



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)
ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 1, 2025

Revised: May, 5, 2025

Available: May, 7, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfafitri@gmail.com

Abstract

Background: Normal pregnancy changes the physiological system significantly, which can affect the health status of pregnant women and fetuses. Especially in pregnant women in the third trimester, so that the mother feels uncomfortable doing activities, experiences changes in body structure, and experiences long-term back pain. Complaints of back pain can be treated with effleurage massage techniques.

Purpose: To provide nursing care to pregnant women in the third trimester who receive effleurage massage implementation.

Method: Qualitative descriptive research design with research conducted at Yosomulyo Health Center, Metro Pusat City. The subjects in this study were two pregnant women in their third trimester referred to as patients I and II. Patient I (Mrs. P) was 26 years old with a gestational age of 33 weeks, and Patient II (Mrs. S) was 25 years old with a gestational age of 35 weeks. Effleurage massage was given for 5-10 minutes according to the SOP and then evaluated after giving effleurage massage.

Results: Patient I showed a pain scale at level 6 on the first day, then after the intervention was carried out on the 4th day, the pain scale decreased to level 4. In line with these results, patient II also showed significant positive changes. The first day in patient II showed a pain scale level of 5, after the application of effleurage massage for four days there was a significant decrease, namely at a pain scale level of 2.

Conclusion: The application of effleurage massage to patient I and patient II gave positive results from day 1 to the last day. Based on this, it can be concluded that the implementation of effleurage massage can reduce back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: Back Pain; Effleurage Massage; Pregnancy; Third Trimester

Pendahuluan: Kehamilan normal mengubah system fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan ibu hamil dan janin. Khususnya pada ibu hamil trimester 3, sehingga ibu merasa tidak nyaman beraktivitas, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh,

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

mengalami nyeri punggung jangka panjang. Keluhan nyeri punggung dapat ditangani dengan teknik *massage effleurage*.

Tujuan: Untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mendapat implementasi *massage effleurage*.

Metode: Desain penelitian deskriptif kualitatif dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Pusat. Subyek dalam penelitian ini berjumlah dua orang ibu hamil trimester III yang disebut sebagai pasien I dan pasien II. Pasien I (Ny.P) usia 26 tahun dengan usia kehamilan 33 minggu, dan Pasien II (Ny.S) usia 25 tahun dengan usia kehamilan 35 minggu. Pemberian *massage effleurage* dilakukan selama 5–10 menit sesuai dengan SOP kemudian dievaluasi setelah pemberian *massage effleurage*.

Hasil: Pasien I menunjukkan skala nyeri pada tingkat 6 di hari pertama, kemudian setelah intervensi dilakukan pada hari ke 4 menunjukkan skala nyeri menurun menjadi tingkat 4. Sejalan dengan hasil tersebut, pasien II juga menunjukkan perubahan positif yang signifikan. Hari pertama pada pasien II menunjukkan tingkat skala nyeri berada pada skala 5, setelah penerapan *massage effleurage* selama empat hari terjadi penurunan yang cukup signifikan yaitu berada di tingkat skala nyeri 2.

Simpulan: Penerapan *massage effleurage* pada pasien I dan pasien II memberikan hasil positif mulai dari hari 1 sampai hari terakhir. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Kehamilan; *Massage Effleurage*; Nyeri Punggung; Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses fisiologis normal yang mengubah system fisiologis secara bermakna, sehingga dapat mempengaruhi status kesehatan ibu dan janin. Kehamilan yang sehat adalah sesuatu yang diinginkan setiap pasangan suami istri. Setiap pasangan ingin memiliki anak yang sehat. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin diantaranya adalah ibu itu sendiri, pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial.

Kehamilan dibagi menjadi triwulan atau trimester. Trimester I berlangsung dari 0 hingga 12 minggu, trimester II berlangsung dari 12 hingga 28 minggu, dan trimester III berlangsung dari 28 hingga 40 minggu. Periode terakhir dari trimester ini dikenal sebagai sepertiga masa kehamilan, dan dimulai pada minggu ke-27 hingga minggu ke-40 (Indriani, Fitri, & Sari, 2023).

Ibu hamil dalam trimester ketiga sering mengalami keluhan nyeri punggung, sehingga merasakan ketidaknyamanan saat

beraktivitas atau melakukan sesuatu, mengalami perubahan bentuk tubuh, dan mengalami nyeri punggung yang berlangsung lama yang meningkatkan kemungkinan nyeri punggung pasca partum dan risiko trombotik vena (Koukoulithras Sr, Stamouli, Kolokotsios, Plexousakis Sr, Mavrogiannopoulou, Koukoulithras, & Plexousakis, 2021).

World Health Organization (WHO) berkomitmen untuk meningkatkan kesehatan ibu, meningkatkan akses dan kualitas perawatan antenatal dengan berfokus pada kehamilan yang positif (World Health Organization, 2021). Cakupan pelayanan *antenatal care* (ANC) menunjukkan akses dan penggunaan pelayanan kesehatan selama masa kehamilan. Ibu hamil harus mendapatkan perawatan *antenatal* setidaknya empat kali selama masa kehamilan untuk mengidentifikasi kemungkinan komplikasi

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah

Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfaditri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

dan menangani masalah yang muncul, termasuk mencegah angka kematian Ibu (World Health Organization, 2021).

Tahun 2018 dan 2019 sekitar 20%-90% wanita hamil di Kanada, Nepal, Amerika Serikat, Eropa, dan sebagian Afrika mengeluhkan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan dan duduk dalam waktu lama. Sejalan dengan kasus sakit punggung tersebut, wanita hamil di Indonesia mengalami sakit punggung yang hampir sama dengan di banyak negara lain. Sekitar 60-80% wanita mengeluhkan nyeri punggung saat hamil (Wanti & Fatmarizka, 2022).

Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan, gejala nyeri biasanya terjadi lebih dari 7 bulan usia kehamilan dan nyeri biasanya terasa di punggung bagian bawah, terkadang menyebar ke bokong dan paha, dan terkadang turun ke kaki sebagai siatika (Prihayati, Ismarina, & Ikhlasiah, 2022).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 adalah ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, mengalami nyeri punggung jangka panjang yang dapat meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan beresiko menderita trombosis vena (Koukoulithras Sr et al., 2021). Nyeri punggung bawah yang dirasakan pada ibu hamil trimester III terjadi akibat adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Sari & Farida, 2021).

Salah satu manajemen nyeri yang tidak memberikan efek samping bagi kesehatan ibu dan janin adalah dengan *massage effleurage*. *Massage effleurage* merupakan suatu pijatan dari telapak tangan berulang kali yang menekan permukaan tubuh dengan lembut dan melingkar. Tujuan *massage effleurage* ini merupakan bentuk meningkatkan

sirkulasi darah, melancarkan peredaran darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot perut serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Fitriana & Vidayanti, 2019).

Massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan untuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dengan penurunan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit (Almanika, Ludiana, & Dewi, 2022). Terapi massage merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, massage akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah (Mardiani & Resna, 2022).

Penelitian terdahulu terkait teknik *effleurage* menyatakan bahwa teknik ini terbukti dapat mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil trimester III yang dilakukan selama 5-10 menit sebanyak satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut (Wulandari & Andryani, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian lainnya juga menyatakan bahwa penerapan teknik *effleurage* menurunkan intensitas nyeri punggung pada 15 responden sebelum dan sesudah dilakukan teknik *effleurage*.

METODE

Penelitian dengan desain deskriptif kualitatif yang berfokus untuk memahami, mengamati, mendokumentasi, menganalisis, dan menafsirkan fenomena, yang sedang dialami informan dengan suatu pendekatan untuk mengungkapkan esensi dari segala pikiran, perilaku, persepsi, motivasi, perasaan dan tindakan secara menyeluruh (holistik) kemudian dideskripsikan dalam bahasa ilmiah dan ditempatkan pada situasi alamiah.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Pusat. Subyek dalam penelitian ini berjumlah dua orang

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfafitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

ibu hamil trimester III yang disebut sebagai pasien I dan pasien II. Pasien I (Ny.P) usia 26 tahun dengan usia kehamilan 33 minggu, dan Pasien II (Ny.S) usia 25 tahun dengan usia kehamilan 35 minggu.

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III, primigravida (27-35 minggu), ibu hamil yang bersedia dilakukan asuhan keperawatan, ibu hamil yang memiliki nyeri punggung skala sedang sampai berat, ibu hamil yang tidak memiliki penyakit kulit dibagian punggung, ibu hamil yang tidak memiliki tekanan darah tinggi.

Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara untuk mengetahui identitas (nama, jenis kelamin, umur, dan alamat). Pemeriksaan fisik dilakukan meliputi tanda-tanda vital, pengkajian tentang nyeri, dan pemeriksaan fisik head to toe. Instrumen atau alat pengumpulan data yang dilakukan adalah implementasi *massage* kepada pasien I dan pasien II yang dilakukan dirumah.

Pemberian *massage effleurage* dilakukan selama 5–10 menit sesuai dengan SOP kemudian dievaluasi setelah pemberian *massage effleurage*. Setelah pemberian *massage effleurage* skala nyeri dikaji kembali selang waktu 15 menit setelah intervensi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar *informed and consent*, serta lembar observasi pengkajian terhadap nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

Pengumpulan data menggunakan wawancara (*anamnesa*) dan observasi secara langsung kepada subjek penelitian. Penyajian data dapat dilakukan dengan tabel observasi dan grafik pengukuran dalam pengumpulan data yang dilakukan. Penyajian data dalam bentuk-bentuk tersebut dapat memudahkan penulis memahami apa yang terjadi dan merencanakan penelitian selanjutnya.

HASIL

Tabel 1. Data Hasil Observasi Skala Nyeri Pasien I Dan Pasien II

Skala Nyeri	Intervensi				Rata-rata
	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	
Pasien I					
Sebelum	6	6	5	4	5.25
Sesudah	6	5	4	3	4.50
Pasien II					
Sebelum	5	5	4	3	4.25
Sesudah	5	4	3	2	3.5

Tabel 1. menunjukkan bahwa penerapan *massage effleurage* kepada pasien I dan pasien II memberikan hasil positif mulai dari hari 1 sampai hari terakhir. Pasien I menunjukkan skala nyeri pada tingkat 6 di hari pertama, kemudian setelah intervensi dilakukan pada hari ke 4 menunjukkan skala nyeri menurun menjadi tingkat 4. Sejalan

dengan hasil tersebut, pasien II juga menunjukkan perubahan positif yang signifikan. Hari pertama pada pasien II menunjukkan tingkat skala nyeri berada pada skala 5, setelah penerapan *massage effleurage* selama empat hari terjadi penurunan yang cukup signifikan yaitu berada di tingkat skala nyeri 2. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

bahwa *massage effleurage* efektif menurunkan tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Nyeri punggung yang dialami oleh pasien I adalah punggung bagian bawah terasa nyeri seperti tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 dari 10, sehingga nyeri tersebut mengganggu aktivitas. Segala aktivitas terganggu karena nyeri sering muncul dengan frekuensi $\pm 9-10$ menit. Ny.P merasakan nyeri punggung saat beraktivitas, saat malam hari bahkan kesulitan tidur, gelisah, dan saat bangun tidur juga merasakan nyeri. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan TD:101/84 mmHg, S:37,4°C, N:87x/menit, RR:20x/menit.

Sejalan dengan hasil pemeriksaan pasien I, pasien II juga mengalami hal yang sama. Nyeri punggung yang dialami oleh pasien II adalah nyeri punggung bagian bawah seperti tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 5 dari 10 dan mengganggu aktivitas. Rasa nyeri sering muncul dengan frekuensi $\pm 7-9$ menit. Pasien II mengatakan sering merasa nyeri punggung bawah ketika kelelahan mengerjakan pekerjaan rumah tangga, terasa berat untuk berjalan dan beraktivitas. Hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan TD:114/72 mmHg, S:37,4°C, N:87x/menit, RR:20x/menit.

Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan kepada pasien I dan pasien II dapat diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (kehamilan. Sehingga intervensi keperawatan dilakukan kepada kedua pasien tersebut dengan melakukan observasi dan pemberian edukasi. Observasi dilakukan dengan mengidentifikasi skala nyeri menggunakan monitor tanda vital Terapeutik dengan memberikan teknik non farmakologis (*Massage Effleurage*) dan kontrol lingkungan yang memperberat nyeri. Setelah melaksanakan observasi maka

dilanjutkan dengan pemberian edukasi berupa ajaran relaksasi nafas dalam.

Tahapan selanjutnya adalah implementasi keperawatan dengan mengkaji tingkat nyeri sebelum diberikan *massage effleurage*, mengkaji tingkat nyeri sesudah diberikan *massage effleurage*, dan memonitor tanda-tanda vital implementasi sesuai intervensi yang dibuat. Setelah pelaksanaan pemberian terapi, langkah terakhir adalah evaluasi keperawatan. Tindakan keperawatan *massage effleurage* kepada pasien I dengan skala sedang (6 dari 10) di hari pertama terjadi penurunan di hari kedua yaitu nyeri dengan skala 5, selanjutnya di hari ketiga terjadi kembali penurunan nyeri dengan skala ringan 4, dan hari terakhir juga mengalami penurunan nyeri dengan skala ringan 3.

Sejalan dengan hasil evaluasi pasien I, pasien II menunjukkan penurunan yang signifikan setelah pemberian terapi *massage effleurage*. Hari pertama menunjukkan tingkat nyeri berada di skala 5, pada hari kedua mengalami penurunan nyeri dengan skala ringan 4, hari ketiga mengalami penurunan nyeri dengan skala sedang 3, dan hari keempat mengalami penurunan nyeri dengan skala sedang 2. Sehingga penerapan terapi *massage effleurage* ini efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien I dan pasien II.

Nyeri punggung yang dialami oleh pasien terjadi akibat perubahan hormonal pada jaringan lunak pendukung dan penghubung yang mengakibatkan berkurangnya kelenturan otot. Lumbago (nyeri punggung bawah) adalah jenis nyeri punggung yang mempengaruhi daerah lumbosakral. Rasa sakit ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi dan postur wanita, biasanya rasa sakit ini semakin parah seiring dengan kehamilannya. Berat rahim yang lebih besar, membungkuk berlebihan, berjalan tanpa henti, dan mengangkat beban semuanya berkontribusi pada perubahan ini. Hal ini diperparah jika

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

dilakukan oleh ibu hamil yang kelelahan (Widyantara & Fitriana, 2020).

Faktor predisposisi nyeri punggung dalam kehamilan adalah pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh, bertambahnya berat badan ibu hamil, pengaruh hormon relaksin dan estrogen terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung, paritas, serta aktivitas (Lumy, Murtiyarini, Susila, & Bmd, 2023). Penanganan masalah ini dapat dilakukan dengan cara non farmakologis misalnya dengan *Massage Effleurage*.

Massage Effleurage merupakan tindakan pemijatan yang dapat merangsang titik di sepanjang medulla spinalis yang kemudian ditransmisikan melalui serabut saraf besar menuju formation retikularis dan thalamus sehingga pada sistem limbic tubuh akan melepaskan *endorphin*. *Endorphin* berfungsi sebagai *neurotransmitter* yang dapat menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempelkan diri pada reseptor opiatel saraf dan sumsum tulang belakang, sehingga pada saat nyeri timbul dapat dicegah ataupun diturunkan (Nurmalasari & Effendi, 2024).

Hal ini sesuai dengan tinjauan teori menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang mengatakan salah satu tindakan yang bisa digunakan untuk menangani nyeri punggung adalah dengan menggunakan teknik *massage Effleurage*. Teknik *massage effleurage* mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan teknik pemijatan ini dilakukan dengan tekanan tangan pada jaringan lunak, otot, tendon, atau ligamentum yang dapat meredakan nyeri.

Massage effleurage menghasilkan relaksasi dengan cara memperbaiki sirkulasi dan selanjutnya memberi rangsangan taktil dan perasaan positif yang apabila dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empati akan memperkuat efek *massage* dalam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, dan

menghilangkan nyeri (Setiawati, Ngudia, & Madura, 2019).

Hasil kasus dalam 4 hari sebelum dan sesudah dilakukan *Massage effleurage* dengan waktu 5-10 menit selang 15 menit mengalami penurunan nyeri dengan setiap harinya turun 1 skala. Nyeri punggung dapat berkurang dengan terapi non farmakologi berupa *Massage effleurage* karena memberikan rasa rileks dan nyaman pada pasien dengan melakukan pijatan menggunakan cairan/alat yang membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti nyeri punggung bagian bawah.

Adanya tekanan tangan pada jaringan lunak, otot, tendon, atau ligamentum dapat memberi rangsangan taktil dan perasaan positif yang apabila dilakukan dengan sentuhan yang penuh perhatian dan empati akan memperkuat efek *massage* dalam meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, dan menghilangkan nyeri (Mariati, Sari, Sasmita, Mia, Arnaldo, & Sari, 2023).

Hasil studi kasus ini didukung dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa analisis bivariat menunjukkan bahwa pemberian *massage effleurage* secara efektif dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil (Pekamilla & Fitriani, 2023). Sejalan dengan hal ini, penelitian lainnya menyatakan bahwa ada perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan *masage effleurage* dengan nilai rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan *masase effleurage* adalah 3,25 (SD=1,446) dengan nilai minimum nyeri 1 dan nilai maksimum nyeri 6 dan rata rata intensitas nyeri punggung bawah sesudah dilakukan *masage effleurage* adalah 0,75 (SD=0,851) dengan nilai minimum nyeri 0 dan nilai maksimum nyeri 2 (Wati, Susilawati, Yansartika, & Yunizar, 2022).

Berdasarkan hasil tersebut dapat dipahami bahwa bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri punggung

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

bawah sebelum dan sesudah dilakukan *masage effleurage* pada pasien I dan pasien II ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah *massage effleurage* yang memberikan hasil pada ibu hamil trimester III dengan menurunnya tingkat nyeri pada punggung bagian bawah pasien I dan pasien II. Tingkat skala nyeri pada pasien I menunjukkan tingkatan 6, namun setelah dilakukan teknik *massage effleurage* selama 4 hari menjadi skala 3. Sejalan dengan hal tersebut, pasien II juga menunjukkan hasil yang positif dalam penerapan *massage effleurage*, pada awal pemeriksaan pasien II memiliki skala nyeri 5, namun setelah implementasi selama 4 hari turun menjadi skala 2.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa implementasi *massage effleurage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Almanika, D., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester iii di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50-58.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh *massage effleurage* dan relaksasi nafas dalam terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 1-6.
- Indriani, 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 Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 46-54.
- Koukoulithras Sr, I., Stamouli, A., Kolokotsios, S., Plexousakis Sr, M., Mavrogiannopoulou, C., Koukoulithras, I., & Plexousakis, M. (2021). The effectiveness of non-pharmaceutical interventions upon pregnancy-related low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Cureus*, 13(1).
- Lumy, F. S., Murtiyarini, I., Susilawati, E., & Bmd, M. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Media Pustaka Indo.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 108-114.
- Mariati, S., Sari, D. P., Sasmita, W., Mia, A. S., Arnaldo, Y., & Sari, S. N. (2024). Pelatihan sport *massage* berbasis android untuk mengatasi delayed onset muscle soreness bagi pelatih olahraga beladiri tarung derajat. *Lentera Negeri*, 5(2), 101-106.
- Nurmalasari, M., & Effendi, A. B. (2024). Total Intravenous Anesthesia untuk Prosedur Cerclage Serviks pada Wanita Hamil dengan Obesitas. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 7(3), 165-173.
- Pekamilla, S. A. I., & Fitriani, A. L. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity of Care) dengan Kompres Daun Kubis Pada Ibu Nifas. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 3(4), 1817-1827.
- Prihayati, P., Ismarina, I., & Ikhlasiyah, M. (2022). Pengaruh efektivitas *massage effleurage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Az-Zahra Tangerang tahun 2022. *International Journal of Social and Management Studies*, 3(1), 351-357.

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>

Implementasi *massage effleurage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III

- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Combination of Effleurage Massage Techniques and Acupressure Therapy for Back Pain among Third Trimester Pregnant. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137-145.
- Setiawati, I., Ngudia, S., & Madura, H. (2019, November). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. In *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta* (Vol. 2).
- Wanti, Q. K., & Fatmarizka, T. (2022). Prevalence and Patterns of Back Pain Complaints among Pregnant Woman in Developing Countries in Asia: A Literature Review. In *Academic Physiotherapy Conference Proceeding* (pp. 85-92).
- Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, Y., & Yunizar, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 25-29.
- Widyantara, I. K. D., & Fitriana, L. B. (2020). Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal*, 3(1).
- Wulandari, D. A., & Andryani, Y. (2019). Efektivitas Effleurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di RB CI Semarang. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 10(1).
- World Health Organization. (2021). Antenatal Care Coverage. Diakses dari: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/indicator/80>

Feni Elda Fitri*, Tiara Wulan Saputri, Eva Yunitasari

Program Studi D3 Keperawatan STIKes Baitul Hikmah
Korespondensi penulis: Feni Elda Fitri. *Email: fenielfitri@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.910>