

**IMPLEMENTASI MASSAGE EFFLEURAGE UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI POLI OBGYN RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN**

**Erita Gustina<sup>1</sup>, Atsnia<sup>2</sup>, Huwaina Af'idah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi DIII Akademi Keperawatan, Akademi Keperawatan Kesdam I/BB  
Medan, Indonesia

Email: [eritaanggaorlan2020@gmail.com](mailto:eritaanggaorlan2020@gmail.com)

---

**INFO ARTIKEL**

**Riwayat Artikel:**

Received :21-07-2025

Revised :04-08-2025

Accepted :11-08-2025

**Keywords:** Effleurage  
massage, third-trimester  
pregnant women, back pain

**DOI:** <https://doi.org/10.62335>

**ABSTRACT**

*Pregnancy causes various physiological changes, including in the musculoskeletal system, which often trigger complaints of back pain, particularly in the third trimester. This pain can interfere with the comfort and quality of life of pregnant women. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce pain is effleurage massage therapy. This study aims to implement the therapy to reduce the back pain scale in third-trimester pregnant women at the Obstetrics and Gynecology Clinic of Tk II Putri Hijau Hospital, Medan. The research method used is a descriptive case study on two patients, using a maternity nursing care approach from assessment to evaluation. Inclusion criteria included third-trimester pregnant women (28–40 weeks) who are primigravida, experiencing back pain, and not having any comorbidities or obstetric complications. The intervention was carried out for three consecutive days, each session lasting 15 minutes, with evaluation using the Numeric Rating Scale (NRS). The results showed a decrease in pain levels from moderate (6 and 5) to mild (2 and 1). In conclusion, effleurage massage is effective in reducing back pain in third-trimester pregnant women. This study is expected to serve as a reference for future research to further*

*explore the effectiveness of this therapy more broadly and measurably.*

### **ABSTRAK**

Kehamilan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis, termasuk pada sistem muskuloskeletal, yang sering memicu keluhan nyeri punggung, khususnya pada trimester III. Nyeri ini dapat mengganggu kenyamanan ibu hamil dan kualitas hidupnya. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah terapi *massage effleurage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi tersebut dalam menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Poli Obygn Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. Metode penelitian menggunakan studi kasus deskriptif pada dua pasien dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas mulai dari pengkajian hingga evaluasi. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester III (28–40 minggu) primipara, mengalami nyeri punggung, serta tidak memiliki penyakit penyerta atau komplikasi obstetrik. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 15 menit, dengan evaluasi menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari skala sedang (6 dan 5) menjadi ringan (2 dan 1). Kesimpulannya, *massage effleurage* efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk studi lanjutan dalam mengeksplorasi efektivitas terapi secara lebih luas dan terukur.

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan tahap fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Stresor yang paling sering dilaporkan oleh wanita selama kehamilan adalah berkaitan dengan gejala fisik, citra tubuh, kesejahteraan janin, perubahan pola hidup, gangguan emosi, dan kekhawatiran tentang masalah dalam kehamilan, persalinan dan kelahiran (Ariningtyas et al., 2023). Masa kehamilan yang memerlukan perhatian khusus adalah trimester III (Fauziah & Sugiatini, 2024).

Trimester III merupakan masa kehamilan pada bulan terakhir atau sepertiga bulan terakhir kehamilan yang dimulai pada minggu ke- 28 sampai dengan seluruh usia kehamilan minggu ke-38 sampai 40 minggu (Andriani et al., 2023). Kehamilan melibatkan berbagai perubahan, antara lain perubahan fisik, dan perubahan fisiologis (Lestari,2020) dalam (Fauziah & Sugiatini, 2024).

Menurut data WHO tahun 2020, persentase cakupan ANC Indonesia sebesar 82%, masih jauh dari standar yang ditetapkan dibandingkan dengan negara lain seperti Korea Utara (95%), Sri Lanka (93%), Maladewa (85%) (Unicef, WHO, WBG 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018, proporsi pemeriksaan kehamilan untuk cakupan ANC (K1) mencapai 96,1%, sementara untuk ANC (K4) tercatat sebesar 74,1%. Target yang ditetapkan dalam Rencana Strategis (Renstra) Kementerian Kesehatan tahun 2020, untuk cakupan ANC (K4) ibu hamil adalah sebesar 78%, dan pada tahun 2020, Indonesia berhasil mencapai angka 88,03% (Riskesdas 2018). Meskipun cakupan ANC pada K4 mengalami peningkatan sejak tahun 2008 hingga 2020, angka ini masih berada di bawah target pemerintah yang ideal. Berdasarkan Kemenkes 2020, angka cakupan ANC K1 di Provinsi Sumatera Utara sebesar 85,9%, sedangkan ANC K4 sebesar 90,0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa cakupan K1 di Provinsi Sumatera Utara masih rendah karena target nasional untuk K1 sebesar 100%. (Tanjung et al., 2024).

Wanita hamil pada trimester III memiliki masalah kesehatan seperti masalah pada muskuloskeletal, neurologis, dan psikologis. Salah satu komplikasi kehamilan yang paling umum dalam hal masalah muskuloskeletal adalah nyeri punggung (Lestari, 2020) dalam (Fauziah & Sugiati, 2024). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung disebabkan oleh adanya tekanan pada struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan bawah sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman dan nyeri (Puteri & Handayani, 2023). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III biasanya akan terjadi peningkatan skala nyeri seiring bertambahnya usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya (Fitriani & Silviani, 2023).

Komplikasi dari nyeri punggung yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester III adalah perburukan mobilitas yang dapat menghambat aktifitas seperti merawat anak, mengendarai kendaraan, mempengaruhi pekerjaan ibu, dan insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dapat diatasi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan memberikan analgesik narkotik, namun penggunaan obat ini menimbulkan efek menekan pusat pernapasan di medula batang otak sehingga perlu pengkajian secara teratur terhadap perubahan dalam status pernapasan jika menggunakan analgesik jenis ini. Penanganan nyeri secara nonfarmakologi yang dapat dilakukan yaitu relaksasi, kompres hangat dan dingin, distraksi, dan pijatan (*massage effleurage*) (Ariningtyas et al., 2023).

Salah satu manajemen nyeri yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa nyeri yang efektif adalah *massase effleurage*. *Massage effleurage* merupakan metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III *Massage effleurage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan (handayani et al., 2024). Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan

nyaman (Fitriani & Silviani, 2023). *Massage* ini merangsang pengeluaran hormon endorphin yang merupakan zat alami dari dalam tubuh yang berfungsi untuk menciptakan rasa nyaman dan sebagai pereda nyeri (Aprilia, 2010), dalam (M. F. Wati et al., 2022). Efek terapeutik atau efek penyembuhan dari *massage effleurage* ini membantu melancarkan peredaran darah vena dan peredaran getah bening/cairan limfe, membantu memperbaiki proses metabolisme, menyempurnakan proses pembuangan sisa pembakaran atau mengurangi kelelahan, membantu penyerapan (absorpsi) odema akibat peradangan, relaksasi dan mengurangi rasa nyeri (Ariningtyas et al., 2023).

Berdasarkan penelitian (Fauziah & Sugiadini, 2024), yang dilakukan pada ibu hamil yang telah memasuki kehamilan trimester III (28-40 minggu) dengan nyeri punggung, sebanyak 31 responden didapatkan hasil sebelum diberikan *massage effleurage* dengan rata-rata nyeri sedang sebanyak 23 orang (74,2%), nyeri ringan sebanyak 8 orang (25,8%) sedangkan setelah diberikan *massage effleurege* sebagian besar dengan nyeri punggung ringan sebanyak 25 orang (80,6%), nyeri sedang sebanyak 2 orang (6,5%) dan tidak nyeri 4 orang (12,9%).

Penelitian yang dilakukan oleh (Ariningtyas et al., 2023), setelah diberikan *massage effleurage* terdapat penurunan skala nyeri punggung yang dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari dengan waktu 10-15 menit kepada subjek I dari skala 8 menjadi 2 dan subjek II dari skala nyeri 7 menjadi 2.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan pada bulan Maret 2025 selama tiga hari berturut-turut. Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan jumlah sampel sebanyak dua responden. Subjek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu ibu hamil trimester III (usia kehamilan 28–40 minggu) yang merupakan primipara, mengalami keluhan nyeri punggung, tidak memiliki penyakit penyerta atau komplikasi obstetrik, serta bersedia menjadi responden dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi informed consent, format pengkajian keperawatan maternitas, lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) penerapan *massage effleurage* pada ibu hamil trimester III, serta alat ukur skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Penerapan etika penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang mencakup aspek *anonymity* (anonimitas) dan *confidentiality* (kerahasiaan) untuk menjaga privasi dan hak-hak responden selama proses penelitian berlangsung..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 18 hingga 23 Maret 2025 terhadap dua responden, yaitu Ny. P dan Ny. R, melalui wawancara serta observasi langsung. Pada kasus pertama, Ny. P berusia 31 tahun dengan usia kehamilan 35 minggu, sedangkan kasus kedua, Ny. R, berusia 30 tahun dengan usia kehamilan 28 minggu. Berdasarkan

klasifikasi usia menurut WHO, kedua klien berada pada rentang usia dewasa muda (20–40 tahun), yang sejalan dengan karakteristik responden dalam penelitian Yuliana & Handayani (2024), di mana subjek berada pada usia produktif dan umumnya mengalami adaptasi fisiologis selama kehamilan trimester III.

Pada klien pertama (Ny. P), data subjektif menunjukkan keluhan nyeri punggung yang muncul sejak memasuki trimester III, terutama saat melakukan aktivitas fisik, seperti berjalan dan berdiri dalam waktu lama. Klien menggambarkan nyeri sebagai sensasi menusuk, bersifat hilang timbul, dengan skala nyeri awal sebesar 6 (skala 0–10). Data objektif menunjukkan klien sering memegangi punggung dan tampak meringis, dengan tekanan darah 124/80 mmHg, frekuensi napas 20x/menit, frekuensi nadi 80x/menit, suhu tubuh 36,5°C, dan tinggi fundus uteri (TFU) 31 cm sesuai usia kehamilan 35 minggu.

Klien kedua (Ny. R) juga melaporkan nyeri punggung sejak memasuki trimester III. Keluhan memberat saat berdiri lama atau berjalan jauh, dengan nyeri menusuk, hilang timbul, dan skala nyeri awal sebesar 5. Data objektif menunjukkan TFU 26 cm (kehamilan 28 minggu), tekanan darah 110/70 mmHg, frekuensi napas 20x/menit, nadi 88x/menit, dan suhu 36,5°C.

Intervensi keperawatan yang diberikan adalah terapi nonfarmakologis berupa *massage effleurage* selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 15 menit. Evaluasi dilakukan setiap hari menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri secara progresif. Pada Ny. P, skala nyeri menurun dari 6 (hari pertama) menjadi 4 (hari kedua), dan 2 (hari ketiga). Sementara pada Ny. R, skala nyeri menurun dari 5 (hari pertama), menjadi 3 (hari kedua), dan 1 (hari ketiga). Kedua klien menunjukkan perbaikan signifikan, dan masalah nyeri akut dinyatakan teratasi setelah hari ketiga intervensi.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya. Ariningtyas et al. (2023) melaporkan penurunan nyeri punggung setelah terapi *massage effleurage* selama tiga hari, dari skala 8 menjadi 2 dan dari 7 menjadi 2 pada dua subjek. Penelitian oleh Nurmalasari et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *massage effleurage* selama tiga hari efektif menurunkan nyeri dari skala sedang menjadi ringan. Demikian pula, penelitian oleh Ayuisma (2024) mencatat penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2 dan dari 6 menjadi 3 setelah intervensi serupa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *massage effleurage* merupakan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## KESIMPULAN

Kehamilan trimester III sering disertai nyeri punggung akibat perubahan fisiologis. Penelitian ini membuktikan bahwa *massage effleurage* efektif menurunkan intensitas nyeri punggung dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Terapi ini terbukti aman, nyaman, dan memberikan efek

relaksasi yang signifikan. Saran: *Massage effleurage* dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Tenaga kesehatan diharapkan mendapatkan pelatihan teknik ini, dan penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar perlu dilakukan untuk memperkuat hasil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. Y., Hayu, R., & Meysetri, F. R. (2023). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Terhadap Low Back Pain Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *E-Jurnal Medika Udayana*, 12(6), 24. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i06.p05>
- Andriani, A., Fitri, N. L., Sari, S. A., Dharmas, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah KerjaKehamilan yang sehatKehamilan yang sehatBerdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Andriani et al., 2023) terjadi penurunan skala nyeri punggung setelah dilakuka. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46–54.
- Anggorawati, widiasih restuning, siti saida nasution. (2020). *Buku Ajar Asuhan keperawatan maternitas antepartu*.
- Ariningtyas, N., Husna, F., Kurly, A., Kebidanan, A., Madani, M., Abstrak, Y., Amir, A. Y., Hayu, R., Meysetri, F. R., Almanika, D., Ludiana, Dewi, T. K., Komariah, N., Wahyuni, S., Salsabilah, F., Puspita, H., Fitriani, D., Silviani, Y. E., Faradilla, N., ... Sari, A. P. (2023). Upaya Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil dengan Massage EffleurageAriningtyas, N., Husna, F., Kurly, A., HasilDaKehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status ke. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(1), 2043–2047. <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/218%0Ahttps://madaniya.biz.id/journals/contents/article/view/635>
- 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>
- Ayuisma, S. (2024). Penerapan Massage effleurage Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. 4(5), 1438–1442. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i5.1901>
- Bina, J., Husada, C., Xxi, V., Januari, N., Fitriyani, T., Purwanti, S., Endah, T., & Lestari, W. (2025). *Pemijatan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. XXI(1)*, 127–134.
- Dayani, T. R., Herliana, H., Adriati, F., & Ramadhanie, D. D. (2024). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bidan Praktik Mandiri Bandar LampungMenurut Kementerian kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 5.256.483 orang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), 088–093. <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i1.12924>
- Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). Massage effleure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Nyeri pinggang sebagian besar disebabkan oleh karena perubahan sikap badan selama kehamilan dan titik berat badan pindah ke depan disebabkan perut yang membesar, varises, keturunan, berd. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3),

- 607–615. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183>
- Febriana, L., & Zuhana, N. (2021). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 1669–1673. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.910>
- Fitriani, D., & Silviani, Y. E. (2023). Efektivitas massage effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4*(4), 4975–4980. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/20057>
- handayani, A., Febrianti, N., Bunga, B., keperawatan Justitia, A., UNDATA Provinsi Sulawesi Tengah, R., & Kunci, K. (2024). Implementasi Manajemen Nyeri Menggunakan Massage Effleurage dengan Masalah Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Poli Obgin RS Bhayangkara Palu Implementation of Pain Management Using Effleurage Massage with Back Pain Problems in III Trimester Pr. *Jurnal Kolaboratif Sains, 7*(6), 2228–2235. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i6.4510>
- Kementrian kesehatan RI. (2024). No Title. [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View\\_artikel/3265/Nyeri-Punggung-Bawah-Pada-Ibu-Hamil-Yang-Harus-Ditangani](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_artikel/3265/Nyeri-Punggung-Bawah-Pada-Ibu-Hamil-Yang-Harus-Ditangani).
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2021). *Buku Ajar Keperawatan*. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- Ningtiyas, niwayan rahayu, D. (2023). *Mene Jemen Nyeri* (Vol. 01).
- Nurmalasari, Y., Ciptiasrini, U., & Anggraeni, M. (2024). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4*(3), 18434–18447.
- Oktavianti, L. (2019). “Konsep Dokumentasi Keperawatan.” <https://doi.org/10.31227/osf.io/q4rs5>
- Puteri, W. A., & Handayani, I. (2023). Laporan Kasus Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III. *Jurnal Kesehatan Siliwangi, 4*, 761–765. <https://doi.org/10.34011/jks.v4i2.1794>
- Rahayu Sri, dkk. (2022). *Buku Ajar Teknik Massage Effleurage dan pijat Oksitosin*.
- Retnaningtyas, E. (2021). *Buku Ajar Kehamilan Dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*. Strada Press, 1–216.
- Rosa, E. F. (2023). *Buku Ajar Massage Effleurage, Nyeri Akut Punggung Bawah, Ibu Hamil TM III C. Nursing Update, 14*(2), 104–110.
- Safitri Risa, dkk. (2022). *Buku ajar Intervensi non farmakologis untuk ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung*.
- Siti Muawanah. (2023). Efektifitas Pijat Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Anggia Widiari Pati. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 14*(2), 15–20. <https://doi.org/10.52299/jks.v14i2.188>
- Sorting, I., & Sorting, I. (2012). *Efektivitas effleurage massage utnuk mengurangi nyeri lunggung pada ibu hamil TM III*. 1–16.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Media Informasi, 18*(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Susanto vita Andina, D. (2020). *Buku ajar Asuhan pada Kehamilan*.

- Syalfina, A. D., Sari Priyanti, & Dian Irawati. (2022). Studi Kasus: Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 8(1), 36–42. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v8i1.1061>
- Tanjung, F., Effendy, I., & Utami, T. N. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Antenatal Care (Anc) di Wilayah Kerja Puskesmas Pelabuhan Sambas Kota Sibolga Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 10(2), 79–90.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (Cetakan 3). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (Cetakan 2). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (Cetakan 3). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Vebyola, Y. (2019). Efektifitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala 1 Pada Ibu Bersalin a. Meningkatkan peredaran darah kulit, dan merangsang susunan sensorik kulit secara berirama. b. Meningkatkan peredaran darah otot dan menghilangkan tegangan serabut-serabut o. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 88.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Tanda Bahaya Kehamilan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, Y., & Yunizar, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Masase effleurage merupakan metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Masase ini merangsang pengeluaran hormo. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.780>
- Yolandini, Y., Purnamasari, K. D., Fatimah, S., Kebidanan, P. S. D., Kesehatan, F. I., Galuh, U., & Bawah, P. (2024). *Description Painful Back Lower on Mother Pregnant*. 6(1).
- Yuliana, A., & Amalya Putri Handayani, A. (2024). Terapi Effleurage Massage Terhadap Nyeri Backpain Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNAS)*, 2024.