

SKRIPSI

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
DAWAN I**



Oleh:

GINTA ARISTYA WAHYUNI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI
2025**

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
DAWAN I**

Skripsi

Diajukan Oleh:

**GINTA ARISTYA WAHYUNI
NIM. A1223080**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA
USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *BACK MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS DAWAN I**

Diajukan Oleh :

**Ginta Aristya Wahyuni
NIM. A1223080**

Badung, 7 Februari 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN.0801058701

Pembimbing II



Bdn. I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yuni Udayani, S.ST, M.Keb
NIDN. 0808068701

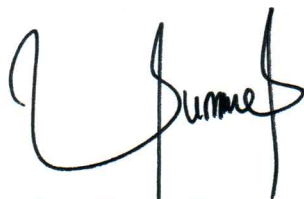
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 14 Februari 2025

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb
NIDN. 0808068701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN.0801058701

Anggota Penguji



Bdn. I Gst Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes
NIDN. 0821098803

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb
NIDN. 0808068701

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
Skripsi, Januari 2025

Ginta Aristya Wahyuni

Pengaruh *Back Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil
Trisemester III

xiv + 59 halaman + 4 tabel + 2 gambar + 2 skema + 10 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan, terutama pada trimester III, sering menyebabkan nyeri punggung akibat perubahan fisik. Sekitar 45% ibu hamil di Indonesia mengalami keluhan ini, yang berdampak pada aktivitas sehari-hari. Terapi nonfarmakologi, seperti back massage, dapat membantu mengurangi nyeri dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil selama masa kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-experimental*, khususnya *one group pretest-posttest design*, untuk mengevaluasi pengaruh *back massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Populasi penelitian terdiri dari seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Puskesmas Dawan I, dengan total sampel sebanyak 30 ibu hamil yang diambil melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi *back massage*. Prosedur penelitian meliputi pengukuran intensitas nyeri punggung sebelum pemberian back massage, diikuti dengan pelaksanaan terapi pijat selama 30 menit, dan pengukuran kembali intensitas nyeri setelah intervensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik yang sesuai untuk menentukan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

Penelitian ini menemukan bahwa back massage berpengaruh signifikan terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, 83,3% responden mengalami nyeri kategori sedang, sedangkan setelahnya, 76,7% mengalami nyeri kategori ringan. Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Rekomendasi untuk bidan agar memberikan informasi kepada ibu hamil tentang manfaat *back massage* dan teknik sederhana yang bisa mereka lakukan sendiri di rumah.

Katakunci: *back massage*, nyeri punggung bawah, ibu hamil trimester III

Daftar Pustaka: 53 (2017-2024)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM
Undergraduate thesis, January 2025

Ginta Aristya Wahyuni

The Effect of Back Massage on Lower Back Pain Intensity in Third-Trimester Pregnant Women

xiv + 59 pages + 4 tables + 2 figures + 2 schemes + 10 appendices

ABSTRACT

Pregnancy, particularly in the third trimester, frequently results in lower back discomfort caused by physical alterations. Around 45% of expectant mothers in Indonesia report experiencing this issue, which interferes with daily routines. Non-drug treatments, such as back massage, can assist in reducing pain and enhancing the well-being of pregnant women during this period. This research seeks to explore the impact of back massage on the severity of lower back pain in third-trimester pregnant women.

This study utilized a quantitative methodology with a pre-experimental framework, specifically a one-group pretest-posttest design, to assess the impact of back massage on the intensity of lower back pain among third-trimester pregnant women. The target population comprised all third-trimester pregnant women experiencing lower back pain at Puskesmas Dawan I, with a total of 30 participants chosen through a total sampling method. Data collection was carried out using the Visual Analog Scale (VAS) questionnaire to evaluate pain levels before and after the back massage intervention. The procedure included recording the intensity of back pain before the massage, conducting a 30-minute massage therapy session, and reassessing pain levels after the intervention. Statistical tests were employed to analyze the data and identify significant differences between pretest and posttest results

The findings revealed that back massage significantly reduced lower back pain in third-trimester pregnant women. Before the intervention, 83.3% of respondents reported moderate pain, while after the intervention, 76.7% reported mild pain. The Wilcoxon test showed a significant difference with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Recommendations include encouraging midwives to inform pregnant women about the benefits of back massage and teach simple techniques they can perform at home.

Keywords: back massage, lower back pain, third-trimester pregnancy
Bibliography: 53 (2017-2024)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ginta Aristya Wahyuni

NIM : A1223080

Jurusan : Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri
Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas
Dawan I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 7 Februari 2025



Ginta Aristya Wahyuni

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh *Back Massage* terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III**” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M, selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan arahan pada saat proses pendidikan Program Ilmu Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT. M.Keb selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing II telah meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberikan pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh pihak yang turut berperan penting dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Januari 2025

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	
<i>ABSTRACT</i>	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN PENELITIAN	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7

A.	Kajian Teoritis	7
1.	Kehamilan.....	7
2.	Nyeri punggung	14
3.	<i>Back massage</i>	17
B.	Kajian Empiris.....	24
C.	Kerangka Teori	26
BAB III	KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A.	Kerangka Konsep.....	27
B.	Hipotesis.....	27
C.	Definisi Operasional	28
BAB IV	METODE PENELITIAN.....	29
A.	Rancangan Penelitian.....	29
B.	Populasi dan Sampel	29
1.	Populasi	29
2.	Sampel.....	30
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	30
D.	Etika Penelitian.....	30
E.	Alat Pengumpulan Data	33
F.	Prosedur Pengumpulan Data	34
G.	Pengolahan Data dan Analisa Data.....	35
BAB V	HASIL PENELITIAN	38
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	38
B.	Karakteristik Responden	39

1.	Karakteristik Berdasarkan Kelompok Umur	39
2.	Karakteristik Berdasarkan Kelas	37
C.	Analisi Univariat.....	40
D.	Analisis Bivariat	41
1.	Analisis <i>Wilcoxon Sign Rank Test</i>	41
BAB VI	PEMBAHASAN.....	42
A.	Intepretasi Penelitian.....	42
1.	Intensitas Nyeri Punggung ibu hamil trimester III sebelum diberikan <i>back massage</i>	42
2.	Intensitas ibu hamil trimester III setelah diberikan <i>back massage</i>	43
3.	Perbedaan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan <i>back massage</i>	44
B.	Keterbatasan Penelitian.....	46
C.	Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	46
1.	Implikasi terhadap pelayanan kebidanan	46
2.	Implikasi terhadap pendidikan dan penelitian	47
BAB VII	SIMPULAN DAN SARAN	48
A.	Simpulan	48
B.	Saran	48
	DAFTAR PUSTAKA	50
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	28
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur.....	39
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Pendidikan	39
Tabel 5.3	Tingkat Kecemasan (<i>Pre-Test</i>).....	40
Tabel 5.4	Nyeri (<i>Post-Test</i>)	40
Tabel 5.5	Perbedaan Efikasi Diri	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	26
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Hasil Penelitian
- Lampiran 2. Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 6. Kuesioner Nyeri Punggung
- Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur *Back Massage*
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Dokumentasi penelitian
- Lampiran 14. Etik Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. N., & Prihati, D. R. (2021). Penerapan Back *Massage* Terhadap Fatigue (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal manajemen asuhan keperawatan*, 5(1), 7-13.
- Amir, A. Y., Hayu, R., & Meysetri, F. R. (2023). Efektifitas teknik *massage effleurage* terhadap low back pain ibu hamil trimester iii di klinik setia padang pariaman. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(6), 24. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i06.p05>
- 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>
- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Badriyah, L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di pmb novi astutik s, tr.keb pamotan dampit kabupaten malang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(5), 419-428. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i5.2562>
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester iii. *Jurnal Bidan*, 4(02), 16–24.
- Febiola, A. B., Ratih Kumoro Jati, & Fatimah Dewi Anggraeni (2023). Pengaruh endorfin *massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas kelir. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 175-188. <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.3015>
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii di puskesmas pekkabata. *J-Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Fraser, Diane M ., Cooper, M. A. (2011). *Myles Buku Ajar Bidan* (14th ed.). EGC.

- Haflah, N., & Safitri, Y. (2022). Pregnancy *massage* for reducing back pain. *Tour Health Journal*, 1(2), 71–76. <https://tourjournal.akupuntour.com/index.php/tourhealthjournal/article/view/19>
- Hall, H. G., Cant, R., Munk, N., Carr, B., Tremayne, A., Weller, C., Fogarty, S., & Lauche, R. (2020). The effectiveness of *massage* for reducing pregnant women's anxiety and depression; systematic review and meta-analysis. *Midwifery*, 90, 102818. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102818>
- Hatmanti, N. M., Rusdianingseh, Septianingrum, Y., & Maimunah, S. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(2), 212–218.
- Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal yoga for back pain, balance, and maternal wellness: a randomized, controlled pilot study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 2164956119870984.
- Hsu, W., Guo, S., & Chang, C. (2019). Back *massage* intervention for improving health and sleep quality among intensive care unit patients. *Nursing in Critical Care*, 24(5), 313-319. <https://doi.org/10.1111/nicc.12428>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2017). *Etika Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mandailina, V., & Pramita, D. (2022). Uji Hipotesis Menggunakan Software Jasp Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Analisa Data. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 5(2), 512–519.
- Manuaba. (2014). *Ilmu kebidanan, penyakit kandungan dan keluarga berencana untuk pendidik bidan*. EGC.
- Mardawani. (2020). *Praktis Penelitian Kualitatif Teori Dasar Dan Analisis Data Dalam Perspektif Kualitatif*. Deepublish.
- Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2022). Kelas prenatal yoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Indonesia Berdaya*, 4(1), 305-312. <https://doi.org/10.47679/ib.2023407>
- Mirawati, D. (2021). The effect of back *massage* on decreasing insomnia in the elderly at the Posyandu Lansia Marsudi Waras Jebres Surakarta. *Gaster*, 19(1), 20-30.
- Muawanah, S. (2023). Efektivitas *massage* therapy dan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 118-128. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3401>

- Mueller, S. M., & Grunwald, M. (2021). Effects, side effects and contraindications of relaxation *massage* during pregnancy: A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Medicine*, 10(16). <https://doi.org/10.3390/jcm10163485>
- Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media.
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal ISLAMIKA*, 01(01), 24–33.
- Nugroho, T. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas 3* (1st Ed.). Nuha Medika.
- Prabandani, K. D., Wulandari, R. C. L., & Zahriah, A. (2021). Efektifitas kompres hangat dan akupresur terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester iii literature review. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 155-165. <https://doi.org/10.33088/jmk.v14i2.713>
- Pratiwi, A. E. (2016). Pengaruh *Back Massage* Terhadap Maternal Depressive Symptoms Pada Ibu Postpartum. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Pratiwi, V., & Sugiharti, R. K. (2024). *Back Massage* Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL ILMIAH OBGGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987*, 16(2), 115–125. <https://doi.org/10.36089/job.v16i2.1974>
- 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>
- 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>
- Puspitasari, I. and Astuti, D. (2017). Tehnik *massage* punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala i. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 100. <https://doi.org/10.26751/jikk.v8i2.289>
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2021). *Back Massage* Therapy to Reduce Low Back Pain in Pregnancy. *Proceedings of the 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020)*, 535, 681–684. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210304.154>
- Rahareng, S., Riu, D. S., Usman, A. N., Idris, I., & Prihantono, P. (2022). Pengaruh pemberian *massage* eflurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii : analisis terhadap kadar endorfin. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 306. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5461>

- Safitri, F. S. F. and Maita, L. (2021). Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester iii dengan endorphan *massage* untuk mengurangi nyeri punggung di pmb deliana saragih kota pekan baru tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 22-31. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.310>
- Sangu, F. A., & Suyani. (2023). Pengaruh back *massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 125–131.
- Santoso, S. (2016). *Panduan Lengkap SPSS Versi 23*. Elex Media Komputindo.
- Sarlina, S., Hadriani, H., & Ismawati, S. (2022). Pregnancy *Massage* and Deep Breathing Relaxation Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Napande: Jurnal Bidan*, 1(1), 49–57. <https://doi.org/10.33860/njb.v1i1.1050>
- Silvana, S., & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jubida*, 1(1), 41–47. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i1.104>
- Suardi, D. (2017). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii dengan metode kinesio tapping berdasarkan standar profesi bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145-161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Supriatin, S. and Aminah, S. (2020). Pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester ii dan iii. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1004-1010. <https://doi.org/10.38165/jk.v8i2.110>
- Suriani, S., Nurani, E., & Siagian, N. A. (2019). Pengaruh Teknik *Massage Back-Effleurage* Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Di Klinik Bersalin Kurnia Kecamatan Delitua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(1), 24–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i1.203>
- Susanti, N. Y., & Madhav, N. (2022). Exercise for Pregnancy and Pregnant Women Back Pain. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 15–19. <https://doi.org/10.30994/sjik.v11i1.886>
- Utami, R. L. (2016). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil (Primigravida) Terhadap Perubahan Fisiologis Pada Masa Kehamilan Di Klinik Mitra Kasih Kota

Pematangsiantar. 2-TRIK: *Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 6, 12–17.

- Wahyuni, S. and Rahayu, T. (2020). Kesejahteraan janin pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(1), 22. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.1.22-26>
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Astika, E. (2018). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*, 6(1), 1–10.
- Wilujeng, A. R., Roza, N., Arianggara, A. W., Margiyanti, N. J., Sari, D. P., Tarigan, R. A., ... & Ritonga, T. A. (2022). Penerapan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung. *DST*, 2(2), 134-138. <https://doi.org/10.47709/dst.v2i2.1725>
- Wulandari, D. A., Ahadiyah, E., & Ulya, F. H. (2020). Prenatal Yoga untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.349>
- Yulita, R. F. (2021). Pengaruh *Back Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 9-16.
- Yuningsih, N., Kuswandi, K., & Rusyanti, S. (2022). The Effect Of Effleurage *Massage* On Lowback Pain In Trimester III Pregnant Women At Mandala Puskesmas, Lebak Regency In 2021. *Science Midwifery*, 10(2), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.org
- Zein, R. H. and Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan metode senam hamil untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester iii. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 5(02), 14-21. <https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680>
- Zhavira Nadya Septari, & Riski Oktafia. (2023). Intervensi Kombinasi *Back Massage* Dan Acupressure Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 12–20. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i2.1549>