapat pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pijat prenatal di Puskesmas Pebayuran. Hasil uji normalitas responden pada penelitian ini menunjukkan hasil Symp yang signifikan yaitu $> 0,05$ sehingga dinyatakan bahwa nilai residu pada penelitian ini berdistribusi normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pangesti (2022) tentang Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III di Samudra Mom Kids SPA Kabupaten Sragen. Hasil penelitian menunjukkan uji normalitas diperoleh nilai p value pretest dan posttest $< 0,05$ sehingga data tidak berdistribusi normal sehingga digunakan. uji statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p value $0,003 < 0,05$ sehingga terdapat pengaruh Prenatal Massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil TM III. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangeti, Chriatiani Bumi dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pijat prenatal pada punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusi Haryanti (2023) yang berjudul Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gedongan Kecamatan. tray, hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat prenatal dengan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Gedongan Kecamatan Baki Kabupaten Sukoharjo (p value $0,000 < 0,05$). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Oksi Trijayanti (2023) yang berjudul Pengaruh Pijat Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Jetak, Getasan, Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil Uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$. $<0,05$ diperoleh nilai Z sebesar 5,224 s. Kehamilan merupakan masa yang dimulai sejak terjadinya pembuahan sampai dengan lahirnya janin. Kehamilan trimester ketiga merupakan 3 bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 hingga minggu ke-40. (Sanjaya, 2020). Proses terjadinya kehamilan sering kali diartikan sebagai menyatunya sel telur dan sperma, yang menandai dimulainya suatu kehamilan, dan peristiwa ini bukanlah suatu hal yang berdiri sendiri-sendiri melainkan merupakan bagian dari rangkaian peristiwa yang melingkupinya. (Purnamasari & Widyawati, 2021). Nyeri punggung bawah berdampak negatif pada kemampuan ibu hamil dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti perawatan diri, berjalan, duduk, dan keterlibatan dalam aktivitas seksual. Keterbatasan fungsional ini juga dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup dan penurunan produktivitas pada ibu hamil. Sakit punggung pada ibu hamil yang memasuki trimester ketiga bila melakukan aktivitas fisik yang terlalu banyak dan berlebihan, biasanya ibu hamil lebih banyak melakukan pekerjaan rumah tangga dan harus bekerja sehingga membuat ibu merasa lelah dan kurang istirahat yang cukup (Sanjaya, 2020).

Pijat prenatal merupakan solusi nyeri pinggang pada ibu hamil, gerakan pijat ibu hamil berupa membelai dan menekan dengan cara yang tidak merangsang kontraksi sehingga dapat mengurangi nyeri, menghasilkan relaksasi dan meningkatkan sirkulasi serta merupakan salah satu metode yang mempengaruhi gangguan pola tidur pada ibu hamil primigravida dengan bantuan terapi pijat kasih sayang pada kehamilan dan untuk mewujudkan kesehatan tubuh dan pikiran. (Dewiani dkk., 2022). Pijatan yang diberikan pada punggung ibu hamil dapat membantu mengurangi nyeri punggung dan membantu merangsang hormon endorfin sehingga dapat meningkatkan relaksasi. Secara sistematis, ibu hamil yang merasa rileks akan meningkatkan kesehatan tubuhnya. (Suarniti dkk., 2019). Pengobatan nyeri punggung bawah saat hamil dibedakan menjadi dua jenis, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Salah satu pendekatan non farmakologi yang efektif adalah Prenatal Massage yang dilakukan untuk mengurangi intensitas nyeri, merangsang relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi darah.

Pijat Prenatal menggunakan tekanan tangan pada jaringan lunak, tendon, atau ligamen tanpa mengubah posisi sendi. Namun penting bagi bidan untuk memahami kontraindikasi Prenatal Massage agar dapat diberikan secara aman dan efektif (Fitria, Ika, A, 2019). Menurut pendapat peneliti, Prenatal Massage yang dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga dapat menurunkan tingkat nyeri punggung. Hasil analisa diatas menunjukkan bahwa Prenatal Massage pada punggung sangat efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Karena Pijat Prenatal pada punggung mempunyai efek non farmakologis untuk mengurangi nyeri pada saat dan menjelang persalinan yang tidak membahayakan ibu atau janin. Bila dilakukan secara rutin (2-3 kali) setiap minggu selama hamil oleh ibu hamil, maka dapat meningkatkan kualitas tidur, merangsang pelepasan hormon endorfin dan menurunkan hormon adrenalin sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks dan tenang.

5. Kesimpulan

Sebelum dilakukan Prenatal Massage sebagian besar responden merasakan nyeri dengan skala 10 (sangat berat) yaitu 18 responden (60,0%) dan 12 responden (40,0%) dengan skala nyeri 7-9 (nyeri berat). . Setelah dilakukan Prenatal Massage mayoritas responden yang tidak mengalami nyeri sebanyak 15 responden (50,0%), nyeri ringan sebanyak 10 responden (33,4%), nyeri sedang sebanyak 5 responden (16,6%). Terdapat pengaruh antara nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan pijat prenatal di Puskesmas Pebayuran.

6. Daftar Pustaka

- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Kuantitatif Penelitian* (Issue 1).
- 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>
- Devi Azriani, Sst, M. K. (2019). Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil). *Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I*.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/jkdh/index%0aefektivitas>
- Firrahmawati, L., Herfanda, E., & Marlina, Endah, D. (2018). Modul Konseling Kehamilan. In *Muhammadiyah University Press*.
- Fitriani, A. Dkk. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii*. www.mahakarya.academy

- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In *Cv. Cahaya Bintang Cermelang*.
- lii, P. D., Ekonomi, F., & Bisnis, D. A. N. (2017). *Modul Praktikum Metodologi Penelitian*. 1–68.
- lin, N., Zainal, E., & Suryani, T. Endah. (2020). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*, 1–52. [Http://Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id/195/1/Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer.Docx.Pdf](http://Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id/195/1/Modul%20Asuhan%20Kebidanan%20Kehamilan%20Dengan%20Pelayanan%20Pendekatan%20Komplementer.Docx.Pdf)
- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kehamilan*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.5*. Salemba Medika.
- Pakpahan. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: Egc*.
- Pinzon, R. T. (2018). Klasifikasi Nyeri. In *Buku Pengkajian Nyeri*.
- Purnamasari & Widyawati, 2019. (2021). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Puspo. *Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto, August*, 1–13. [Https://Repository.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/237](https://Repository.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/237)
- Rahmadi. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [Https://Idr.Uin-Antasari.Ac.Id/10670/1/Pengantar Metodologi Penelitian.Pdf](https://Idr.Uin-Antasari.Ac.Id/10670/1/Pengantar%20Metodologi%20Penelitian.Pdf)
- Abdussamad, Z. (2021). *Metode Kuantitatif Penelitian* (Issue 1).
- 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](https://doi.org/10.35316/Oksitosin.V9i1.1506)
- Devi Azriani, Sst, M. K. (2019). Modul Panduan Prenatal Massage (Pijat Hamil). *Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta I*.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). Efektivitas Pemberian Terapi Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kebidanan*, 11(April), 1–8. [Https://Akbid-Dharmahusada-Kediri.E-Journal.Id/Jkdh/Index%0aefektivitas](https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/jkdh/index%0aefektivitas)
- Firrahmawati, L., Herfanda, E., & Marlina, Endah, D. (2018). Modul Konseling Kehamilan. In *Muhammadiyah University Press*.
- Fitriani, A. Dkk. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Diii Kebidanan Jilid Ii*. [Www.Mahakarya.Academy](http://www.mahakarya.academy)
- Hatijar, Saleh, I. S., & Yanti, L. C. (2020). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. In *Cv. Cahaya Bintang Cermelang*.
- lii, P. D., Ekonomi, F., & Bisnis, D. A. N. (2017). *Modul Praktikum Metodologi Penelitian*. 1–68.
- lin, N., Zainal, E., & Suryani, T. Endah. (2020). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer. *Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id*,

- 1–52. [Http://Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id/195/1/Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Pelayanan Pendekatan Komplementer.Docx.Pdf](http://Repository.Stikessaptabakti.Ac.Id/195/1/Modul%20Asuhan%20Kebidanan%20Kehamilan%20Dengan%20Pelayanan%20Pendekatan%20Komplementer.Docx.Pdf)
- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kehamilan*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.5*. Salemba Medika.
- Pakpahan. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta: Egc*.
- Pinzon, R. T. (2018). Klasifikasi Nyeri. In *Buku Pengkajian Nyeri*.
- Purnamasari & Widyawati, 2019. (2021). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Puspo. *Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto, August, 1–13*. <https://Repository.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/237>
- Rahmadi. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*. [https://Idr.Uin-Antasari.Ac.Id/10670/1/Pengantar Metodologi Penelitian.Pdf](https://Idr.Uin-Antasari.Ac.Id/10670/1/Pengantar%20Metodologi%20Penelitian.Pdf)
- Safitri, S., & Triana, A. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Afiyah Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 79–86. <https://Doi.Org/10.25311/Jkt/Vol1.Iss2.488>
- Sahir, S. H. (2022). *Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository Uma Pada Tanggal 27 Januari 2022*.
- Sanjaya, A. R. S. (2020). Massage Dan Relaksasi Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester Iii. *Universitas „Aisyiyah Surakarta*.
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Lakustini, & 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/10.327tan.V1i2.460>