

S1 Kebidanan\_ Pengaruh  
Massage Effleurage Terhadap  
Nyeri Punggung Ibu Hamil  
Trimester III Di PMB Wati  
Subagya Kabupaten Sleman  
Yogyakarta

by Dinda Sefriani 212207015

---

**Submission date:** 16-Jul-2025 12:58PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2715774086

**File name:** Laporan\_Skripsi\_10.pdf (387.77K)

**Word count:** 6776

**Character count:** 41590

34

**PENGARUH PEMBERIAN MASSAGE EFFLEURAGE TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB  
WATI SUBAGYA KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S1)

Fakultas Kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

**DINDA SEFRANI**  
212207015

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2025**

## BAB I PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Kehamilan adalah tahapan alami yang normal dialami oleh wanita karena adanya proses konsepsi (bertemunya sel ovum dengan sel sperma) hingga lahirnya janin. Masa kehamilan berlangsung sekitar 9 bulan atau setara dengan 40 minggu, perhitungannya dimulai ketika hari pertama haid terakhir (Ulfah Kamaliyah dkk., 2023). Selama periode ini, ibu hamil akan merasakan adanya perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik seperti pembesaran pada uterus sering menyebabkan ketidaknyamanan (Miharja Bihalia dkk., 2024). Menurut (Ulfah Kamaliyah dkk., 2023) masalah yang banyak dialami ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung sebanyak 70% (tertinggi), sesak nafas 60%, sering buang air besar 50%, sulit buang air besar 40%, dan kram kaki sebanyak 10%. Data tersebut menunjukkan bahwa nyeri punggung ialah ketidaknyamanan yang banyak dialami ibu hamil.

Berdasarkan *Studi Global Burden of Disease* nyeri punggung merupakan satu dari sepuluh penyakit teratas di dunia. Survey di negara Inggris sekitar 50% ibu hamil merasakan ketidaknyamanan nyeri punggung, sementara di Australia angka kejadian nyeri punggung mencapai 70%. Menurut (Khairunnisa dkk., 2022) di Indonesia sekitar 60-80% ibu hamil merasakan nyeri punggung. Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 65% (Miharja Bihalia dkk., 2024). Nyeri punggung akan terasa semakin berat karena bertambahnya usia kehamilan, prevalensi nyeri punggung ibu hamil usia 20 minggu sebesar 76%, dan 90% pada usia 32 minggu. Penyebab ketidaknyamanan nyeri punggung adalah perubahan postur badan selama kehamilan yang mengakibatkan titik berat badan pindah ke bagian depan hal ini disebabkan karena pembesaran perut (Ulfa Nur Azizah dkk., 2024). Nyeri punggung merupakan kondisi fisiologis, namun jika tidak ditangani dapat membatasi aktivitas dan menyebabkan imobilisasi, yang akhirnya meningkatkan risiko trombosis vena dalam, yaitu terbentuknya bekuan

darah pada vena tungkai yang berpotensi berlanjut menjadi emboli paru dan menyebabkan komplikasi serius bahkan kematian (Dabas dkk., 2024).

Pemerintah mengadakan program asuhan berkesinambungan atau *Continuity of Care* dilakukan guna mengurangi resiko terjadinya komplikasi pada ibu hamil, saat persalinan, setelah melahirkan, dan pada bayi baru lahir (Fauziah & Sugiadini, 2024). Program COC dapat menurunkan resiko komplikasi sebesar 30% (Aprianti Salsabila Putri dkk., 2023). Melalui program COC permasalahan yang dirasakan ibu hamil dapat diminimalisir. Jenis permasalahan yang banyak dialami ibu hamil adalah nyeri pada punggung. Penatalaksanaan nyeri punggung bisa dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi dapat menggunakan obat analgesik namun harus mempertimbangkan efek obat terhadap janin seperti risiko keguguran, malformasi, oligohidramnion, dan perdarahan neonatal (Jamil yuniar, 2023).

Menurut (Wati Mega F dkk., 2021) bentuk terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan kepada ibu hamil seperti istirahat dengan posisi menyamping, kompres hangat, akupuntur atau akupresur, yoga, serta *massage* atau pijat (Maulana Meli, 2022). *Massage* dapat mengurangi nyeri karena dapat merangsang titik meridian pada medulla spinalis sehingga tubuh melepas hormon endorfin sebagai penghambat proses pengiriman rangsang nyeri. *Massage* efektif dalam mengatasi nyeri punggung sebesar 51,4% (Qurnia & Anjani, 2023). Jenis *massage* yang dapat dilakukan adalah *effleurage massage* atau usapan lembut secara sirkular berulang-ulang (Maulana Meli, 2022). *Massage effleurage* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan rata-rata tingkat nyeri awal 2,56 dan tingkat nyeri setelah perlakuan 1,87 yang berarti terdapat penurunan tingkat nyeri punggung sebesar 0,69. (Mardiani & Resna, 2022)

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Februari 2025 di PMB Wati Subagya ibu hamil trimester I hingga trimester III sebanyak 112 ibu hamil. Ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III bulan April dan Mei sebanyak 37 ibu hamil. Sebanyak 21 (56,7%)

mengalami nyeri punggung. Selama ini, penanganan nyeri punggung di PMB Wati Subagya menggunakan yoga, yang memiliki efektivitas sekitar 40,6% (Wariyah dkk., 2023). Oleh karena itu, PMB Wati Subagya memerlukan alternatif lainnya seperti pijat atau *massage* untuk membantu mengatasi permasalahan nyeri punggung.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* Untuk Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III”

### Rumusan Masalah

Apakah Terdapat Pengaruh Pemberian *Massage Effleurage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta?

### Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta.

#### 2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta
- b) Mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sebelum pemberian *massage effleurage*
- c) Mengetahui nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sesudah pemberian *massage effleurage*
- d) Menganalisa pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil

### Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat teoritis

Diharapkan akan memberikan kontribusi terhadap ilmu pengetahuan, terkhusus di bidang kebidanan dalam memahami pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, serta diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai metode pencegahan dan penanganan awal nyeri punggung ibu hamil.

#### 2. Manfaat praktis

##### a) Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Menjadi bahan referensi bagi mahasiswa kebidanan tentang manfaat terapi *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

##### b) Bagi PMB Wati Subagya

Sebagai masukan agar tempat praktik dapat lebih memperkenalkan tentang asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi permasalahan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III khususnya pada terapi *massage effleurage*.

##### c) Bagi Ibu Hamil Trimester III

Mampu menambah pengetahuan bagi responden tentang *massage effleurage* untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil sehingga kedepannya mereka tidak ragu untuk menerima perlakuan *massage effleurage*.

##### d) Bagi Bidan di PMB Wati Subagya

Mampu menambah wawasan pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan masukan bagi pengembangan terapi komplementer.

##### e) Bagi Peneliti

Mampu menambah wawasan bagi peneliti dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer khususnya di bidang *massage* untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian>Nama Peneliti	Desain Penelitian	Teknik Sampling	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1 Massage effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III  Sri Fauziah, Titin Eka Sugiatini. 2024	Pre-Eksperimental	Purposive Sampling	Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa massage effleurage efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan nilai $p = 0,000$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa ada pengaruh yang signifikan.	Pemberian perlakuan, desain penelitian	Perbedaan terdapat pada jumlah responden, serta tempat dilaksanakannya penelitian
23 Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III  Mega Fajarwati, Elly Sulistiawati, Yansartika, Afni Mizar. 2021	Pre-Eksperimental	Purposive Sampling	Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah diberikan massage effleurage, dengan nilai $p = 0,000$ .	Pemberian perlakuan, desain penelitian	Perbedaan terdapat pada jumlah responden, serta tempat dilaksanakannya penelitian
6 The Effect of Effleurage Massage with Jasmine Oil on Severe Back Pain Experienced in the Third Trimester of Pregnancy: A Case Study  Fatma Baskin and Ilyia Tosun. 2024	This clinical case study	case study	6 The study observed that effleurage massage with aromatherapy reduced severe back pain and positively affected emotional well-being.	Pemberian perlakuan	Perbedaan terdapat pada desain penelitian, serta tempat dilaksanakannya penelitian
7 Terapi Effleurage Massage Terhadap Nyeri Backpain Pada Ibu Hamil Trimester III  Ana Yuliana, Adisti Amalya Putri Handayani. 2024	Quasi eksperiment	7 Non random sampling dengan teknik purposive sampling	11 Mann Whitney menunjukkan nilai $p$ sebesar $0,001 < 0,05$ , yang berarti ada perbedaan tingkat nyeri punggung yang signifikan antara ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi.	Pemberian perlakuan, Teknik sampling	Perbedaan terdapat pada jumlah responden, serta tempat dilaksanakannya penelitian

## <sup>2</sup> BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest desain*, dimana penelitian ini mengamati suatu kelompok dan melakukan intervensi selama penelitian. Rancangan penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan.

<sup>45</sup>  
Q1.....X.....Q2

Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan:

X: Perlakuan

Q1: Nilai pretest sebelum dilakukan intervensi

Q2: Nilai posttest setelah dilakukan intervensi

### B. Lokasi Dan Waktu

Lokasi penelitian di PMB Wati Subagya yang adalah tempat praktik mandiri bidan yang berada di Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada 16-28 Juli 2025.

### <sup>3</sup> C. Populasi, Sampel Dan Objek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian mencakup seluruh ibu hamil trimester III pada PMB Wati Subagya pada bulan Mei-Juni yaitu sebanyak 37 ibu hamil.

#### <sup>31</sup> 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari keseluruhan populasi yang digunakan dalam penelitian (Khoiriyah Muawanatu, 2023). Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yakni metode pemilihan sampel berdasarkan ciri-ciri dan tujuan spesifik. Fokus penelitian ditujukan

pada hamil trimester III dengan permasalahan nyeri punggung, yang akan diidentifikasi melalui penggunaan lembar observasi.

a. Kriteria Sampel:

1) Kriteria inklusi

Subjek dapat dijadikan sampel penelitian jika memenuhi syarat tertentu disebut sebagai kriteria inklusi (Khoiriyah Muawanatu, 2023). Dalam penelitian ini kriteria inklusi yang digunakan meliputi:

- a) Ibu hamil trimester III dalam kondisi sehat dan tidak memiliki gangguan medis.
- b) Mengalami keluhan nyeri punggung
- c) Tidak memiliki kontraindikasi untuk dilakukan pemijatan seperti luka area punggung
- d) Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi merujuk pada kondisi dimana subjek tidak bisa dijadikan sebagai sampel (Khoiriyah Muawanatu, 2023).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi:

- a) Sedang menggunakan obat pereda nyeri atau intervensi ibu seperti senam hamil yang dapat mempengaruhi nyeri punggung
- b) Mengalami kondisi sakit dan memiliki riwayat gangguan kesehatan atau penyakit kronis sebelum maupun selama kehamilan.

## b. Perhitungan sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ditetapkan melalui rumus *Slovin*,<sup>17</sup> yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel yang dibutuhkan

N = total populasi

e = tingkat kesalahan sampel (error margin), ditetapkan sebesar 10%

Dengan populasi sebanyak 37 orang, maka perhitungannya adalah:<sup>16</sup>

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{37}{1 + 37(0.1)^2}$$

$$n = 27 \text{ responden}$$

Berdasarkan hasil perhitungan sampel besaran sampel yang diperoleh untuk penelitian sebanyak 27 orang. Untuk menghindari munculnya drop out maka besaran sampel ditambahkan dengan 10% yaitu 2,7 sehingga didapatkan hasil sebanyak 29,7 orang yang kemudian dibulatkan menjadi 30 orang.

#### D. Variabel Penelitian

Variabel adalah atribut yang dapat diukur dan diamati dalam suatu penelitian (Qurnia & Anjani, 2023).

#### 1. Variabel bebas (*Independen*)

Variabel independent adalah faktor yang menimbulkan munculnya suatu perubahan pada variabel lain (Qurnia & Anjani, 2023). Dalam penelitian ini variabel bebas (*independent*) ialah pemberian “*Massage Effleurage*”.

#### 2. Variabel terikat (*Dependen*)

Variabel dependen merupakan hasil atau dampak akibat diberikannya perlakuan (Qurnia & Anjani, 2023). Variabel *dependen* dalam penelitian merupakan “Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III”.

### E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Kategori	Skala
Independen <i>Massage Effleurage</i>	<i>Massage</i> menggunakan usapan ringan pada punggung dimulai dari tulang servikal 7 menuju ke arah luar sisi tulang rusuk. Frekuensi sebanyak 4x dalam 2 minggu, dengan durasi 15 menit per sesi	SOP <i>massage effleurage</i>	Dilakukan	Nominal
Dependen Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Pandangan ibu hamil trimester III mengenai rasa sakit atau tidak nyaman di area punggung, diukur menggunakan <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i> sebelum dan sesudah intervensi <i>massage effleurage</i> .	<i>Verbal Rating Scale (VRS)</i>	Sebelum dan sesudah perlakuan Tidak nyeri Nyeri ringan Nyeri berat Nyeri berat tidak tertahankan	Ordinal

### Alat Dan Metode Pengambilan Data

#### 1. Alat pengambilan data

Menggunakan beberapa instrumen untuk mengukur intensitas nyeri, yaitu:

- a. Formulir identitas responden yang digunakan untuk memperoleh informasi dasar seperti usia ibu, paritas, usia kehamilan, dan status pekerjaan ibu.
- b. Lembar observasi *Verbal Rating Scale (VRS)* untuk menilai tingkatan nyeri punggung ibu hamil trimester III
- c. Standar Operasional Prosedur (SOP) *massage effleurage* yang dijadikan sebagai acuan pelaksanaan *massage effleurage*

#### 2. Teknik pengambilan data

Data berupa informasi yang diambil langsung dari subjek penelitian (Fauziah & Sugiadini, 2024). Data primer dalam penelitian diambil dalam lembar identitas diri responden, serta kuesioner pre-test dan post-test.

### **Pelaksanaan Penelitian**

#### 1. Tahap persiapan

- a. Melakukan identifikasi masalah dan menguraikan pokok permasalahan
- b. Melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing terkait tema penelitian
- c. Mengajukan studi pendahuluan pada 5 Februari 2025 dengan nomor surat KTI/013/Keb-S1/II/2025 dan melakukan studi pendahuluan guna menggali informasi terkait jumlah populasi, sampel, dan besaran nyeri punggung yang terdapat di PMB Wati Subagya
- d. Mengumpulkan referensi dan menyusun proposal skripsi, dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dari bulan Februari-April 2025.
- e. Melakukan ujian proposal skripsi pada tanggal 5 Mei 2025.

- f. Perbaikan proposal berdasarkan masukan dari dosen pembimbing serta pengujian, dan disahkan pada 9 Mei 2025.
  - g. Mengurus dokumen layak etik melalui Komite Etik Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan keluaran surat Skep/172/KEP/2025
  - h. Mengajukan izin penelitian dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor surat KTI/181/Keb-S1/V/2025
  - i. Mengantarkan surat izin penelitian dan mendapat surat balasan izin penelitian dari PMB Wati Subagya pada tanggal 9 juni 2025
2. Tahap pelaksanaan
- a. Berkordinasi dengan PMB Wati Subagya guna memastikan kesiapan lokasi dan dukungan pelaksanaan
  - b. Melakukan penyamaan persepsi dengan 5 enumerator untuk memastikan metode atau gerakan *massage effleurage* sesuai dengan SOP *massage effleurage* sebelum melakukan intervensi
  - b. Menetapkan sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling pada saat pelaksanaan kegiatan senam hamil di PMB Wati Subagya secara langsung
  - c. Menjelaskan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan secara langsung kepada calon responden
  - d. Menjelaskan mengenai intervensi yang akan dilakukan kepada kelompok intervensi berupa *massage effleurage* untuk mengurangi nyeri punggung dengan durasi *massage* selama 15 menit yang dilakukan selama 4 kali dalam 2 minggu
  - e. Memberikan lembar persetujuan bagi responden yang bersedia
  - f. Memberikan intervensi *massage effleurage* selama 2 minggu kepada 30 responden
  - g. Membuat jadwal pertemuan dengan ibu hamil untuk pemberian intervensi dengan 15 ibu hamil pada hari senin dan kamis, sedangkan 15 ibu hamil selanjutnya pada hari rabu dan sabtu.

- h. Memberikan lembar observasi sebelum perlakuan kepada responden untuk mengetahui nyeri punggung yang dirasakan sebelum perlakuan *massage effleurage* serta karakteristik responden
  - i. Memberikan perlakuan *massage effleurage* sesuai SOP dengan durasi *massage* 15 menit di PMB Wati Subagya
  - j. Membuat janji temu dengan responden untuk melakukan intervensi selanjutnya
  - k. Melakukan evaluasi secara verbal apakah tingkat nyeri punggung yang dirasakan ibu menurun atau tetap sama bahkan mengalami kenaikan pada intervensi ke 2 dan 3 untuk menghindari munculnya bias dalam penelitian
  - l. Memberikan lembar observasi posttest sesudah perlakuan kepada responden untuk mengetahui frekuensi nyeri punggung sesudah perlakuan *massage* setelah intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu
3. Penyusunan laporan
- a. Setelah seluruh proses intervensi Setelah data berhasil dikumpulkan, langkah berikutnya adalah melakukan tahap pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS
  - b. Data yang didapatkan akan dikaji data menggunakan Uji Statistik Wilcoxon
  - c. Membaca hasil analisis data dan membuat kesimpulan apakah terdapat pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III
  - d. Menyusun laporan penelitian dengan memaparkan hasil penelitian dan kesimpulan dari penelitian yang telah dianalisa menjadi sebuah karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan oleh penulis.

## 4 Metode Pengolahan Dan Analisis Data

### 1. Pengolahan data

#### a. Editing

*Editing* ialah proses meninjau **kelengkapan data** jika terdapat ketidaksesuaian **pada data** dapat dilengkapi segera oleh peneliti (Maulana Meli, 2022).

#### b. Coding

Coding ialah proses pemberian kode untuk mempermudah pengolahan data (Maulana Meli, 2022).

##### 1) Data Umum

No	Satuan Data	Klasifikasi	Kode
1.	Usia	<20 tahun	: 1
		20-35 tahun	: 2
		>35 tahun	: 3
2.	Usia Kehamilan	28-34 minggu	: 1
		35-40 minggu	: 2
3.	Paritas	Primigravida	: 1
		Multigravida	: 2
4.	Pendidikan Terakhir	SD sederajat	: 1
		SMP sederajat	: 2
		SMA sederajat	: 3
		Perguruan Tinggi	: 4
5.	Pekerjaan	Bekerja	: 1
		Tidak bekerja	: 2

##### 2) Data Khusus

No	Satuan Data	Klasifikasi	Kode
1.	Tingkat nyeri	Tidak nyeri	: 1
		Nyeri ringan	: 2
		Nyeri sedang	: 3
		Nyeri berat	: 4
		Nyeri berat tidak tertahankan	: 5

#### c. Tabulating

*Tabulating* merupakan proses pengelompokan data sesuai dengan tujuan penelitian, serta disusun dalam tabel distribusi frekuensi dan tabel silang (Maulana Meli, 2022). Tabulating dalam penelitian ini menggunakan program komputerisasi SPSS.

## 2. Analisis data

### a) Analisis univariat

Analisis univariat mendeskripsikan ciri dari masing-masing variabel secara tunggal. Dalam penelitian ini, analisis tersebut bertujuan untuk menggambarkan tingkat nyeri punggung serta karakteristik responden, yang mencakup usia, paritas, pekerjaan, usia kehamilan, dan tingkat pendidikan pada ibu hamil trimester III (Khoiriyah Muawanatu, 2023).

### b) Analisis bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian berguna mengetahui pengaruh *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pengujian dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon, yaitu uji komparatif untuk dua sampel yang berpasangan, dengan tingkat signifikansi  $\alpha \leq 0,05$ . Jika diperoleh nilai  $p \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara *massage effleurage* terhadap frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Maulana Meli, 2022).

### Etika Penelitian

Etika mengacu kepada kepatuhan terhadap aturan perilaku yang ditetapkan oleh profesi maupun kelompok tertentu pada konteks penelitian. Etika berguna sebagai standar penilaian dan kepatuhan dalam suatu tindakan. Etik penelitian ini tertera dalam surat keputusan No.Skep/172/KEP/V/2025 yang didalamnya menjunjung tinggi 3 aspek utama antara lain:

#### 1. *Respect for human dignity*

- a. Responden memiliki hak untuk memutuskan bersedia atau tidak bersedia, berarti responden tidak akan diberikan sanksi jika tidak berkenan menjadi subjek penelitian.
- b. Responden berhak mendapat jaminan dari pemberian intervensi, dalam hal ini peneliti wajib menjelaskan mengenai intervensi yang

dilakukan serta bertanggungjawab jika terjadi hal yang tidak diharapkan.

- c. Peneliti wajib memberikan informasi secara menyeluruh mengenai intervensi serta maksud dari pemberian intervensi, dan memberikan responden hak untuk menolak atau menerima menjadi subjek penelitian menggunakan *Informed consent* tertulis.

2. *Right to justice*

- a. Responden memiliki hak untuk dijaga kerahasiaan maupun privasi terkait data yang telah didapatkan.
- b. Peneliti harus bersikap adil dalam memberikan intervensi terhadap responden baik sebelum maupun sesudah pemberian intervensi.

3. *Beneficence*

- a. Peneliti berkewajiban mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan didapatkan oleh responden selama pemberian intervensi.
- b. Peneliti berkewajiban menjelaskan dan memastikan bahwa selama pemberian intervensi tidak akan melakukan tindakan yang dapat merugikan responden.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

### **BAB IV**

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

#### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

PMB Wati Subagya merupakan praktik mandiri bidan yang berperan penting terhadap pelayanan kesehatan ibu dan anak yang berlokasi di Ketandan, Madurejo, Kec. Prambanan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. PMB Wati Subagya menyediakan berbagai pelayanan kebidanan yang meliputi pemeriksaan kehamilan rutin, persalinan pervaginam, pemantauan tumbuh kembang bayi, serta perawatan pascapersalinan bagi ibu. Seluruh pelayanan yang dilakukan di PMB ini diberikan oleh bidan yang telah berpengalaman dan kompeten.

Fasilitas yang tersedia di PMB Wati Subagya mendukung keberlangsungan pelayanan kebidanan secara optimal. Beberapa ruangan yang tersedia di PMB ini ruang pemeriksaan kehamilan, ruang bersalin, ruang nifas, ruang konsultasi, serta ruang khusus untuk layanan komplementer seperti yoga prenatal dan senam hamil. Fasilitas-fasilitas ini dilengkapi dengan peralatan medis standar untuk pemeriksaan dasar, pemantauan denyut jantung janin, serta instrumen lain yang dibutuhkan dalam proses persalinan dan perawatan neonatal.

Salah satu keunggulan PMB Wati Subagya adalah penerapan metode pelayanan non-farmakologis yang menyeluruh. Upaya yang dilakukan guna mendukung kenyamanan dan kesiapan mental ibu hamil, PMB ini rutin mengadakan sesi yoga dan senam hamil yang dilaksanakan pada hari rabu dan sabtu, serta edukasi tentang teknik relaksasi saat menghadapi persalinan. Tidak hanya fokus pada aspek kuratif, PMB Wati Subagya juga memiliki komitmen tinggi dalam aspek preventif dan promotif, terutama dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat mengenai perawatan kehamilan, gizi seimbang, pentingnya peran suami dalam mendampingi proses kehamilan, serta edukasi menyusui.

## 2. Analisis Univariat

### a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan, karakteristik responden berdasarkan usia, usia kehamilan, paritas, pendidikan, dan pekerjaan dapat diperhatikan pada tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman**

No	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
1.	Usia	<20 tahun	0	0
		20-35 tahun	30	100.0
		>35 tahun	0	0
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
2.	Usia Kehamilan	28-34 minggu	30	100.0
		35-40 minggu	0	0
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
3.	Paritas	Primigravida	11	36.7
		Mutigravida	19	63.3
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
4.	Pendidikan	SD	1	3.3
		SMP	2	6.7
		SMA	23	76.7
		Perguruan Tinggi	4	13.3
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>
5.	Pekerjaan	Bekerja	10	33.3
		Tidak Bekerja	20	66.7
		<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer 2025

Menurut tabel 4.1 jumlah responden penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil dengan karakteristik sebagai berikut, untuk usia menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil (100%) berada pada usia 20-35 tahun yang tergolong usia produktif bagi kehamilan, sedangkan usia kehamilan menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil (100%) berada pada usia kehamilan 28-34 minggu. Mayoritas ibu hamil merupakan ibu mutigravida tercatat sebanyak 19 ibu (63.3%), sedangkan ibu hamil primigravida tercatat sebanyak 11 ibu (36.7%). Tingkat pendidikan terakhir sebagian besar ibu hamil adalah lulusan SMA dengan jumlah 23 ibu (76.7%), lulusan Sekolah Dasar sejumlah 1 ibu (3.3%), lulusan SMP sejumlah 2 ibu (6.7%), sedangkan untuk lulusan perguruan tinggi sejumlah 4 ibu (13.3%). Menurut jenis pekerjaan sebagian besar ibu

hamil tidak bekerja yaitu sejumlah 20 ibu hamil (66.7%), sedangkan ibu hamil yang bekerja sejumlah 10 ibu hamil (33.3%).

**b. Analisis Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III**

**1) Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian *Massage Effleurage***

Data penelitian yang diperoleh, dapat dideskripsikan bahwa tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sebelum dan sesudah dilakukan *massage effleurage* ditunjukkan pada tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah *Massage Effleurage***

Pemberian <i>Massage</i>	Tingkat Nyeri Punggung				
	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Nyeri Berat Tidak Tertahankan
<b>Sebelum</b>					
(n)	0	12	17	1	0
(%)	0	40.0	56.7	3.3	0
<b>Sesudah</b>					
(n)	15	14	1	0	0
(%)	50.0	46.7	3.3	0	0

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.2 menyatakan bahwa nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya sebelum *massage effleurage* mayoritas berada pada kategori nyeri sedang yaitu sejumlah 17 ibu hamil (56.7%), sedangkan pada tingkat nyeri ringan sejumlah 12 ibu hamil (40.0%), dan ibu yang merasakan nyeri berat sejumlah 1 ibu hamil (3.3%). Selain itu, tabel tersebut juga menunjukkan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan perlakuan *massage effleurage* mayoritas termasuk dalam kategori tidak nyeri sejumlah 15 ibu hamil (50.0%), sedangkan pada kategori nyeri ringan sejumlah 14 ibu hamil (46.7%), dan kategori nyeri sedang sejumlah 1 ibu hamil (3.3%).

Tabel 4.3 Crosstabel Karakteristik dan Tingkat Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Massage Effleurage

No	Karakteristik	Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Pemberian Massage Effleurage				Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Pemberian Massage Effleurage			
		Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Total	Tidak Nyeri	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Total
1.	Usia								
	<20 tahun	12	17	1	30	15	14	1	30
	20-35 tahun								
	>35 tahun								
	<b>Total</b>	12	17	1	30	15	14	1	30
2.	Usia Kehamilan								
	28-34 minggu	12	17	1	30	15	14	1	30
	35-40 minggu								
	<b>Total</b>	12	17	1	30	15	14	1	30
3.	Paritas								
	Primigravida	8	3		11	8	3	0	11
	Multigravida	4	14	1	19	7	11	1	19
	<b>Total</b>	12	17	1	30	15	14	1	30
4.	Pendidikan								
	SD		1		1		1		1
	SMP		1	1	2		1	1	2
	SMA	11	12		23	14	9		23
	PT	1	3		4	1	3		4
	<b>Total</b>	12	17	1	30	15	14	1	30
5.	Pekerjaan								
	Bekerja	3	6	1	10	4	5	1	10
	Tidak bekerja	9	11		20	11	9		20
	<b>Total</b>	12	17	1	30	15	14	1	30

Sumber: Data Primer 2025

Menurut tabel 4.3 hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah pemberian *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Berdasarkan kategori usia sebelum pemberian intervensi mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang sebanyak 17 ibu, sedangkan sesudah pemberian intervensi mayoritas nyeri punggung menurun menjadi tidak nyeri sebanyak 15 ibu. Berdasarkan kategori usia kehamilan mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum intervensi sebanyak 17 ibu, sedangkan setelah intervensi menjadi tidak nyeri sebanyak 15 ibu. Berdasarkan kategori paritas mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum intervensi sebanyak 14 ibu pada kategori multigravida, sedangkan setelah intervensi menjadi tidak nyeri sebanyak 11 ibu pada kategori multigravida. Berdasarkan

kategori Pendidikan mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum intervensi sebanyak 12 ibu dengan pendidikan SMA, sedangkan setelah intervensi menjadi tidak nyeri sebanyak 14 ibu dengan pendidikan SMA. Berdasarkan kategori pekerjaan mayoritas ibu hamil mengalami nyeri sedang sebelum intervensi sebanyak 11 ibu tidak bekerja, sedangkan setelah intervensi menjadi tidak nyeri sebesar 11 ibu tidak bekerja. Mayoritas ibu hamil sebelumnya mengalami nyeri punggung pada kategori nyeri ringan dan nyeri sedang, kemudian setelah pemberian intervensi *massage effleurage* mayoritas tingkat nyeri ibu hamil menurun hingga tidak merasa nyeri.

### 3. Analisis Bivariat

#### Pengaruh *Massage Effleurage* Sebelum Dan Sesudah Intervensi Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Hasil uji statistik penelitian menggunakan uji *statistic non parametric Wilcoxon Test* yang dibantu dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic 27*. Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika hasil uji statistik didapatkan nilai  $p \leq 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh antara *massage effleurage* terhadap frekuensi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Hasil uji statistik *Wilcoxon* pada penelitian ini ditunjukkan pada tabel 4.4 berikut.

**Tabel 4. 4 Analisis Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III**

Intervensi <i>Massage Effleurage</i> terhadap Nyeri punggung	P-Value	
	Mean (SD)	Median Tingkat Nyeri
Sebelum <i>Massage Effleurage</i>	2.63 (0.556)	3 Nyeri sedang
Sesudah <i>Massage Effleurage</i>	1.60 (0.563)	2 Nyeri ringan
Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil	39,16%	

\*Uji *Wilcoxon*

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi *massage effleurage*, dengan nilai mean sebelum intervensi sebesar 2.63 dengan standar deviasi sebesar (0.556), yang berada pada tingkat nyeri sedang.

Sedangkan pada nilai mean sesudah intervensi sebesar 1.60 dengan standar deviasi (0.563), yang berada pada tingkatan nyeri ringan. Nilai p-value berdasarkan hasil uji wilcoxon sebesar 0,000 ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Berdasarkan hasil uji statistik tersebut maka dapat diketahui bahwa pemberian *massage effleurage* memiliki pengaruh terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah pemberian intervensi di PMB Wati Subagya, sehingga  $H_0$  ditolak.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik responden pada studi mencakup usia, usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, serta pekerjaan. Pengkajian karakteristik dilakukan untuk mengetahui faktor yang berperan dalam terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

#### a. Usia

Usia termasuk faktor resiko yang dapat menyebabkan munculnya keluhan nyeri punggung selama kehamilan, hasil analisa menunjukkan seluruh ibu hamil merasakan nyeri punggung berusia 20-35 tahun yaitu 30 ibu hamil (100%). Pada rentang usia tersebut dalam data *cross tabel* bahwa sejumlah 17 ibu (56.7) merasakan nyeri sedang, 12 ibu (40.0%) merasakan nyeri ringan, dan 1 ibu (3.3%) merasakan nyeri berat. Usia tersebut merupakan kategori usia reproduktif sehat menurut WHO namun tetap rentan mengalami gangguan fisik akibat perubahan fisiologi selama kehamilan. Meskipun kategori usia tersebut merupakan usia ideal untuk kehamilan namun, pada usia tersebut terjadi perubahan biomekanik dan hormonal yang signifikan serta bertambahnya berat badan mengakibatkan perubahan posisi pusat gravitasi tubuh. Perubahan ini menyebabkan tekanan pada otot punggung dan panggul terutama jika postur tubuh ibu tidak dijaga dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa bahkan pada usia reproduktif, nyeri punggung tetap menjadi keluhan umum. Responden dalam penelitian hanya

berusia antara 20-35 tahun sehingga hasil penelitian belum tentu mewakili pengalaman nyeri punggung dan responnya terhadap perlakuan *massage effleurage* pada kelompok usia <20 tahun, dan >35 tahun (Alvionita dkk. 2025).

b. Usia Kehamilan

Usia kehamilan termasuk dalam faktor yang signifikan mengakibatkan nyeri punggung pada ibu hamil. Menurut data penelitian semua ibu hamil mengalami nyeri punggung pada rentang 28-34 minggu yaitu sebanyak 30 orang (100%). Usia kehamilan tersebut berada pada trimester III dimana merupakan tahap terakhir dalam kehamilan. Semakin akhir kehamilan maka berat uterus akan semakin meningkat dan menekan lumbal sehingga menggeser pusat gravitasi tubuh ibu ke arah depan dan mengakibatkan kondisi lordosis. Hal ini mampu memperburuk kondisi nyeri punggung ibu karena dengan bertambahnya berat maka dapat meningkatkan ketegangan otot pada area lumbal (Elkhapi Novani dkk., 2023). Data *crosstabel* menunjukkan bahwa ibu dengan keluhan nyeri sedang sebanyak 17 ibu (56,7%), nyeri ringan sebesar 12 ibu (40,0%), sedangkan ibu dengan nyeri berat sebesar 1 ibu (3,3%), hal ini menjelaskan tingginya prevalensi nyeri sedang pada usia kehamilan tersebut. Pada penelitian ini hasil penelitian belum menggambarkan rasa nyeri punggung dan respon pada usia yang lebih tua (35-40 minggu) terhadap *massage effleurage*

c. Paritas

Paritas merupakan jumlah kehamilan yang telah dialami oleh wanita hingga mencapai usia kehamilan cukup bulan, tanpa memperhatikan apakah bayi lahir hidup atau mati. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah ibu multigravida sejumlah 19 orang (63,3%). Berdasarkan data *crosstabel* menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi pada ibu hamil multigravida mayoritas mengalami nyeri sedang sebanyak 14 ibu hamil, kemudian setelah pemberian intervensi menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu

multigravida menjadi 11 ibu merasakan nyeri ringan. Sedangkan pada ibu primigravida sebanyak 8 ibu merasakan nyeri ringan dan 3 ibu merasakan nyeri sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa ibu multigravida lebih rentan mengalami permasalahan nyeri punggung karena otot-otot perut dan punggung yang sudah mengalami peregangan berulang pada kehamilan sebelumnya, yang dapat menurunkan kekuatan dan stabilitas otot penopang tulang belakang pada kehamilan berikutnya (Alvionita dkk., 2025). Responden pada penelitian mayoritas adalah ibu multigravida sehingga hasil penelitian lebih mencerminkan pengalaman ibu hamil yang sudah terbiasa menghadapi perubahan fisik selama kehamilan sebelumnya.

d. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab dari keluhan muskuloskeletal seperti nyeri pada punggung ibu hamil. Menurut data penelitian diketahui bahwa mayoritas responden tidak bekerja sejumlah 20 ibu (66.7%), sementara ibu bekerja sejumlah 10 ibu (33.3%). Meskipun demikian, keluhan nyeri punggung tidak selalu lebih tinggi ibu yang bekerja secara formal. Data *crosstabel* menunjukkan bahwa sebelum intervensi, ibu yang tidak bekerja lebih banyak mengalami nyeri sedang 11 ibu, dan nyeri ringan sebesar 9 ibu. Sedangkan pada ibu bekerja yang mengalami nyeri sedang sebesar 6 ibu, nyeri ringan (3 ibu), dan nyeri berat sejumlah 1 ibu. Hal ini menunjukkan pada ibu hamil yang tidak bekerja dapat merasakan nyeri punggung, ini dapat diakibatkan karena aktivitas ibu hamil yang tidak bekerja seperti mengurus anak, mengurus pekerjaan rumah tangga membutuhkan berbagai macam posisi tubuh seperti berdiri membungkuk bahkan duduk terlalu lama yang berpotensi menimbulkan ketegangan otot punggung dan tulang belakang sehingga muncul keluhan nyeri punggung (Ferrial Nugraha dkk., 2020). Namun tidak menghilangkan kemungkinan pada ibu bekerja juga mengalami keluhan nyeri punggung, ini dapat disebabkan karena postur tubuh yang tidak ergonomis, aktivitas fisik berlebihan, dan waktu istirahat yang

terbatas. Ketika ibu hamil bekerja dalam posisi duduk terlalu lama atau berdiri dalam waktu yang panjang, otot-otot punggung bawah mengalami ketegangan yang berulang (Ferrial Nugraha dkk., 2020). Sebagian besar responden tidak bekerja di luar rumah, sehingga hasil penelitian belum berlaku khususnya pada ibu hamil yang memiliki beban kerja fisik lebih berat.

e. Pendidikan

Pendidikan ialah faktor yang mengakibatkan terjadinya nyeri pada punggung. Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan responden memiliki tingkat pendidikan akhir adalah SMA sebanyak 23 ibu hamil (76,7%) yaitu 12 ibu merasakan nyeri sedang dan 11 ibu merasakan nyeri ringan. Menurut (Alvionita dkk., 2025) tingkat pendidikan ini termasuk dalam pendidikan menengah yang mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kemampuan dasar untuk memahami informasi kesehatan, namun belum tentu sepenuhnya memahami konsep ergonomi tubuh, teknik relaksasi, atau pencegahan nyeri punggung secara komprehensif, sehingga lebih beresiko mengalami nyeri punggung. Kebanyakan responden memiliki pendidikan terakhir SMA. Hanya sedikit yang berpendidikan rendah (SD/SMP) atau tinggi (perguruan tinggi), sehingga hasil penelitian ini lebih menggambarkan kelompok dengan pendidikan menengah

2. **Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Massage Effleurage**

Hasil kajian menunjukan seluruh ibu hamil yang menjadi responden merasakan nyeri punggung dengan tingkatan nyeri yang berbeda. Sejumlah 17 ibu (56.7%) berada pada kategori nyeri sedang, 12 ibu (40.0%) pada nyeri ringan, serta 1 ibu (3.3%) pada nyeri berat. Tingkat nyeri sedang merupakan rasa nyeri yang mulai mengganggu aktivitas, muncul perasaan tidak nyaman, tetapi masih bisa melakukan aktivitas dengan tenaga lebih. Data ini menggambarkan nyeri pada punggung ibu hamil trimester III menjadi salah satu permasalahan dominan dirasakan pada ibu hamil trimester III.

Hasil ini selaras dengan penelitian (Ulfah Kamaliyah dkk., 2023) dimana menjelaskan bahwa nyeri pada punggung adalah keluhan atau masalah ibu hamil trimester III yang umum dirasakan. Keluhan ini disebabkan karena pembesaran rahim yang mempengaruhi pusat gravitasi sehingga merubah postur tubuh ibu hamil. Nyeri punggung dapat dirasakan dari area tepi bawah iga kedua sampai lipatan *gluteal* bawah atau mencakup lumbal dan sakral.

Selain itu, temuan dalam penelitian juga didukung dengan hasil studi (Qurnia & Anjani, 2023) yang mengemukakan jika nyeri punggung selama kehamilan adalah suatu permasalahan pada kehamilan trimester III yang disebabkan karena faktor mekanik, peredaran darah, hormonal, maupun psikososial yang terjadi pada daerah musculoskeletal. Permasalahan nyeri punggung ini ialah masalah yang paling sering sekitar 50% ibu hamil trimester III mengalaminya. Selain itu, intensitas nyeri yang dialami setiap individu berbeda karena, individu akan mempersepsikan rasa nyeri dengan cara yang berbeda.

3. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Pemberian *Massage Effleurage*

Setelah intervensi *massage effleurage* sebanyak 4 kali dalam 2 minggu, terjadi penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil. Data penelitian menunjukkan sebanyak 15 ibu (50%) tidak lagi merasakan nyeri punggung, sedangkan 14 ibu (46.7%) merasakan nyeri ringan, dan 1 ibu (3.3%) masih merasakan nyeri sedang.

Berdasarkan hasil analisis *crosstab*, terjadi pengurangan rasa nyeri punggung ibu hamil setelah intervensi, dengan variasi berdasarkan karakteristik ibu. Kategori usia dan usia kehamilan, sebanyak 17 ibu mengalami nyeri sedang sebelum intervensi, kemudian menurun menjadi 14 ibu dengan nyeri ringan. Kategori paritas sebanyak 14 ibu multigravida mengalami nyeri sedang, lalu menurun menjadi 11 ibu dengan nyeri ringan dan 3 ibu tanpa nyeri. Sementara itu, 8 ibu primigravida yang sebelumnya mengalami nyeri ringan, seluruhnya tidak lagi merasakan nyeri.

Berdasarkan pendidikan 12 ibu dengan pendidikan terakhir SMA mengalami nyeri sedang, kemudian menurun menjadi 9 ibu dengan nyeri ringan dan 3 ibu tanpa nyeri. Kategori pekerjaan ibu yang tidak bekerja mengalami penurunan dari 11 ibu dengan nyeri sedang menjadi 9 ibu dengan nyeri ringan dan 2 ibu tidak nyeri. Sedangkan ibu yang bekerja, dari 6 ibu dengan nyeri sedang menjadi 5 ibu dengan nyeri ringan dan 1 ibu tanpa nyeri.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa intervensi *massage effleurage* yang diberikan mampu menurunkan rasa nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan, meskipun tingkat penurunan bervariasi berdasarkan karakteristik masing-masing ibu. Temuan ini mendukung bahwa pendekatan non-farmakologis seperti teknik pijat berpotensi sebagai alternatif yang efektif dan aman guna meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

Menurut (Maulana Meli, 2022) *effleurage* adalah gerakan dengan usapan lembut dan perlahan, menggunakan telapak tangan secara berulang. *Massage effleurage* ini dilakukan tanpa menggunakan tekanan yang kuat dari bagian lumbal ke-5 menuju ke arah luar tulang rusuk dengan menggunakan telapak tangan. Stimulasi *massage effleurage* ini mampu merangsang hormon endorfin yang merupakan pereda nyeri alami, sehingga teknik *massage* ini mampu meminimalkan rasa nyeri punggung ibu hamil.

Temuan ini selaras dengan hasil studi (Khoiriyah Muawanatu, 2023) yaitu pemberian intervensi *massage* selama 3 kali dalam sehari yang dilakukan berturut-turut selama 2 minggu menunjukan mayoritas ibu hamil merasakan nyeri punggung mengalami penurunan, hal ini diakibatkan karena pemijatan yang dilakukan membantu meningkatkan relaksasi otot dan memperbaiki sirkulasi darah serta memberikan rangsangan taktil dan perasaan positif sehingga mengurangi bahkan menghilangkan rasa nyeri yang dialami oleh ibu hamil.

Selain itu, menurut penelitian (Qurnia & Anjani, 2023) *massage effleurage* dapat menurunkan skala nyeri 5-6 poin dari skala nyeri

sebelumnya. Teknik *massage* ini mampu meminimalkan nyeri punggung ibu hamil karena *massage* mampu meningkatkan ketenangan dan meredakan ketegangan pada otot hingga menciptakan rasa nyaman dan menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan.

#### 4. Pengaruh *Massage Effleurage* Ibu Hamil Trimester III di PMB Wati Subagya

Uji statistik dalam penelitian menggunakan uji *Wilcoxon*, yang menunjukkan nilai mean sebelum intervensi sekitar 2.63 dengan standar deviasi (0.556), yang berada pada tingkat nyeri sedang. Sedangkan pada nilai mean sesudah intervensi sebesar 1.60 dengan standar deviasi (0.563), yang berada pada tingkatan nyeri ringan. Nilai *p-value* berdasarkan hasil uji *wilcoxon* sebesar 0,000 ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah intervensi *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya. Diketahui juga bahwa *massage effleurage* efektif mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 39,16%.

Hasil ini konsisten dengan penelitian (Khoiriyah Muawanatu, 2023) yang juga menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dan mendapatkan nilai *p-value*  $0.003 < 0.05$ , ini menunjukkan ada pengaruh sebelum dan setelah perlakuan *massage effleurage* pada nyeri punggung. Selain itu, kesesuaian juga ditemukan dengan penelitian (Ulfa Nur Azizah dkk., 2024) dimana hasil uji statistik *wilcoxon* mendapatkan nilai *p-value* sebesar  $0.000 < 0.05$ , menegaskan bahwa adanya pengaruh positif *massage effleurage* pada nyeri punggung ibu hamil.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan dari (Wati Mega F dkk., 2021) menunjukkan nilai tengah tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah *massage effleurage* sekitar 0.75 dengan nilai paling rendah 0, nilai paling tinggi 2, serta standar deviasi 0.851, yang menunjukkan bahwa ada pengurangan rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah intervensi *massage*. Penurunan rasa nyeri setiap responden sangat bervariasi tergantung pada kondisi nyeri sebelumnya.

Menurunnya rasa nyeri punggung ibu di akibatkan karena meningkatnya hormon endorphin dalam tubuh karena rangsangan *massage effleurage* pada bagian tulang belakang. Mekanismenya yaitu *massage effleurage* yang dilakukan akan merangsang sepanjang titik di medulla spinalis lalu rangsangan *massage* tersebut akan ditransmisikan menuju *formation retikularis, thalamus, dan sistem limbik* oleh serabut saraf sehingga badan akan mengeluarkan endorphin. Hormon endorfin merupakan *neurotransmitter* atau *neuromodulator* yang memblok penyampaian stimulasi nyeri melalui bagian reseptor opiate pada sumsum tulang belakang oleh karena itu, stimulasi nyeri tidak sampai pada sistem saraf pusat dan sensasi nyeri akan menurun (Wati Mega F dkk., 2021).

*Gate Control Theory* mengemukakan bahwa rangsangan serabut taktil dapat membantu memblok rasa nyeri dari bagian badan yang sama maupun lainnya. Rangsangan taktil *massage effleurage* dalam hal ini akan bekerja tergantung mekanisme saraf besar (*serabut delta A*) dan kecil (*serabut C*) yang menyebabkan rangsangan yang telah diberikan dapat meningkatkan aktivitas *substansia gelatinosa* dan selanjutnya rasa nyeri ini akan di blok, melalui rangsangan pada *serabut delta A* menyebabkan pintu sel akan menutup sehingga rasa nyeri tidak akan diteruskan menuju *korteks serebral* (Maulana Meli, 2022)

### C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian ini menggunakan 1 kelompok intervensi menyebabkan tidak terdapat kelompok pembanding, sehingga peneliti tidak dapat membandingkan secara langsung apakah penurunan skala nyeri memang diakibatkan karena intervensi atau faktor lainnya.
2. Waktu intervensi yang sangat singkat, sehingga tidak dapat mengetahui apakah efektifitas *massage effleurage* dapat bertahan untuk waktu yang lama
3. Aktivitas ibu hamil menjadi tantangan dalam penelitian karena perbedaan tingkat kesibukan antara ibu bekerja dan tidak bekerja. Ibu

tidak bekerja tetap melakukan aktivitas fisik seperti mengurus anak dan pekerjaan rumah tangga, yang dapat memperburuk nyeri punggung. Sementara itu, ibu yang bekerja menghadapi kendala dalam penjadwalan intervensi, sehingga berpotensi menimbulkan bias dalam hasil penelitian.

4. Penelitian ini hanya melibatkan ibu hamil usia 20–35 tahun, ibu hamil dengan usia >35 tahun memiliki elastisitas jaringan yang lebih rendah, sehingga berpotensi mengalami nyeri punggung yang lebih berat. Sementara itu, ibu hamil usia <20 tahun cenderung memiliki struktur tubuh yang belum sepenuhnya matang, yang juga dapat memengaruhi respons terhadap nyeri. Dengan tidak adanya representasi dari kedua kelompok usia tersebut, generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas.
5. Usia kehamilan responden terbatas pada 28–34 minggu, sehingga hasil belum mencakup ibu hamil dengan usia kehamilan >34 minggu, padahal pada fase akhir trimester III (35–40 minggu), beban biomekanik tubuh ibu semakin meningkat dan keluhan nyeri punggung cenderung lebih berat, sehingga efektivitas intervensi massage effleurage pada fase tersebut perlu dikaji lebih lanjut.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik 30 ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman berdasarkan kategori usia ibu hamil yaitu sejumlah 30 responden (100%) berusia 20-35 tahun, pada kategori usia kehamilan seluruh ibu hamil yaitu 30 responden (100%) juga berusia 28-34 minggu, sedangkan pada kategori paritas mayoritas adalah ibu multigravida sebanyak 19 ibu (63.3%), pada kategori pendidikan ibu hamil dengan pendidikan terakhir SMA sejumlah 23 ibu (76.7%), dan kategori pekerjaan sejumlah 20 ibu (66.7%) ibu tidak bekerja.
2. Derajat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman sebelum pemberian intervensi *massage effleurage* sebanyak 17 ibu (56.7%) merasakan nyeri sedang.
3. Derajat nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman sesudah pemberian intervensi *massage effleurage* sebanyak 15 ibu (50,0%) sudah tidak merasakan nyeri.
4. Pemberian *massage effleurage* berpengaruh dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman dengan nilai *p-value*  $0.001 < 0.05$

### B. Saran

1. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Diharapkan menjadi bahan referensi mahasiswa kebidanan tentang *massage effleurage* dalam terapi komplementer
2. Bagi PMB Wati Subagya  
Diharapkan menjadi masukan agar tempat praktik dapat memperkenalkan tentang asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III khususnya terapi *massage effleurage*.

3. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan membantu meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III terkait *massage effleurage* untuk mengatasi masalah nyeri punggung sehingga kedepannya mereka tidak ragu untuk menerima perlakuan *massage effleurage*.

4. Bagi Bidan di PMB Wati Subagya

Penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dalam berfikir ilmiah dan sebagai masukan bagi perencanaan dan pengembangan terapi komplementer.

5. Bagi Peneliti

Diharapkan meningkatkan wawasan peneliti dalam memberikan asuhan kebidanan komplementer khususnya di bidang *massage* untuk mengatasi masalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

# S1 Kebidanan\_ Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Wati Subagya Kabupaten Sleman Yogyakarta

## ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>19</b> %	<b>15</b> %	<b>9</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>2</b>	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<b>1</b> %
<b>5</b>	<a href="http://e-journal.sari-mutiara.ac.id">e-journal.sari-mutiara.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<a href="http://oaskpublishers.com">oaskpublishers.com</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	<a href="http://www.ojs.udb.ac.id">www.ojs.udb.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>8</b>	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	Submitted to Universitas Raharja Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<a href="http://jurnal.syntaxliterate.co.id">jurnal.syntaxliterate.co.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

11	<a href="http://jptam.org">jptam.org</a> Internet Source	<1 %
12	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
13	<a href="http://ejr.stikesmuhkudus.ac.id">ejr.stikesmuhkudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://eprints.stikeshamzar.ac.id">eprints.stikeshamzar.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	Hendro Yoto. "GAMBARAN GINGIVITIS PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TUMINTING KECAMATAN TUMINTING KOTA MANADO", e-GIGI, 2013 Publication	<1 %
16	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://repository.stikessuakainsan.ac.id">repository.stikessuakainsan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	Submitted to Keimyung University Student Paper	<1 %
19	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
20	Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Student Paper	<1 %
21	<a href="http://repo.polkesraya.ac.id">repo.polkesraya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id">www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id</a> Internet Source	<1 %

<1 %

24

Annisa Putri Sugianto, Yuliza Birman, Arief Rinaldy. "Karakteristik dan Tingkat Ansietas Ibu Hamil terhadap Infeksi Covid-19 di Puskesmas Alai Kota Padang", Scientific Journal, 2025

Publication

<1 %

25

[bemj.e-journal.id](http://bemj.e-journal.id)

Internet Source

<1 %

26

[e-jurnal.universitalirsyad.ac.id](http://e-jurnal.universitalirsyad.ac.id)

Internet Source

<1 %

27

Moch. Didik Nugraha, Ayu Santika, Mega Utami. "PENGARUH TERAPI MUSIK DEGUNG TERHADAP PENURUNAN NYERI AKIBAT PERAWATAN LUKA PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA (SC) DI RUMAH SAKIT JUANDA KUNINGAN TAHUN 2023", National Nursing Conference, 2023

Publication

<1 %

28

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1 %

29

[repositori.unsil.ac.id](http://repositori.unsil.ac.id)

Internet Source

<1 %

30

[repository.ub.ac.id](http://repository.ub.ac.id)

Internet Source

<1 %

31

Submitted to Universitas Dian Nuswantoro

Student Paper

<1 %

32

Yasir Farhat, Aprianti Aprianti, Niken Pratiwi. "Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Pendapatan Perkapita

<1 %

terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik  
Ibu Hamil", Jurnal Skala Kesehatan, 2025

Publication

33	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id">ejournal.delihusada.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://repository.itsk-soepraoen.ac.id">repository.itsk-soepraoen.ac.id</a> Internet Source	<1 %
35	Lala Budi Fitriana, I Kadek Dwi Widyantara. "Perilaku Pemberian Makanan Pendamping ASI Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Posyandu Kelurahan Keparakan Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta", Bunda Edu- Midwifery Journal (BEMJ), 2020 Publication	<1 %
36	<a href="http://digilib.unila.ac.id">digilib.unila.ac.id</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
39	<a href="http://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id">myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id">www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id">ejournal.poltekkesaceh.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://ejournal.stikesbuleleng.ac.id">ejournal.stikesbuleleng.ac.id</a> Internet Source	<1 %

		<1 %
44	<a href="http://ejournal.unsrat.ac.id">ejournal.unsrat.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://repository.usahidsolo.ac.id">repository.usahidsolo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://siakad.stikesdhib.ac.id">siakad.stikesdhib.ac.id</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://stikes-nhm.e-journal.id">stikes-nhm.e-journal.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://www.stikesyahoedsmsg.ac.id">www.stikesyahoedsmsg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
49	Desy Natalia Siahaan, Eva Sartika Dasopang, Salmah Handayani Lubis, Latipah Pahmi. "Analisis Efektivitas Biaya Penggunaan Aromaterapi Pada Nyeri Menstruasi Mahasiswa Farmasi", MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 2024 Publication	<1 %
50	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://repo.stikesbethesda.ac.id">repo.stikesbethesda.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://repository.um-surabaya.ac.id">repository.um-surabaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://repository.unimugo.ac.id">repository.unimugo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://dinkes.wonogirikab.go.id">dinkes.wonogirikab.go.id</a> Internet Source	<1 %

[dspace.umkt.ac.id](http://dspace.umkt.ac.id)

55	Internet Source	<1 %
56	<a href="http://eprints.stikes-aisyiahbandung.ac.id">eprints.stikes-aisyiahbandung.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://journals.unihaz.ac.id">journals.unihaz.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://pdfcoffee.com">pdfcoffee.com</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://www.lamudi.co.id">www.lamudi.co.id</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="http://www.perpus.fikumj.ac.id">www.perpus.fikumj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
62	Renni Hidayati Zein, Gita Dwiyani. "Fisioterapi dengan Metode Senam Hamil Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Ilmiah Fisioterapi, 2022 Publication	<1 %
63	Rut Yohana Girsang. "EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB RINA DAN PMB IDA KOTA DEPOK", Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ), 2022 Publication	<1 %
64	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
65	<a href="http://e-journal.uajy.ac.id">e-journal.uajy.ac.id</a> Internet Source	<1 %

66	<a href="http://eprints.aiska-university.ac.id">eprints.aiska-university.ac.id</a> Internet Source	<1 %
67	<a href="http://eprints.ukh.ac.id">eprints.ukh.ac.id</a> Internet Source	<1 %
68	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
69	<a href="http://jurnal.harianregional.com">jurnal.harianregional.com</a> Internet Source	<1 %
70	<a href="http://lppm.unisayogya.ac.id">lppm.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
71	<a href="http://prin.or.id">prin.or.id</a> Internet Source	<1 %
72	<a href="http://repositorii.urindo.ac.id">repositorii.urindo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
73	<a href="http://repository.gunabangsa.ac.id">repository.gunabangsa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
74	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
75	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
76	Etin Rohmatin, Dyan Putri Wulansari. "Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Ketahanan Ibu Hamil Primigravida Trimester Kedua dan Ketiga di Puskesmas Kahuripan Tahun 2020", Media Informasi, 2022 Publication	<1 %
77	Khairunisya Khairunisya, Setiawati Setiawati. "Kompres Hangat dan Massage Effleurage Keduanya Efektif Menurunkan Nyeri	<1 %

Punggung Ibu Hamil Trimester III", MAHESA :  
Malahayati Health Student Journal, 2024

Publication

- 78 Mahmudah Mahmudah, Yuni Sulistiawati, Desi Kumala Sari. "Studi Kasus Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2024  
Publication

- 79 Mega Fajar Wati, Elly Susilawati, Yansartika Yansartika, Afni Yunizar. "PENGARUH MASASE EFFLEURAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III", Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan, 2022  
Publication

- 80 Ni Ketut Ayu Wulandari, Ni Made Egar Adiestiani, Ni Putu Mirah Yunita Udayani. "Pengaruh Childpose (BALASANA) Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas", Jurnal Kebidanan Malakbi, 2024  
Publication

- 81 Rizka Nur Sabila, Yulian Wahyu Permadi, Ainun Muthoharoh, Wulan Agustin Ningrum. "PENGARUH EDUKASI METODE CBIA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN SWAMEDIKASI PENYAKIT JAMUR KULIT", Jurnal Ilmiah JOPHUS : Journal Of Pharmacy UMUS, 2022  
Publication

- 82 [repository.usd.ac.id](https://repository.usd.ac.id)  
Internet Source

83

Ade Krisna Ginting, Maulida Lathifah, Mayta Tazkiya Amalia, Yeni Tegar Dian Setiawati, Siti Aam Amalia, Hilda Maulida. "Edukasi dan Implementasi Prenatal Yoga untuk Mengurangi Kecemasan dan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2024

Publication

<1 %

84

Dian Alfianti, Iis Tri Utami, Dara Yupita, Susan Febrica. "PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 2024

Publication

<1 %

85

Kurnia Dewiani, Yetti Purnama, Linda Yusanti. "The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy and Pregnancy Gymnastics Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Practice Independent Midwives in Bengkulu City", JURNAL KEBIDANAN, 2022

Publication

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off