

**PENGARUH KOMBINASI *EFFLEURAGE MASSAGE*
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI
RS X DENPASAR**



SKRIPSI

LUH CANTIKA RAHAYUNI

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

**PENGARUH KOMBINASI *EFFLEURAGE MASSAGE*
DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI
RS X DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

**LUH CANTIKA RAHAYUNI
A1223034**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Cantika Rahayuni

NIM : A1223034

Jurusan : Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar

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, Februari 2025


Luh Cantika Rahayuni

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KOMBINASI *EFFLEURAGE MASSAGE* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI
RS X DENPASAR**

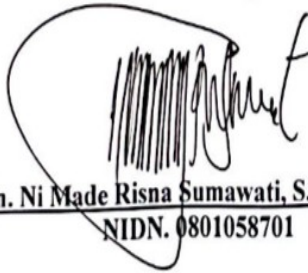
Diajukan Oleh :

**LUH CANTIKA RAHAYUNI
A1223034**

Badung, 4 Februari 2025

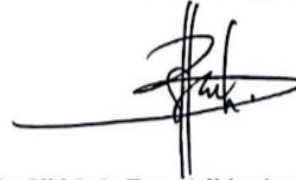
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0801058701**

Pembimbing II



**Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 081150199101**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 24 Februari 2025

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



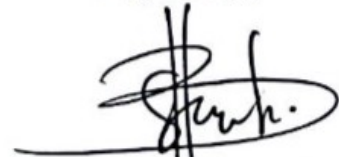
Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN. 0801058701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0801058701

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 081150199101

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan
dan Profesi Kebidanan
Kema



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

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Januari 2025

Luh Cantika Rahayuni

Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar

xv + 75 + 8 tabel + 5 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Adaptasi dan perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan pada ibu hamil khususnya pada trimester III yaitu nyeri punggung. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan dengan pemberian terapi non-farmakologi kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode *pra experiment* dengan *one-group pre-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 47 responden. Analisis yang digunakan adalah *wilcoxon sign rank test*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* $0,001 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi *effleurage massage* dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di RS X Denpasar. Bidan diharapkan dapat memberikan intervensi *effleurage massage* yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender pada ibu hamil trimester III sebagai upaya dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dan meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil.

Kata kunci: aromaterapi lavender, *effleurage massage*, nyeri punggung

Daftar pustaka: 47 (2017-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL
PROGRAM**

Thesis, January 2025

Luh Cantika Rahayuni

The Effect of Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at RS X Denpasar

xv + 75 + 8 tables + 5 figures + 14 appendices

ABSTRACT

Adaptation and changes that occur during pregnancy generally cause discomfort in pregnant women, discomfort felt by pregnant women especially in the third trimester is back pain. Management that can be done by providing non-pharmacological therapy, a combination of effleurage massage and lavender aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of effleurage massage and lavender aromatherapy on back pain in pregnant women in the third trimester at RS X Denpasar. This study used a pre-experimental method with a one-group pre-posttest design. The sampling technique used non-probability sampling, namely purposive sampling. The sample in the study amounted to 47 respondents. The analysis used was the Wilcoxon sign rank test. The results of the analysis showed a p-value of $0.001 < 0.05$, so it can be concluded that there is an effect of the combination of effleurage massage and lavender aromatherapy on back pain in pregnant women in the third trimester at RS X Denpasar. Midwives are expected to be able to provide effleurage massage interventions combined with lavender aromatherapy in pregnant women in the third trimester as an effort to reduce the intensity of back pain and improve the health of pregnant women.

Keywords: back pain, effleurage massage, lavender aromatherapy

Bibliography: 47 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Effleurage Massage* dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di RS X Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku ketua program studi kebidanan program sarjana STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.

3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Bdn. Ni Made Eggar Adhiestiani, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
5. dr. I Made Yudi Artawan, MM., selaku direktur RS X Denpasar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa di Stikes Bina Usaha Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Februari 2025

Peneliti

Luh Cantika Rahayuni

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Masyarakat.....	6
2. Pelayanan Kebidanan.....	6
3. Institusi Pendidikan.....	6

4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Kehamilan Trimester III.....	9
2. Nyeri Punggung.....	14
3. <i>Effleurage Massage</i>	22
4. Aromaterapi Lavender.....	29
B. Kajian Empiris.....	32
C. Kerangka Teori.....	35
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESA DAN DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL.....	36
A. Kerangka Konsep.....	36
B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	37
BAB IV METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
3. Cara Pemilihan Sampel.....	40
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu Penelitian.....	42
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data.....	46

1. Instrumen Penelitian.....	46
2. Uji Validitas dan Reabilitas.....	46
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	46
1. Prosedur Administrasi.....	46
2. Prosedur Teknis.....	47
H. Pengolaan Data.....	50
I. Analisis Data.....	52
1. Analisis Univariat.....	52
2. Analisis Bivariat.....	52
BAB V HASIL PENELITIAN.....	53
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
B. Karakteristik Responden.....	54
C. Analisis Univariat.....	55
D. Analisis Bivariat.....	56
BAB VI PEMBAHASAN.....	57
A. Intepretasi Penelitian.....	57
1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III.....	57
2. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dilakukan Kombinasi <i>Effleurage Massage</i> dan Aromaterapi Lavender.....	59
3. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah dilakukan Kombinasi <i>Effleurage Massage</i> dan Aromaterapi Lavender.....	61
4. Pengaruh Kombinasi <i>Effleurage Massage</i> dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.....	64
B. Keterbatasan Penelitian.....	68

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	68
BAB VII PENUTUP.....	70
A. Simpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel.....	38
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III.....	54
Tabel 5.2	Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Kombinasi Effleurage Massage dan Aromaterapi Lavender	55
Tabel 5.3	Hasil Analisis Pengaruh Kombinasi Effleurage Massage dan Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	35
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	36
Gambar 4.1	Model Rancangan Penelitian.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Uji Etik Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Permohonan Responden
- Lampiran 8 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 10 : Master Tabel
- Lampiran 11 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
DJJ	: Denyut Jantung Janin
DVT	: <i>Deep Vein Thrombosis</i>
IASP	: <i>The International Association for the Study of Pain</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KH	: Kelahiran Hidup
NRS	: <i>Numerik Rating Skor</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PONV	: <i>Post Operative Nausea and Vomiting</i>
RM	: Rekam Medis
RTC	: <i>Randomized Control Trials</i>
RS	: Rumah Sakit
SC	: <i>Section Caesarea</i>
SDG's	: <i>Sustainable Development Goals</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TPMB	: Tempat Praktik Mandiri Bidan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, H. (2021). *Manajemen Nyeri Persalinan Nonfarmakologis*. Malang: Ahlimedia Press.
- Alimah, S. (2021). *Massage Exercise Therapy*. Surakarta: Akademi Fisioterapi.
- Amelia, F. (2023). Pijat pada Kehamilan: Manfaat, Risiko, dan Tips yang Aman.
- Anggraini, W. Y. (2023). Efektivitas Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 491–498.
- Armayanti, L. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122.
- Darmawan, E. W. N. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Ibu Bersalin di RS Lira Medika Karawang Jawa Barat. *Journal for Quality in Woman's Health*, 5(1), 99–106. Diambil dari <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/141>
- Fatimah, O. R. (2023). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon Essential Oil terhadap Mual Muntah Pasca Operasi Sectio Caesarea Dengan Spinal Anestesi di RSKIA Sadewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 3(1). Diambil dari <http://repository.akperkyjogja.ac.id/29/1>
- Fatimah, T. N. S. N. (2022). Perubahan Rerata Skor Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Massage Effleurage. *VISIQUES*, 20(2), 627–633. Diambil dari <https://publikasi.dinus.ac.id>
- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II*. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group.
- Hamdiah. (2020). Pengaruh Sebam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Klinik Etam Tahun 2019. *Indonesia Journal of Midwifery*, 3 (1)(2615–5095), 8–12. Diambil dari <https://portal.garuda.ristekdikti.go.id>
- Hatijar. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Poso: CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Hayati, N. A. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Menurunkan Intensitas Nyeri Post Op Debridement Pada Pasien Ulkus Granulosum. *Ners Muda*, 2(1), 49–53. Diambil dari <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.6233>
- Indria, G. A. (2022). Efektifitas Effleurage Massage dan Petrissage Massage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Low Back Pain. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan*, 13(2), 51–59. Diambil dari <https://ojs.stikesylpp.ac.id>
- Irianti, B. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI. (2020). SDGs: Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.
- Kemendes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Lailiyana. (2019). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III yang dilakukan Back Exercise dengan dan Tanpa Kinesio Tapping di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru. *Jurnal Ibu dan Anak*, 7 (1), 24–35. Diambil dari <https://jurnal.pkr.ac.id>

- Mahesi, N. (2023). Literature Review: Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi dan Masase Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 84–97.
- Manuaba, I. B. G. (2021). *Pengantar Kuliah: Obstetri & Ginekologi Sosial*. Jakarta: Trans Info Media.
- McLain, D. E. (2019). Chronic in Health Effects Assesment of Spike Lavender Oil. *Walker Doney and Associates*, 9 (5), 1–8.
- Melati, A. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. Diambil dari <https://journal.ibrahimy.ac.id>
- Miftakhul, M. alimah. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10 (1)(2657–1978), 12–16. Diambil dari <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id>
- Murkoff, H. (2016). *Kehamilan Apa Yang Anda Hadapi Bulan Perbulan*. Jakarta: Arcan.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pitaloka, P. S. (2024). Pengaruh Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di PMB Yulia Tri Jayanti Turen Kab. Malang Tahun 2024. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 ed., Vol. 2)*. (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, S. N. (2015). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pratiwi, F. (2020). Review Artikel : Aromaterapi Sebagai Media Relaksasi. *Farmaka*, 18(3), 66–75. Diambil dari https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/27910/pdf_1
- Pratiwi, V. (2024). Back Massage Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 16(2).
- Prawirohardjo, S. (2017). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Materal dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Rahayu. (2020). Teknik Massage Efflurage dapat mengurangi Nyeri Kala I pada Ibu Bersalin di Puskesmas Halmahera Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 46–52. Diambil dari <https://journals.ums.ac.id>
- Rahayu, N. A. P. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingka Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2 (3)(2654–9352), 139–146. Diambil dari <https://jurnal.poltekespalu.ac.id>
- Rahayu, S. (2022). *Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin*. Yogyakarta: Deepublish Press.
- Resmi, D. C. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1–10. Diambil dari <https://ojs.unsiq.ac.id>
- Sani, F. N. (2022). Effleurage Massage Technique Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(2), 261–268. Diambil dari <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Sari, A. P. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage dan Terapi akupresur untuk

- Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137–145. Diambil dari <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/JBC>
- Savitri. (2021). Efek Samping Aromaterapi yang Harus Diwaspadai.
- Sitepu, J. (2024). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Intensitas Pengurangan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif di PMB Junita Am. Keb Kota Pematangsiantar Tahun 2024. *JKRI (Jurnal Kesehatan Republik Indonesia)*, 1(8), 133–145.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Yogyakarta: Media Cendikia.
- Suryani. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 11(1), 109–115. Diambil dari <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Suryanti, Y. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekerna Ilir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10 (1)(2655–9218), 23–30. Diambil dari <https://jab.stikba.ac.id>
- Swarjana, I. K. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tyastuti, S. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: EGC.
- Untari, T. (2022). Efektifitas Massage Efflurage dan Endorphine Kombinasi Esensial Oil Lavender Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Mayong 2 Jepara. *The Future of Health Care in Era of Society 5.0: From Pandemic to Endemic*, 231–237. Diambil dari <https://www.mitrasedhatjurnal.com>
- Wati, M. F. (2021). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), 25–29. Diambil dari <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id>
- WHO. (2024). Angka Kematian Ibu. Diambil 26 Juli 2024, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Wulandari, D. A. (2020). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7 (1)(2503–0388), 9–13. Diambil dari <https://stikesyahoedsmg.ac.id>
- Wulandari, D. A. (2021). Kompres Hangat dan Aromaterapi Lavender dapat Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(2).