

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA IBU NIFAS  
DI POLIKLINIK OBGYN  
RS X UBUNG**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**A.A. AYU PERMATA INSANI**

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

**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA IBU NIFAS  
DI POLIKLINIK OBGYN  
RS X UBUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**A.A. AYU PERMATA INSANI  
A1224093**

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A.A. Ayu Permata Insani

NIM : A1224093

Jurusan : Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Nifas di Poliklinik Obgyn RS X Ubung

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, 1 Juli 2025



A.A. Ayu Permata Insani

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH *EFFLEURAGE MASSAGE* TERHADAP**  
**KUALITAS TIDUR PADA IBU NIFAS**  
**DI POLIKLINIK OBGYN**  
**RS X UBUNG**

**Diajukan Oleh :**

**A.A. AYU PERMATA INSANI**  
**A1224093**

**Badung, 1 Juli 2025**

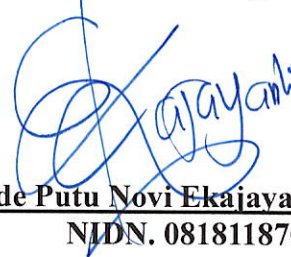
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



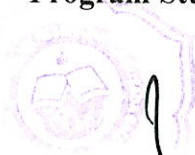

**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes**  
**NIDN. 0825068901**

**Pembimbing II**



**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, SST., M.Keb**  
**NIDN. 0818118701**

**Mengetahui**  
**Program Studi Sarjana Kebidanan**  
**Ketua**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 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: 8 Juli 2025**

**Yang terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



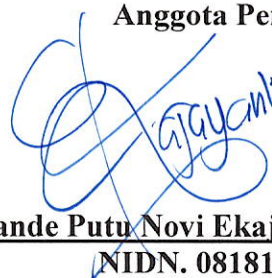
**Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb., M.Keb**  
NIDN. 081331674499

**Sekretaris Penguji**



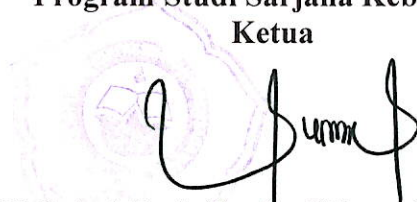
**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes**  
NIDN. 0825068901

**Anggota Penguji**



**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, SST., M.Keb**  
NIDN. 0818118701

**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 DAN PROFESI BIDAN**

**Skripsi, Juli 2025**

A.A. Ayu Permata Insani

**Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Nifas di Poliklinik Obgyn RS X Ubung**

xvi + 72 + 5 tabel + 4 gambar + 11 lampiran

**ABSTRAK**

Masa nifas adalah masa yang dilalui oleh seorang perempuan dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah melahirkan. Perubahan fisiologis pada masa nifas membuat ibu harus beradaptasi sehingga ditemukan berbagai masalah kesehatan salah satunya penurunan kualitas tidur. Penatalaksanaan dalam meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pemberian terapi non-farmakologi yaitu dengan *effleurage massage*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap kualitas tidur pada ibu nifas di Poliklinik Obgyn RS X Ubung. Penelitian ini menggunakan metode *pra experiment* dengan *one-group pre-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 30 responden. Analisis yang digunakan adalah *paired sampel t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur ibu nifas pre-test sebesar 8,30, (kategori buruk) sedangkan post-test sebesar 4,80, (kategori baik). Hasil analisis menunjukkan adanya beda rata-rata sebesar 3,50 dengan nilai *p-value*  $0,001 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *effleurage massage* terhadap kualitas tidur pada ibu nifas di Poliklinik Obgyn RS X Ubung. Bidan diharapkan dapat memberikan intervensi *effleurage massage* pada ibu nifas sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas tidur ibu.

Kata kunci: *effleurage massage*, ibu nifas, kualitas tidur

Daftar pustaka: 44 (2020-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL  
PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, July 2025*

A.A. Ayu Permata Insani

***The Effect of Effleurage Massage on Sleep Quality in Postpartum Mothers at the  
Obgyn Clinic of RS X Ubung***

*xvi + 72 pages + 5 tables + 4 figures + 11 appendices*

**ABSTRACT**

*The postpartum period is a phase experienced by women that begins after the delivery of the fetus and placenta and lasts up to six weeks. Physiological changes during this period require adaptation, which may lead to various health problems, one of which is a decline in sleep quality. A non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is effleurage massage.*

*This study aimed to determine the effect of effleurage massage on sleep quality in postpartum mothers at the Obgyn Clinic of RS X Ubung. The study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was accidental sampling, involving 30 respondents. Data were analyzed using the paired sample t-test.*

*The results showed that the average sleep quality score before the intervention (pre-test) was 8.30 (categorized as poor), and after the intervention (post-test) was 4.80 (categorized as good), with a mean difference of 3.50. The analysis yielded a p-value of 0.001 ( $< 0.05$ ), indicating a significant effect of effleurage massage on sleep quality in postpartum mothers. Based on these findings, midwives are expected to apply effleurage massage as an intervention to help improve sleep quality during the postpartum period.*

***Keywords:*** *effleurage massage, postpartum mothers, sleep quality*

***References:*** *44 (2020–2024)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Nifas di Poliklinik Obgyn RS X Ubung” 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 sarjana kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti skripsi ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, SST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
5. dr. AA. Sagung Dewi Radityani Nawang Wulan, MM., selaku direktur RS X Ubung 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 Usada 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 skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, 1 Juli 2025

Peneliti

A.A. Ayu Permata Insani

## 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
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Pelayanan Kebidanan .....	5
2. Masyarakat .....	5
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan .....	6

E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teoritis .....	8
1. Konsep Masa Nifas .....	8
2. Konsep Kualitas Tidur .....	18
3. Konsep <i>Effleurage Massage</i> .....	25
B. Kajian Empiris .....	30
C. Kerangka Teori .....	33
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESA DAN DEFINISI	
OPERASIONAL VARIABEL .....	34
A. Kerangka Konsep .....	34
B. Hipotesis .....	34
C. Definisi Operasional Variabel .....	35
BAB IV METODE PENELITIAN .....	36
A. Rancangan Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel .....	37
3. Cara Pemilihan Sampel .....	37
C. Tempat Penelitian .....	38
D. Waktu Penelitian .....	39
E. Etika Penelitian .....	39
F. Alat Pengumpulan Data .....	42

1. Instrumen Penelitian .....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	43
1. Prosedur Administrasi .....	43
2. Prosedur Teknis .....	43
H. Pengolaan Data .....	46
I. Analisis Data .....	47
1. Analisis Univariat .....	47
2. Analisis Bivariat .....	47
BAB V HASIL PENELITIAN .....	49
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	49
B. Karakteristik Responden .....	50
C. Analisis Univariat .....	51
D. Analisis Bivariat .....	52
BAB VI PEMBAHASAN .....	53
A. Intepretasi Penelitian .....	53
1. Karateristik Ibu Nifas di RS X Ubung .....	53
2. Kualitas Tidur Ibu Nifas sebelum Pemberian <i>Effleurage Massage</i> di RS X Ubung .....	54
3. Kualitas Tidur Ibu Nifas sebelum Pemberian <i>Effleurage Massage</i> di RS X Ubung .....	56
4. Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> terhadap Kualitas Tidur Pada Nifas di RS X Ubung .....	58
B. Keterbatasan Penelitian .....	61

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	62
BAB VII PENUTUP .....	64
A. Simpulan .....	64
B. Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kunjungan Masa Nifas .....	17
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel .....	35
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur .....	50
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas .....	50
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Ibu Nifas sebelum Perlakuan <i>Effleurage</i> <i>Massage</i> .....	51
Tabel 5.4	Kualitas Tidur Ibu Nifas sesudah Perlakuan <i>Effleurage</i> <i>Massage</i> .....	51
Tabel 5.5	Uji Normalitas Data .....	52
Tabel 5.6	Pengaruh <i>Effleurage Massage</i> terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Nifas di RS X Ubung .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori .....	33
Gambar 3.1	Kerangka Konsep .....	34
Gambar 4.1	Model Rancangan Penelitian .....	36

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Etika Penelitian
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Pengantar Penelitian
- Lampiran 10 Form Monitoring
- Lampiran 11 Master Tabel
- Lampiran 12 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14 Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimah, S. (2021). *Massage Exercise Therapy*. Akademi Fisioterapi.
- Bahtiar. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Insomnia pada Lansia: Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 15–24.
- BAPPENAS. (2023). *Laporan Pelaksanaan Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Tahun 2023*. Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. <https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2023/11/Laporan-tahunan-SDGs-2023.pdf>
- BPS. (2023). Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. *Badan Pusat Statistik*. [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/FINAL\\_BRS\\_HASIL\\_LFSP2020\\_versi\\_Indonesia\\_20.12.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/FINAL_BRS_HASIL_LFSP2020_versi_Indonesia_20.12.pdf)
- Buana, N. S. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2(2), 827–832. <https://journal.umkt.ac.id>
- Dinkes Prov. Bali. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Provinsi Bali.
- Fatmawati, R. (2024). *Perawatan Pola Tidur Ibu Nifas dengan Boreh*. ITS PKU Muhammadiyah.
- Galimy, R. (2015). Insomnia in The Elderly: an Update and Future Challenges. *G GERONTOL*, 5 (3), 231–247.
- Hersilowati. (2024). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Universitas IPWIJA.
- Huang. (2021). Comparing The Effects of Music and Exercise with Music for Older Adults with Insomnia. *Applied Nursing Reaserch*, 3(2), 104–110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
- Juariah, S. (2024). Pengaruh Titik Akupresur Ht7 Terhadap Insomnia Pada Ibu Nifas di Puskesmas Lurah Kabupaten Cirebon. *Indonesia Berdaya*, 5(4), 1195–1204.
- Kasmiasi. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Kazharo, A. (2024). Hubungan Tingkat Nyeri dengan Kualitas Tidur pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Baladhika Husada Jember. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 12(2), 136–144.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Khairunisya. (2024). Pengaruh Massage pada Masa Nifas terhadap Penurunan Nyeri Afterpain: Literatur Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 15(2), 170–182. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2346>

- Mariati, T. (2023). Hubungan Paritas dan Jarak Kehamilan Dengan Kejadian BBLR. *MJ (Midwifery Journal)*, 3(4), 211–216. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/download/13203/pdf>
- Ni'ma, W. (2024). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas Multipara. *Menara Journal of Health Science*, 3(2), 229–237. <https://jurnal.iakmikudus.org/article/view/190/138>
- Nurhayati, F. (2024). Pengaruh Yoga Nifas Terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Cibalong Garut Tahun 2024. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat IV*, 4(1), 229–238. <https://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/380/310>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Patria, T. S. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 188–196.
- Petit, L. (2018). Non-Pharmacological Management of Primary and Secondary Insomnia Among Older People: Review of Assessment Tools and Treatments. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, 3 (2), 19–25.
- Purborini, S. F. A. (2023). Hubungan Usia, Paritas, dan Tingkat Pendidikan dengan Kehamilan Tidak Diinginkan Pada Pasangan Usia Subur di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 207–211. <https://ejournal.unair.ac.id/MGK/article/download/38225/25289/223332>
- Putri, I. M. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Eureka Medika Aksara.
- Putriningtyas, N. D. (2023). *Aktifitas, Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, S. (2022). *Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin*. Deepublish Press.
- Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar: Manajemen Nyeri pada Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Unimus Press.
- Ropika, H. (2021). Pengaruh Aromatherapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Postpartum Seksio Sesarea. *Window Of Health: Jurnal Kesehatan*, 4(4), 326–336.
- Sani, F. N. (2022). Effleurage Massage Technique Berpengaruh Terhadap Kualitas Hidup pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(2), 261–268. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Sari, D. K. (2024). Hubungan Usia Ibu Dan Paritas Dengan Kejadian Kehamilan Post Date di Puskesmas Campurdarat Tulungagung. *Jurnal Unitri*. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/biomed/article/download/3817/2017>
- Sari, I. P. (2023). Faktor Penyebab Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi

- serta Strategi Penurunan Kasus (Studi Kasus di Negara Berkembang): Sitematic Review. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16578–16593.
- Sari, R. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(3), 59–69.
- 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.
- Smyth, C. (2017). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hartford Institute for Geriatric Nursing.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Alfabeta CV (ed.)).
- Sukandar, D. A. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil: Studi Kasus. *Jurnal Voice of Midwifery*, 14(1), 27–39. <https://journal.umpalopo.ac.id/index.php/VoM/article/view/287/187>
- 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. <https://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>
- Susita, D. (2024). Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum Di PMB D Tahun 2023. *NNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 10279–10289. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11561/7965>
- 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. <https://www.mitrasehatjurnal.com>
- Widayat, W. (2024). Terapi Murottal Al Quran Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum. *Indonesian Scintific Journal of Midwifery*, 2(1).
- Widyatun, D. (2024). Pengaruh Wedang Uwuh Celup terhadap Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 16(3). <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/download/1161/1615/9868>
- Wijaya, W. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. PT Nasya Expanding Management.
- Zuraidah. (2023). *Terapi Komplementer Dalam Pelayanan Kebidanan*.