

## PENERAPAN MASSASE EFFLEURAGE PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DALAM UPAYA MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DI TPMB SALABIAH KOTA LHOKSEUMAWE

**Rosyita<sup>1\*</sup>, Jasmianti<sup>2</sup>, Hendrika Wijaya Kartini Putri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Prodi Kebidanan Aceh Utara Poltekkes Kemenkes Aceh

\* Corresponding Author: [rosyitaalibasuyah81@gmail.com](mailto:rosyitaalibasuyah81@gmail.com)

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received : 03-06-2026

Revised : 11-06-2026

Accepted : 17-06-2026

Available online : 03-06-2026

**Kata Kunci:**

*Massage effleurage,  
ibu hamil trimester III,  
nyeri punggung,  
Asuhan Kebidanan*

**Keywords:**

*Massage effleurage,  
third trimester pregnant women,  
back pain,  
midwifery care*

### ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, dan pembesaran uterus. Kondisi ini dapat memengaruhi kenyamanan dan aktivitas ibu hamil sehingga diperlukan penanganan yang aman dan efektif. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah massage effleurage. Studi kasus ini bertujuan mengetahui penerapan massage effleurage dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Salabiah Kota Lhokseumawe. Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan kebidanan pada Ny. I usia 31 tahun, G3P2A0. Data diperoleh melalui anamnesis, observasi,

pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Asuhan dilakukan melalui dua kali kunjungan dengan intervensi berupa massage effleurage, edukasi posisi ergonomis, senam hamil, peregangan ringan, istirahat cukup, dan pemenuhan nutrisi. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan massage effleurage, keluhan nyeri punggung ibu berkurang dan ibu merasa lebih nyaman serta rileks. Pada kunjungan kedua ditemukan oedema fisiologis pada ekstremitas bawah, namun kondisi ibu dan janin tetap dalam keadaan baik. Keterlibatan suami dalam pelaksanaan massage membantu keberhasilan terapi di rumah. Dapat disimpulkan bahwa massage effleurage efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil trimester III

### Abstrack

*Back pain is a common discomfort experienced by third-trimester pregnant women due to physiological changes during pregnancy, such as weight gain, postural changes, and uterine enlargement. This condition may affect maternal comfort and daily activities; therefore, safe and effective management is needed. One non-pharmacological therapy that can be applied is effleurage massage. This case study aimed to determine the application of effleurage massage in reducing back pain among third-trimester pregnant women at TPMB Salabiah, Lhokseumawe City. This study used a descriptive case study method with a midwifery care approach on Mrs. I, a 31-year-old pregnant woman with G3P2A0. Data were collected through anamnesis, observation, physical examination, and documentation. Midwifery care was conducted through two visits with interventions including effleurage massage, ergonomic position education, pregnancy exercise, light stretching, adequate rest, and nutritional support. The results showed that after receiving effleurage massage, the mother's back pain decreased, and she felt more comfortable and relaxed. During the second visit, physiological edema was found in the lower extremities; however, both maternal and fetal conditions remained stable. Husband involvement in the massage procedure also supported the*

*success of therapy at home. In conclusion, effleurage massage is an effective non-pharmacological therapy for reducing back pain and improving comfort in third-trimester pregnant women.*

This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license.

Copyright © 2021 by Author. Published by Poltekkes Kemenkes Aceh



## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan fisiologis yang dialami oleh seorang perempuan. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil. Seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III, postur tubuh ibu akan mengalami perubahan akibat pertumbuhan janin dan peningkatan berat badan. Kondisi ini menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke arah depan sehingga meningkatkan beban pada otot dan tulang belakang. Jika berlangsung dalam waktu yang lama, keadaan tersebut dapat menimbulkan keluhan nyeri, terutama pada bagian pinggang dan punggung. Nyeri selama kehamilan merupakan kondisi yang umum terjadi, namun tetap perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kenyamanan, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup ibu hamil. Nyeri merupakan pengalaman yang kompleks dan dipengaruhi tidak hanya oleh faktor fisik, tetapi juga faktor psikologis seperti kondisi emosional, suasana hati, dan tingkat stres. Oleh karena itu, penanganan ketidaknyamanan selama kehamilan perlu dilakukan secara tepat guna mendukung kesehatan ibu dan janin (Hutagaol et al., 2023).

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang cukup sering ditemukan. Berdasarkan berbagai penelitian, sekitar 50-70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan, terutama pada trimester akhir. Keluhan ini umumnya disebabkan oleh perubahan biomekanik tubuh, peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen, serta ketegangan otot akibat pembesaran uterus. Selain faktor fisik, kondisi psikologis seperti kecemasan, stres, dan kelelahan juga dapat memperberat persepsi nyeri yang dirasakan ibu hamil. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri punggung dapat berdampak pada penurunan mobilitas, gangguan istirahat, bahkan meningkatkan risiko stres selama kehamilan (Varney, 2009).

Upaya menjaga kesehatan ibu hamil dan mendeteksi komplikasi secara dini dilakukan melalui pelayanan Antenatal Care (ANC). ANC merupakan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan untuk memantau kondisi

ibu dan janin agar tetap optimal. Pelayanan ANC tidak hanya berfokus pada pemeriksaan fisik dan deteksi komplikasi, tetapi juga mencakup upaya promotif dan preventif dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri punggung. Pelaksanaan ANC yang berkualitas diharapkan mampu meningkatkan kesehatan ibu dan janin, mempersiapkan persalinan yang aman, serta menurunkan risiko komplikasi kehamilan maupun persalinan (Saifuddin, 2014)

Saat ini, standar pelayanan ANC di Indonesia mengacu pada kebijakan Kementerian Kesehatan dengan minimal enam kali kunjungan selama masa kehamilan (K6), yaitu satu kali pada trimester pertama, dua kali pada trimester kedua, dan tiga kali pada trimester ketiga, dengan minimal dua kali pemeriksaan oleh dokter. Kebijakan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kualitas pemantauan kehamilan dan mendeteksi masalah kesehatan ibu secara lebih dini. Namun demikian, cakupan ANC lengkap di Indonesia masih belum optimal. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa cakupan kunjungan pertama kehamilan (K1) mencapai 86,7%, sedangkan cakupan kunjungan lengkap sesuai standar K6 masih relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat ibu hamil yang belum mendapatkan pelayanan kehamilan secara optimal, termasuk penanganan terhadap keluhan ketidaknyamanan selama kehamilan (Asmita, 2024).

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil adalah massase effleurage. Teknik effleurage merupakan pijatan lembut dengan gerakan mengusap secara perlahan dan berirama pada permukaan tubuh menggunakan telapak tangan. Massase effleurage bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi otot, mengurangi ketegangan, serta merangsang pelepasan hormon endorfin yang dapat membantu menurunkan persepsi nyeri. Teknik ini dinilai aman, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat menjadi alternatif terapi komplementer dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2012).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penerapan massase effleurage efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terapi ini mampu memberikan rasa nyaman, meningkatkan relaksasi, serta membantu ibu hamil dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Selain itu, pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan pada ibu hamil karena relatif aman bagi ibu maupun janin dibandingkan penggunaan terapi farmakologis secara berlebihan. Oleh karena itu,

penerapan massase effleurage dapat dijadikan salah satu intervensi kebidanan yang efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Hutagaol et al., 2023).

TPMB Salabiah Kota Lhokseumawe merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kebidanan dan pemeriksaan ANC bagi ibu hamil. Berdasarkan hasil pengamatan awal, masih ditemukan ibu hamil trimester III yang mengeluhkan nyeri punggung selama kehamilan. Keluhan tersebut umumnya dirasakan saat melakukan aktivitas, berdiri terlalu lama, maupun ketika beristirahat pada malam hari. Penanganan yang diberikan masih terbatas pada edukasi dan anjuran istirahat, sehingga diperlukan intervensi tambahan yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Massase Effleurage pada Ibu Hamil Trimester III dalam Upaya Mengurangi Nyeri Punggung di TPMB Salabiah Kota Lhokseumawe.”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus (case study). Studi kasus dilakukan untuk menggambarkan penerapan *massage effleurage* dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. I, ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung dan mendapatkan pelayanan asuhan kebidanan di TPMB Salabiah Kota Lhokseumawe Tahun 2024. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi. Asuhan kebidanan dilakukan dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan Varney dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Intervensi *massage effleurage* diberikan sesuai standar prosedur selama periode asuhan untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil**

#### **HASIL ASUHAN KUNJUNGAN I**

Pada kunjungan pertama tanggal 03 Juni 2024, dilakukan asuhan kebidanan pada Ny. I usia 31 tahun dengan usia kehamilan 33 minggu 1 hari yang mengeluhkan nyeri punggung. Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum ibu baik, tanda vital dalam batas normal, janin tunggal hidup intrauterin dengan presentasi kepala, DJJ 140 x/menit, serta kadar Hb 11,5 gr/dl. Keluhan nyeri punggung yang dialami ibu dipengaruhi oleh perubahan

fisiologis kehamilan trimester III, seperti peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh berupa lordosis fisiologis. Pelaksanaan asuhan difokuskan pada upaya nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu, salah satunya melalui pemberian *massage effleurage* pada daerah punggung. Sebelum tindakan dilakukan informed consent kepada ibu dan suami, kemudian diberikan edukasi mengenai penyebab nyeri punggung pada kehamilan serta cara penanganannya. *Massage effleurage* dilakukan dengan memposisikan ibu senyaman mungkin dan melakukan pijatan sesuai prosedur pada area punggung. Pada pelaksanaan tindakan, suami turut diberikan demonstrasi mengenai teknik *massage effleurage* agar dapat membantu ibu melakukan pijatan secara mandiri di rumah. Selain *massage effleurage*, ibu juga diberikan edukasi mengenai posisi ergonomis, senam hamil, peregangan ringan, istirahat cukup, rendam kaki menggunakan air hangat untuk mengurangi kram, pemenuhan nutrisi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, tanda bahaya kehamilan, dan persiapan persalinan. Hasil evaluasi menunjukkan ibu merasa lebih nyaman setelah dilakukan *massage effleurage*, nyeri punggung berkurang, serta ibu dan suami mampu memahami seluruh edukasi yang diberikan.

## HASIL ASUHAN KUNJUNGAN II

Pada kunjungan kedua tanggal 08 Juli 2024 pukul 17.00 WIB, dilakukan asuhan kebidanan pada Ny. I usia 31 tahun dengan usia kehamilan 38 minggu 1 hari. Ibu datang untuk melakukan pemeriksaan kehamilan dan mengeluhkan masih terdapat sedikit nyeri punggung sejak 2 hari yang lalu. Selain itu, ibu mengeluhkan adanya oedema pada ekstremitas bawah.

Hasil pemeriksaan menunjukkan keadaan umum ibu baik dengan tanda vital dalam batas normal, yaitu tekanan darah 120/70 mmHg, suhu 36,7°C, nadi 80 x/menit, dan pernapasan 20 x/menit. Pemeriksaan obstetri menunjukkan TFU 32 cm, presentasi kepala dengan kepala janin sudah masuk PAP, DJJ 145 x/menit teratur, serta pergerakan janin aktif. Berat badan ibu meningkat menjadi 72 kg dari berat badan sebelum hamil 56 kg. Pada pemeriksaan ekstremitas ditemukan oedema pada kaki, namun hasil pemeriksaan urine protein negatif dan kadar Hb 11,4 gr/dl sehingga tidak ditemukan tanda komplikasi kehamilan seperti preeklamsia.

Berdasarkan hasil pengkajian, ditegakkan diagnosis G3P2A0 usia kehamilan 38 minggu 1 hari dengan masalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung dan oedema pada kaki. Asuhan yang diberikan difokuskan pada penanganan nonfarmakologis melalui edukasi dan *massage effleurage*. Ibu diberikan penjelasan mengenai penyebab oedema pada

trimester III yang berkaitan dengan pembesaran janin dan penekanan pembuluh darah vena sehingga menyebabkan retensi cairan pada tungkai.

Pelaksanaan *massage effleurage* dilakukan pada daerah pinggang dan punggung menggunakan teknik pijatan lembut tanpa tekanan kuat untuk membantu mengurangi nyeri dan memberikan rasa relaksasi. Selain itu, ibu dianjurkan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur kencur selama 10 menit untuk membantu mengurangi oedema dan melancarkan sirkulasi darah. Ibu juga dianjurkan tetap melakukan senam hamil, istirahat cukup, menjaga posisi tidur dengan kaki sedikit ditinggikan, rutin mengonsumsi tablet tambah darah dan kalsium, serta mempersiapkan persalinan.

Hasil evaluasi menunjukkan ibu merasa lebih nyaman setelah dilakukan *massage effleurage* dan memahami seluruh edukasi yang diberikan, ibu juga paham bahwa nyeri punggung merupakan hal yang normal terjadi pada ibu hamil sehingga peregangan harus rutin dilakukan serta pijat *effleurage* sangat bermanfaat dilakukan ketika rasa sakit mulai terasa.

## 2. Pembahasan

Hasil studi kasus pada Ny. I menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung pada kehamilan trimester III terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Pada kunjungan pertama usia kehamilan 33 minggu 1 hari, ibu mengeluhkan nyeri punggung. Hasil pemeriksaan menunjukkan adanya peningkatan berat badan selama kehamilan, perubahan postur tubuh berupa lordosis fisiologis, serta pembesaran uterus yang menyebabkan perubahan pusat gravitasi tubuh. Kondisi tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa nyeri punggung pada trimester III terjadi akibat peningkatan beban pada tulang belakang, peregangan ligamen, dan ketegangan otot punggung akibat perubahan biomekanik selama kehamilan.

Asuhan yang diberikan pada studi kasus ini berfokus pada penatalaksanaan nonfarmakologis berupa *massage effleurage*, edukasi posisi ergonomis, senam hamil, peregangan ringan, istirahat cukup, dan rendam kaki air hangat. *Massage effleurage* dilakukan dengan teknik usapan lembut pada daerah punggung dan punggung untuk memberikan efek relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan persepsi nyeri. Setelah dilakukan tindakan, ibu mengatakan merasa lebih nyaman dan nyeri punggung berkurang. Pada kunjungan kedua usia kehamilan 38 minggu 1 hari, ibu masih

merasakan sedikit nyeri punggung namun sudah tidak mengalami kram pada kaki. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi setelah dilakukan asuhan secara berkelanjutan.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian Puspita (2024) yang menyatakan bahwa *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menggunakan desain studi kasus deskriptif pada dua responden dan menunjukkan adanya penurunan skala nyeri setelah pemberian *massage effleurage* (Puspita, 2024).

Penelitian lain oleh Wijayanti *et al.* (2024) juga menunjukkan bahwa *massage effleurage* berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan nyeri terjadi karena pijatan lembut dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan memperbaiki aliran darah pada area yang mengalami nyeri (Wijayanti *et al.*, 2024).

Selain itu, penelitian Fitriani dan Silviani (2023) menyebutkan bahwa *massage effleurage* merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III, khususnya nyeri punggung, karena dapat memberikan rasa nyaman dan meningkatkan relaksasi ibu hamil (Fitriani & Silviani, 2023).

Pada kunjungan kedua ditemukan oedema pada ekstremitas bawah, namun hasil pemeriksaan tekanan darah dan urine protein masih dalam batas normal sehingga oedema yang terjadi merupakan kondisi fisiologis trimester III. Penatalaksanaan yang diberikan berupa edukasi posisi tidur, peregangan ringan, senam hamil, serta rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur kencur. Intervensi ini bertujuan membantu melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi retensi cairan pada tungkai. Kombinasi *massage effleurage* dan edukasi posisi ergonomis juga membantu meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan menjelang persalinan.

Dalam studi kasus ini, keterlibatan suami selama pemberian *massage effleurage* menjadi salah satu faktor pendukung keberhasilan asuhan. Suami diberikan edukasi dan demonstrasi teknik *massage* sehingga dapat membantu ibu melakukan terapi secara mandiri di rumah. Dukungan keluarga diketahui dapat meningkatkan kenyamanan psikologis ibu hamil dan membantu keberhasilan terapi nonfarmakologis.

Berdasarkan hasil studi kasus dan didukung oleh penelitian sebelumnya, *massage effleurage* dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan dalam pelayanan antenatal care untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Selain membantu mengurangi

ketidaknyamanan fisik, *massage effleurage* juga memberikan efek relaksasi sehingga meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny. I dengan kehamilan trimester III di TPMB Salabiah Kota Lhokseumawe, dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* efektif membantu mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Nyeri punggung yang dialami ibu disebabkan oleh perubahan fisiologis selama kehamilan, seperti peningkatan berat badan dan perubahan postur tubuh. Pemberian *massage effleurage* disertai edukasi mengenai posisi ergonomis, senam hamil, istirahat cukup, nutrisi, dan rendam kaki air hangat terbukti membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Dengan demikian, *massage effleurage* dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang aman, mudah, dan efektif dalam asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III.

### **SARAN**

- Bagi tenaga kesehatan, disarankan untuk mengintegrasikan *massage effleurage* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pelayanan antenatal care guna membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.
- Bagi ibu hamil dan keluarga, disarankan untuk menerapkan teknik *massage effleurage* secara mandiri dengan pendampingan keluarga serta tetap menerapkan pola hidup sehat selama kehamilan.
- Bagi institusi pelayanan kesehatan, diharapkan dapat memberikan edukasi dan pelatihan mengenai teknik *massage effleurage* kepada tenaga kesehatan sebagai upaya meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan.
- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas *massage effleurage*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmita Sari, K. (2024). *Faktor – faktor yang berhubungan dengan rendahnya cakupan anc k6 di wilayah kerja puskesmas mentok. 6*, 17846–17857.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

- Fitriani, & Silviani, Y. E. (2023). Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4975–4980. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/20057>
- Hutagaol, I. O., Karmila, C., Lestari, K. F., Mujianti, C., & Situmorang, B. H. L. (2023). Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 90–95. <https://doi.org/10.32536/jrki.v6i2.222>
- Prihatin, N. S., Rosyita, R., & Jasmiati, J. (2024). Pengaruh Massage Effleurage dan Endorphin dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2220–2229. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14376>
- Prianti, A. T. (2023). Efektivitas Rendaman Air Rebusan Kencur Terhadap Penurunan Oedema Kaki pada Ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan*, 1, 309–321.
- Puspita, C. (2024). Implementasi Massage Effleurage Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *COMSERVA: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 1438–1442. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i5.1901>
- Saifuddin, A. B. (2014). *Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka sarwono Prawirohardjo.
- Varney, H. (2009). Core Maternal and Newborn Nursing: Fifth Edition. *Elsevier Health Sciences*.
- Vitania Wiwit, Yustika Rahmawati Pratami, Hasnia, Arum Surya Utami, Fitrah Ivana Paisal, Hairiana Kusvitasari, Y. Y. (2024). *Buku Ajar Evidence Based dalam Praktik Kebidanan*. Nasya Expanding Management.
- Wijayanti, E. E., Rohmawati, H., & Qiftiyah, M. (2024). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri. *Jurnal Bidan Pintar*, 6(1), 610–622.
- Yulizawati, Henni Fitria, Y. C. (2021). *Continuity Of Care*. Indomedia Pustaka.
- Yulizawati, Fitria, H., & Chairani, Y. (2021). *Buku Contuniuty of care*.