

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS KLUNGKUNG II**



**Oleh :**

**NI PUTU MERI KUSTHINA**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS KLUNGKUNG II**

**SKRIPSI**

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

**Oleh:**

**NI PUTU MERI KUSTHINA  
A1225057**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *PREGNANCY MASSAGE* TERHADAP  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
PUSKESMAS KLUNGKUNG II**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU MERI KUSTHINA  
A1225057**

**Badung, 24 Juli 2026**

**Telah Diajukan Oleh Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bdn. I G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.**  
**NIDN : 0821098803**

**Pembimbing II**



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.**  
**NIDN: 0801058701**

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ka.Prodi**



**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 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 28 Juli 2026**

**Yang Terdiri Dari:**

**Ketua Penguji**



**Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.**  
**NIDN. 0807068702**

**Sekretaris Penguji**



**Bdn. I G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.**  
**NIDN : 0821098803**

**Anggota Penguji**



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.**  
**NIDN: 0801058701**

**Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Putu Meri Kusthina

NIM : A1225057

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Intensitas Nyeri  
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD  
Puskesmas Klungkung II

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

Badung, Juli 2026



Ni Putu Meri Kusthina

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa berkat Hikmat dan Rahmat-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Pregnancy massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Klungkung II”.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usaha Bali, yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep., selaku Wakil Ketua I STIKES Bina Usaha Bali, sekaligus sebagai penguji utama pada skripsi saya yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, SST., M.Kes, selaku Pembimbing I yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepala Puskesmas Klungkung II yang telah membantu memberikan izin serta menyediakan tempat untuk melaksanakan penelitian ini
7. Bidan Koordinator dan *Clinical Instructure* (CI) ruangan yang telah mendampingi selama proses studi pendahuluan dan pengambilan data
8. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian saya ini
9. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juli 2026

Penulis

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

Skripsi, Juli 2026

Ni Putu Meri Kusthina

**Pengaruh *Pregnancy Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Klungkung II.**

(XIV + 67) Halaman + 3 Gambar + 2 Skema + 14 Lampiran

**ABSTRAK**

Memasuki trimester III kehamilan, ibu hamil sering mengalami keluhan salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung timbul akibat pembesaran uterus akibat pertumbuhan janin, perubahan pada titik pusat gravitasi tubuh dan relaksasi otot oleh perubahan hormon. Jika tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi mobilitas ibu hamil dan berdampak bagi kesehatan ibu dan janin. Salah satu metode non farmakologi untuk menangani nyeri punggung adalah dengan *pregnancy massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *pregnancy massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di UPTD Puskesmas Klungkung II pada bulan Mei-Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 34 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* (NRS). Intervensi kompres hangat diberikan selama 40 menit, 2 kali seminggu selama 2 minggu.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian *pregnancy massage* dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan  $z\text{-score} = -4891$  sehingga disimpulkan *pregnancy massage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung II.

**Kata kunci:** *Pregnancy massage*, nyeri punggung, ibu hamil trimester III.

Daftar Pustaka: 53 (2017-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM**

*Undergraduate thesis, July 2026*

*Ni Putu Meri Kusthina*

***The Effect of Pregnancy Massage on Back Pain Intensity Among Third-Trimester Pregnant Women at Klungkung II Public Health Center***

***(XIV + 67) pages + 3 figures + 2 diagrams + 14 appendices***

**ABSTRACT**

*During the third trimester of pregnancy, pregnant women frequently experience various discomforts, one of which is back pain. Back pain occurs due to uterine enlargement resulting from fetal growth, changes in the body's center of gravity, and muscle relaxation caused by hormonal changes. If left untreated, back pain may affect maternal mobility and have adverse effects on both maternal and fetal health. One non-pharmacological method to manage back pain is a pregnancy massage. This study aimed to determine the effect of pregnancy massage on back pain intensity among third-trimester pregnant women.*

*This study employed a pre-experimental design using a One-Group Pretest–Posttest Design. The study was conducted at Klungkung II Public Health Center from May to June 2026. A total of 34 respondents were selected using purposive sampling. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The pregnancy massage intervention was administered for 40 minutes, twice a week, over a period of two weeks.*

*The results of the bivariate analysis using the Wilcoxon Signed-Rank Test showed a significant difference in back pain intensity before and after the pregnancy massage intervention, with a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ) and a z-score of -4.891. It was concluded that pregnancy massage had a significant effect on reducing back pain intensity among third-trimester pregnant women at Klungkung II Public Health Center.*

***Keywords:*** Back Pain, Pregnancy Massage, Third-Trimester Pregnant Women

***Bibliography:*** 53 sources (2017-2025)

## DAFTAR ISI

|                                                   |             |
|---------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                        | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>                   | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>                   | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b> | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                              | <b>viii</b> |
| <i>ABSTRACT.....</i>                              | <i>ix</i>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                            | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                         | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                         | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR SINGKATAN .....</b>                     | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                      | <b>xv</b>   |
| <b>BAB I <u>P</u>ENDAHULUAN .....</b>             | <b>1</b>    |
| A. LATAR BELAKANG.....                            | 1           |
| B. RUMUSAN MASALAH .....                          | 3           |
| C. TUJUAN PENELITIAN .....                        | 4           |
| D. MANFAAT PENELITIAN .....                       | 4           |
| E. KEASLIAN PENELITIAN.....                       | 5           |
| <b>BAB II <u>T</u>INJAUAN PUSTAKA .....</b>       | <b>7</b>    |
| A. Kajian Teoritis.....                           | 7           |
| B. Kajian Empiris .....                           | 30          |
| C. Kerangka Teori.....                            | 33          |
| <b>BAB III <u>K</u>ERANGKA KONSEP, .....</b>      | <b>34</b>   |
| <b>HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL .....</b>   | <b>34</b>   |
| A. Kerangka Konsep .....                          | 34          |
| B. Hipotesis.....                                 | 34          |
| C. Definisi Operasional.....                      | 35          |
| <b>BAB IV <u>M</u>ETODE PENELITIAN .....</b>      | <b>37</b>   |
| A. Rancangan Penelitian .....                     | 37          |
| B. Populasi dan Sampel .....                      | 38          |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian.....               | 40          |
| D. Etika Penelitian .....                         | 40          |

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| E. Alat Pengumpulan Data.....                                    | 43        |
| F. Prosedur Pengumpulan Data .....                               | 44        |
| G. Pengolahan Data.....                                          | 47        |
| H. Analisis Data .....                                           | 49        |
| <b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>                               | <b>50</b> |
| A. Tempat dan Waktu Penelitian.....                              | 50        |
| B. Analisis Univariat.....                                       | 51        |
| C. Analisis Bivariat.....                                        | 53        |
| <b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>                                    | <b>56</b> |
| A. Interpretasi Penelitian.....                                  | 56        |
| B. Keterbatasan Penelitian .....                                 | 64        |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian ..... | 65        |
| <b>BAB VII PENUTUP.....</b>                                      | <b>66</b> |
| A. Simpulan .....                                                | 66        |
| B. Saran .....                                                   | 67        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                      | <b>68</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>                                                  |           |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                      |    |
|------------|----------------------|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Teori ..... | 33 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Konsep..... | 34 |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                            |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional .....                                                                                 | 36 |
| Tabel 4.1 | Rancangan <i>pre eksperimental one group pretest</i><br><i>posttest design</i> .....                       | 37 |
| Tabel 5.1 | Karakteristik responden .....                                                                              | 52 |
| Tabel 5.2 | Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Diberikan <i>Pregnancy</i><br><i>Massage</i> .....                       | 53 |
| Tabel 5.3 | Intensitas Nyeri Punggung Setelah Diberikan <i>Pregnancy</i><br><i>Massage</i> .....                       | 53 |
| Tabel 5.4 | Pengaruh <i>Pregnancy Massage</i> Terhadap Intensitas Nyeri<br>Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III ..... | 54 |

## DAFTAR SINGKATAN

|       |                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------|
| ASN   | Aparatur Sipil Negara                                  |
| IASP  | <i>International Association for the Studi of Pain</i> |
| KEPK  | Komisi Etik Penelitian Kesehatan                       |
| KIA   | Kesehatan Ibu dan Anak                                 |
| NRS   | <i>Numerical Rating Scale</i>                          |
| NSAID | <i>Non Steroid Anti Imflammation Drugs</i>             |
| PNS   | Pegawai Negeri Sipil                                   |
| PPPK  | Pegawai Pemerintah Dengan Perjanjian Kerja             |
| RSUD  | Rumah Sakit Umum Daerah                                |
| SOP   | Standar Operasional Prosedur                           |
| SPSS  | <i>Statistic Package for Social Science</i>            |
| TENS  | <i>Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation</i>     |
| UPTD  | Unit Pelaksana Teknis Daerah                           |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 *Ethical Approval*
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Pengantar Kuesioner
- Lampiran 10 Lembar Observasi
- Lampiran 11 *SOP Pregnancy massage*
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 14 Dokumentasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Mardiyana, N. E., & Puspita, I. M. (2024). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III : Systemaic Review. *Sinar Jurnal Kebidanan*, 06(1), 1–9.
- Amalia, A. R., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Andarmoyo, S., Ratri, R. K., & Suharti. (2013). *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan*. Ar-Ruzz Media.
- Andriani, A., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro *Jurnal Cendikia Muda*, 3.
- Anggasari, Y., Mardiyanti, I., Ariesta, R., Andriani, D., & Handayani, N. (2024). Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga and Effleurage Massage in Low Back Pain Third Trimester Pregnant Women. *South Eastern European Journal of Public Health*, 23(2019), 69–75.
- Armayanti, L. Y., Eka, K., Wardana, L., Pratiwi, P. P., & Kade, G. (2023). ( The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122.
- 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>
- Awlya, G. R. (2020). *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Lismarini dan PMB Meli Rosita Kota Palembang Tahun 2020*. Jurusan Kebidanan Program Studi Diploma Empat.
- Azriani, D. (2019). *Modul Prenatal Massage*.
- Baljon, K. J., Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for . *BMJ Open*, 10(6), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>

- Christiani, N., & Nirmasari, C. (2020). *Smart Workbook Mom Kids Baby Massage and SPA*.
- Ekacitawati, M., & Purwati, A. (2025). Pengaruh Pemberian Teknik Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 16251–16260.
- Ekajayanti, N. P., Parwati, M. W., Astiti, E. A., & Lindayani, K. (2021). *Pelayanan kebidanan Komplementer: Vol. Cetakan Pertama* (Susanti). Syiah Kuala University Press.
- Fitriyah, O., & Hariyanti, L. (2023). *Efektivitas Teknik Prenatal Massage Pada Ibu Hamil Trisemester III Dalam Pengurangan Intensitas Nyeri Punggung Bawah*. 3(3), 1–4.
- Frensida, Yulianti, I., & Farahdiba, I. (2025). Efektifitas prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di RSUD Malinau. *Journal of Health Research*, 8(2), 36–45.
- Hakiki, I. N. (2015). *Efektivitas Terapi Air Hangat terhadap Nyeri Tulang Belakang pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM NUZULUL HAKIKI-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28069/1/ILZAM%20NUZULUL%20HAKIKI-FKIK.pdf)
- Kamaliyah, D. U., Hutabarat, H. A., & Darmawan, R. K. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2, 3505–3511.
- Kasmianti, P. D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. ., Rikharniati, T., Syahriana, A., Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. I. (2015). Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Lamongan*, Vol. 7 No. 2.
- Mandriwati, G. A., Ariani, N. W., Gunarpria Darmapatni, M. W., & Javani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Berbasis Kompetensi* (3rd ed.). EGC.
- Manuaba, I. B. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Maryati, S., & Yanti, D. (2022). Pain Reduction Techniques to Overcome Back Pain Complaints in Third Trimester of Pregnancy. *Health Notions*, 6(10). <https://doi.org/https://doi.org/10.33846/hn61004>

- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Miratu, M. and. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Kemenkes Poltekkes Kedari*, 1–69.
- Ni'amah, S., & Sulistyaningsih, S. H. (2022). Pengaruh Pijat Ibu Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kayen Kabupaten Pati. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 7(1), 12–18.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodelogi Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta.
- Nugroho, dkk. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Nuha Medika.
- Nurhanifah, D., & Sari, T. R. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. CV. UrbanGreen Central Media
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia & P. P. Lestari (eds.)). Salemba Medika.
- Nurul, M., Kusmini, & Sutarmi. (2018). *Loving Pregnancy massage*. Indonesia Holistic Care Association.
- Oktaviana, A. W. (2020). *Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aroma Terapi Essential Oil Lavender (Lavandula Lamiaceae) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Sari Kota Semarang [POLTEKKES KEMENKES SEMARANG]*. <https://repository.poltekkes-smg.ac.id>
- Pangesti, C. B., Astuti, H. P., & Ekacahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh *Pregnancy massage* Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 1–12.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th Editio). EGC.
- Purwoto, A., Tribakti, I., Cahya, M. R. F., Tahir, R., Rini, D. S., Novrika, B., Yunike, Usman, R. D., Nurfatri, & Susanto, W. H. A. (2023). *Manajemen Nyeri*. PT. Global Eksekutif Teknologi .
- Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Aek Loba Tahun 2021. *Jurnal*

*Ilmiah Kebidanan, 1(2).*

- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2017). Pengaruh Yoga terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8*(1), 1–10.
- Rini, N. (2024). The Influence of Knowledge and Mother's Attitudes Regarding the Benefits of Prenatal Massage (ENDORPHIN) on Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester. *International Journal of Medicine and Public Health, 02*(02), 88–93.
- Rosa, E. F., Arianti, W., & Akbar, M. A. (2023). Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil TM III C. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Nursing Update, 14*(2), 104–110.
- Sabirah, A., & Rismayanti, T. (2025). The Effect of Prenatal Massage on Reducing Back Pain In Pregnant Women in Third Trimester At The Pebayuran Community Health Center. *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13*(4), 872–879.
- Setiobudi, T. (2016). *Sembuh Dari Nyeri Punggung*. Andi.
- Sitomorang. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistyawati, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Salemba Medika.
- Sutriyawan, A. (2021). *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Suyani, A. N. U. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan, 7*(2), 11–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- Ulfah Kamaliyah, D., Heny, A. H., Ramona, K. D., Rismayanti, & Dini, N. A. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil: Literature Review. *Jurnal Multidisiplin Indonesia, 2*(10), 3505–3511. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i10.681>
- Ummiyati, M., Dewi, E. S., & Wulandari, E. (2022). *Terapi Komplementer Dysmenorrhea*. Rena Cipta Mandiri.
- Wardani, R., Meldawati, & Rahmayani, D. (2022). Efektifitas Penurunan Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Teknik Relaksasi *Pregnancy massage*: Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National*

*Seminars*, 4(01).

Wiarto, G. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Gosyen Publishing.

Widia, L., Kasanova, E., Devitasari, I., Oki Alestari, R., Program Studi DIII Kebidanan, J., & Eka Harap Palangka Raya, Stik. (2023). Jambura Journal of Health Science and Research Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Effect of Prenatal Massage on Decreased Back Pain of Mother Gravida Trimester Iii. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(2), 651–659. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>

Yoseph, E. T., Taiwo, R., Kiapour, A., Touponse, G., Massaad, E., Theologitis, M., Wu, J. Y., Williamson, T., & Zygorakis, C. C. (2025). Pregnancy-Related Spinal Biomechanics : A Review of Low Back Pain and Degenerative Spine Disease. *Journal of Bioengineering*, 12(8), 1–16.

Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Kita Menulis.

Zahara, Y. (2019). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Erna Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, Vol. 4.