



**Pemberdayaan Kader Dalam Memanfaatkan Media Pembelajaran Audio Visual
Guna Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan Melakukan *Effleurage
Massage* Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil**

Ratna Ariesta Dwi Andriani, Ika Mardiyanti, Nanik Handayani, Yasi Anggasari, Andini Hardiningrum
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
Jl. Smea No Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ratna Ariesta Dwi Andriani
Email: ratnariesta@unusa.ac.id

ABSTRAK

Keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester kedua hingga trimester ketiga merupakan keluhan yang sering muncul pada setiap kehamilan. Manajemen asuhan kebidanan harus diperhatikan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu sehingga kehamilan berjalan nyaman dan ibu dapat tetap produktif sepanjang masa kehamilan. Nyeri punggung selama kehamilan dapat diatasi dengan melakukan terapi pijat yang sesuai dengan kondisi ibu, salah satunya adalah *effleurage massgae*. Hasil survey pendahuluan dari 33 kader di Rw.04 Kelurahan Wonokromo Surabaya, hampir seluruhnya yaitu 25 kader (75,8%) belum mengetahui tentang *effleurage massage* yang bisa dilakukan dalam upaya mengurangi atau mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, dan untuk 8 kader (24,2%) sudah pernah tahu tentang *effleurage massage* namun belum pernah mempraktikkan gerakannya. Solusi dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang keluhan nyeri punggung pada kehamilan dan cara mengatasinya dengan *effleurage massage* dengan metode ceramah menggunakan media leaflet sebagai media pendukung dan demonstrasi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dan ibu hamil. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dibantu dengan media audio visual untuk demonstrasi. pengetahuan dan ketrampilan kader serta ibu hamil diukur menggunakan lembar kuesioner dan lembar *Standar Operational Procedure* (SOP) sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader serta ibu hamil setelah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi menggunakan bantuan media audio visual tentang keluhan nyeri punggung pada kehamilan dan *effleurage massage*.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, *Effleurage Massage*, Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

ABSTRACT

Back pain complaints in pregnant women from the second to the third trimester are common discomforts experienced during pregnancy. Proper midwifery care management is essential to reduce back pain so that pregnancy remains comfortable and mothers can stay productive throughout the gestational period. Back pain during pregnancy can be alleviated through appropriate massage therapy tailored to the mother's condition, one of which is Effleurage Massage. A preliminary survey of 33 community health cadres in RW 04, Wonokromo Subdistrict, Surabaya, revealed that most cadres (25 or 75.8%) were unaware of Effleurage Massage as a method to reduce or relieve back pain in pregnant women, while 8 cadres (24.2%) had heard of it but had never practiced the technique. The solution offered in this community service activity was to provide health education about back pain during pregnancy and how to manage it through Effleurage Massage, using lectures supported by leaflet media and demonstrations. This program aimed to improve the knowledge and skills of health cadres and pregnant women. The method used included health education sessions through

lectures and audiovisual-assisted demonstrations. Knowledge and skills of cadres and pregnant women were measured using questionnaires and Standard Operational Procedure (SOP) checklists before and after the intervention. The results showed an increase in the knowledge and skills of both cadres and pregnant women following the health education and audiovisual-assisted demonstrations on pregnancy-related back pain and Effleurage Massage.

Keyword: Public Services, Effleurage Massage, Back Pain in Pregnancy

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil di berbagai trimester kehamilan. Kondisi ini muncul akibat perubahan fisik dan hormonal yang terjadi selama masa kehamilan. Pertumbuhan janin yang semakin besar menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh ke depan dan memicu perubahan postur, termasuk peningkatan lengkungan alami punggung bawah (*lordosis*), yang berpotensi menekan saraf dan menimbulkan rasa nyeri. (Dewi & Hekmawati, 2023; Permatasari, 2019). Di sisi lain, hormon *relaksin* yang diproduksi selama kehamilan berfungsi melunakkan ligamen dan sendi sebagai persiapan persalinan, tetapi efeknya dapat membuat sendi menjadi lebih longgar dan rentan menimbulkan ketidakstabilan tubuh sehingga memperparah nyeri punggung (Dewi & Hekmawati, 2023; Puji Lestari et al., 2022).

Selain faktor hormonal dan postural, perubahan anatomi lain seperti membesarnya rahim yang menekan otot punggung serta peningkatan ukuran payudara juga turut memengaruhi keseimbangan tubuh ibu hamil. Kondisi ini membuat otot punggung bekerja lebih keras untuk menopang beban tubuh, yang akhirnya menimbulkan ketegangan dan rasa nyeri. Aktivitas fisik yang berat dan kebiasaan duduk atau berdiri terlalu lama tanpa posisi yang ergonomis juga memperbesar risiko nyeri punggung (Permatasari, 2019; Puji Lestari et al., 2022). Oleh karena itu, ibu hamil disarankan mengatur aktivitasnya dengan baik, beristirahat cukup, memperbaiki posisi duduk, menghindari sepatu hak tinggi, serta melakukan olahraga ringan atau pijat untuk membantu mengurangi ketegangan otot (Permatasari, 2019; Dewi & Hekmawati, 2023).

Selain faktor hormonal dan postural, perubahan anatomi lain seperti membesarnya rahim yang menekan otot punggung serta peningkatan ukuran payudara juga turut memengaruhi keseimbangan tubuh ibu hamil. Kondisi ini membuat otot punggung bekerja lebih keras untuk menopang beban tubuh, yang

akhirnya menimbulkan ketegangan dan rasa nyeri. Aktivitas fisik yang berat dan kebiasaan duduk atau berdiri terlalu lama tanpa posisi yang ergonomis juga memperbesar risiko nyeri punggung (Permatasari, 2019; Puji Lestari et al., 2022). Oleh karena itu, ibu hamil disarankan mengatur aktivitasnya dengan baik, beristirahat cukup, memperbaiki posisi duduk, menghindari sepatu hak tinggi, serta melakukan olahraga ringan atau pijat untuk membantu mengurangi ketegangan otot (Permatasari, 2019; Dewi & Hekmawati, 2023).

Salah satu teknik pijat yang dinilai aman dan efektif bagi ibu hamil adalah *effleurage massage*. Teknik ini dilakukan dengan pijatan lembut, ritmis, dan menyeluruh di area punggung yang bertujuan untuk memberikan relaksasi, memperlancar aliran darah, serta mengurangi intensitas nyeri (Mutia Nadra, 2020; R. A. D. Andriani et al., 2024). Kombinasi antara sentuhan ringan dan gerakan berulang dalam *effleurage massage* membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berperan dalam menurunkan persepsi nyeri. Sejumlah penelitian juga mengonfirmasi bahwa terapi ini dapat memberikan efek menenangkan dan signifikan dalam menurunkan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil (R. A. D. Andriani et al., 2024).

Selain upaya yang dilakukan oleh ibu hamil sendiri, peningkatan kesehatan ibu selama kehamilan juga dapat didukung melalui peran aktif masyarakat, khususnya kader kesehatan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, masyarakat memiliki kesempatan luas untuk berpartisipasi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan, baik secara individu maupun melalui kegiatan terorganisasi seperti posyandu. Dalam konteks pelayanan kesehatan ibu dan anak, kader berperan penting dalam memberikan edukasi, informasi, dan pendampingan kepada ibu hamil mengenai cara menjaga kesehatan dan mengatasi keluhan umum seperti nyeri punggung (Mu'minah & Mufdililah, 2018).

Agar kader dapat menjalankan tugasnya dengan baik, dibutuhkan pelatihan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga keterampilan mereka dalam menyampaikan informasi secara efektif. Salah satu metode yang terbukti meningkatkan kemampuan kader adalah pendidikan kesehatan berbasis media audiovisual. Media ini menggabungkan unsur visual dan audio sehingga pesan kesehatan lebih menarik, mudah dipahami, dan diingat lebih lama oleh peserta (Damayanti et al., 2021; Puji Lestari et al., 2022). Dengan demikian, pelatihan menggunakan media audiovisual tentang *effleurage massage* diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kader dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung secara aman, alami, dan menyenangkan.

METODE

Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi melalui media audiovisual kepada Kader dan Ibu hamil di RW 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya tentang bagaimana cara mengatasi keluhan nyeri punggung selama kehamilan dengan melakukan *effleurage massage*. Tahap persiapan sebelum dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun proposal kegiatan, melakukan rapat strategi pelaksanaan yang dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan, serta melakukan perijinan.

Tahap pelaksanaan kegiatan yaitu dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang ketidaknyaman kehamilan dalam hal ini adalah nyeri punggung dan cara mengatasinya dengan *effleurage massage* dengan metode ceramah menggunakan slide power point sebagai media pendukung dalam penyampaian materi serta demonstrasi dengan menggunakan media audiovisual yang berisi tentang cara melakukan *effleurage massage*.

Setelah sesi penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dilanjutkan dengan sesi demonstrasi *effleurage massage* sesuai dengan *Standar Operational Procedure* (SOP). Pada akhir sesi, kader dan ibu hamil diberi kesempatan mencoba melakukan gerakan dan menanyakan hal-hal yang sekiranya belum dipahami baik saat sesi penyampaian materi maupun sesi demonstrasi. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, terlebih dulu diadakan tes untuk para kader dan ibu hamil yang hadir dengan menjawab

kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan seputar ketidaknyaman kehamilan dan *effleurage massage*. Setelah semua rangkaian kegiatan selesai, dilakukan tes kembali untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan keterampilan kader sesudah diberikan pendidikan kesehatan dan demonstrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengukuran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan kesehatan pada Kader dan Ibu Hamil

Hasil	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	8	24,2%	31	93,9%
Kurang	25	75,8%	2	6,1%
Total	33	100%	33	100%

Tabel 1 menunjukkan setelah diberikan pendidikan kesehatan hampir seluruh kader dan ibu hamil mempunyai pengetahuan yang baik yaitu sebesar 31 orang (93,9%). Ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet dapat meningkatkan pengetahuan kader dan ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa intervensi Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media leaflet mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pola hidup sehat selama kehamilan (Harianto & Rahayuningsih, 2023).

Tabel 2. Hasil Observasi Keterampilan Kader dan Ibu hamil dalam Mempraktikkan *Effleurage Massage*

Hasil	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Bisa	0	0%	33	100%
Tidak Bisa	33	100%	0	0%
Total	33	100%	33	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan keterampilan kader dan ibu hamil setelah diberikan demonstrasi *Effleurage Massage* sesuai dengan SOP (*Standar Operational Procedure*) yaitu menjadi 100%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap keterampilan pertolongan pertama *syncope* pada anggota Palang Merah Remaja (PMR) (Hanafi et al., 2022)



Gambar 1 Pelaksanaan Pendidikan kesehatan



Gambar 2 Praktek Effleurage Massage

Nyeri bagian punggung bawah lebih banyak dirasakan oleh wanita hamil terutama saat memasuki trimester II serta III dan menjadi keluhan umum yang sering dirasakannya sehingga diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung selama kehamilan, persalinan hingga postpartum (Purnamasari, 2019). Faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya (Surati & Manurung, 2023).

Nyeri punggung fisiologis yang biasa terjadi pada ibu hamil yang disebabkan karena adanya peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan, dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada punggung, varises dan kram pada kaki, Hal ini menurut peneliti seblumnya (Widhayanti, 2025). Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Amir et al., 2023)

Penelitian dari Mardiani dan Mia dengan judul pengaruh terapi pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pemberian pijat effleurage dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Mardiani & Resna, 2022). Effleurage merupakan teknik message yang mudah dilakukan, aman, tidak memerlukan banyak alat, tanpa efek samping dengan tindakan utama dari aplikasi teori Gate Control yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Andriani A et al., 2023).

Nyeri pinggang bawah saat hamil dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis dapat dilakukan dengan tindakan non-farmakologis, antara lain teknik distraksi, self-hypnosis, mengurangi persepsi nyeri, pijat stimulasi (pijat endorfin/pijat punggung ringan, pijat effleurage, pijat counterpressure), mandi air hangat atau kompres panas atau dingin (Wati, 2021).

Terapi nonfarmakologis memiliki berbagai kelebihan bagi ibu hamil karena dianggap lebih aman, efektif, dan mudah diterapkan dibandingkan terapi berbasis obat. Pendekatan ini tidak menimbulkan efek samping bagi janin karena tidak melibatkan zat kimia, serta membantu ibu hamil merasa lebih rileks, nyaman, dan berkurang tingkat stresnya melalui peningkatan sirkulasi darah dan pelepasan hormon endorfin.

Beragam penelitian menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis seperti pijat, *effleurage massage*, yoga, latihan ringan, dan penggunaan kompres hangat dapat menurunkan intensitas nyeri punggung secara signifikan serta meningkatkan fungsi fisik ibu hamil (Wang, et al., 2020). Selain itu, metode ini mendorong

pemberdayaan ibu karena dapat dilakukan secara mandiri atau dengan pendampingan kader kesehatan, bersifat mudah, murah, dan tidak invasif sehingga sangat cocok diterapkan di masyarakat (Boateng, Kumi, & Diji, 2019).

Penelitian sebelumnya oleh (Bryndal et al., 2020) menemukan bahwa nyeri punggung selama kehamilan paling sering terjadi pada kelompok usia 25-35 tahun, yang mendukung temuan penelitian ini. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ibu hamil muda lebih sering melaporkan nyeri punggung karena aktivitas fisik yang lebih tinggi dan beban kerja yang lebih berat. Di sisi lain, ibu hamil yang lebih tua (>35 tahun) mungkin menghadapi risiko tambahan dari kondisi kesehatan kronis dan penurunan elastisitas jaringan, yang dapat memperburuk nyeri punggung. Temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih terarah untuk mengelola nyeri punggung pada ibu hamil berdasarkan kelompok usia. Bagi ibu hamil muda, program pencegahan dan pengelolaan nyeri punggung dapat lebih berfokus pada edukasi tentang postur tubuh yang benar dan aktivitas fisik yang aman. Sementara itu, bagi ibu hamil yang lebih tua, mungkin diperlukan lebih banyak perhatian terhadap kondisi kesehatan komorbid dan intervensi yang lebih individual.

Nyeri punggung atau *low back pain* dapat dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama hamil yaitu dengan teknik massage effleurage teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Pengurutan dapat berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri. Dan teknik relaksasi membebaskan pikiran dan beban dari ketegangan, kemampuan relaksasi yang dilakukan secara sadar dan sengaja dapat dimanfaatkan sebagai pedoman untuk ketidaknyamanan pada kehamilan (Silvana & Megasari, 2022).

Hasil Penelitian studi literatur yang dilakukan oleh (Astuti et al., 2020) di BPM Yusnaeni Yogyakarta menyimpulkan hasil penelitiannya bahwa effleurage adalah memijat menggunakan tekanan yang sedang dengan sapuan yang panjang, meremas menggunakan tangan diatas lapisan superfisial dari jaringan otot berguna membantu mengontrol rasa sakit lokal dan meningkatkan sirkulasi yang dilakukan selama 10-20 menit setiap jam dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat denyut jantung, dan meningkatkan pernapasan.

Selama kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan hormon yang signifikan, termasuk peningkatan hormon relaksin, yang menyebabkan otot-otot menjadi lunak untuk mempersiapkan persalinan. Penyebab nyeri punggung pada ibu hamil adalah pertumbuhan janin yang cepat pada trimester ketiga yang meningkatkan beban pada tulang belakang dan otot-otot punggung, sehingga menimbulkan nyeri (Cholifah & Rinata, 2022)

Perubahan hormonal selama kehamilan, terutama hormon relaksin, menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi, yang berkontribusi terhadap nyeri punggung. Faktor usia juga dapat memengaruhi elastisitas jaringan dan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan perubahan fisiologis selama kehamilan. Wanita hamil yang lebih muda cenderung memiliki jaringan yang lebih elastis dan kemampuan pemulihan yang lebih baik, tetapi mereka masih rentan terhadap nyeri punggung karena beban kehamilan yang bertambah (Retnosari et al., 2025)

Menurut hasil penelitian (Arummega et al., 2022), menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil Trimester III dapat diklasifikasikan dari usia kehamilan, umur, paritas, aktivitas sehari-hari yang berpengaruh terhadap nyeri punggung dan body relaxation dapat mengurangi rasa nyeri punggung. Didapatkan bahwa ibu yang merokok dapat sementara melemahkan otot paravertebral yang memberikan dukungan pada tulang belakang, sehingga menyebabkan nyeri punggung tetapi hal ini tidak terlalu signifikan.

Ibu multipara serta grandemultipara akan mengalami nyeri punggung dan lebih berisiko di bandingkan dengan yang primipara karena otot-ototnya lebih lemah menyebabkan kegagalan pada otot untuk menopang bagian uterus atau rahim semakin membesar. Tanpa adanya sokongan atau penopang, uterus terlihat kendur dan punggung semakin memanjang lengkungannya. Kelemahan pada otot di bagaian abdomen umumnya dialami oleh grandemultipara. menurut penelitian dari Resmi bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara paritas dengan nyeri punggung pada kehamilan. Semakin sering serta banyaknya seseorang wanita yang hamil dan melahirkan, maka risiko lebih besar dibandingkan wanita yang primipara. Paritas banyak akan meningkatkan risiko mengalami nyeri punggung. Semakin sering seorang wanita hamil serta melahirkan, maka semakin meningkat risiko nyeri punggung yang dialami. (Arummega et al., 2022).

Sesuai dengan penelitian marliyn yang mengatakan pemberian massage effleurage menstimulasi serabut taktil dikulit sehingga sinyal nyeri dapat dihambat. Stimulasi kulit dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta serabut yang menghantarkan nyeri cepat yang mengakibatkan gerbang nyeri tertutup sehingga korteks serebri tidak menerima sinyal nyeri dan intensitas nyeri berubah/kurang (Amir et al., 2023)

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tentang “Pemberdayaan Kader Dalam Memanfaatkan Media Pembelajaran Audio Visual Guna Meningkatkan Pengetahuan dan Keterampilan dalam melakukan *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil” ini, dilakukan dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan metode ceramah menggunakan media leaflet dan demonstrasi *effleurage massage* sesuai dengan SOP (*Standar Operational Procedure*).

Sasaran kegiatan ini adalah Kader dan Ibu hamil di Posyandu Rw 04 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada kader dan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan kehamilan dengan melakukan *effleurage massage*.

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. *Jurnal Medika Udayana*, 12.
- Andriani, A., Fitri, N. L., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendekia Muda*, 3.
- Andriani, R. A. D., Mardiyanti, I., Handayani, N., & Anggasari, Y. (2024). Effectiveness of Effleurage Massage and Gentle Prenatal Yoga Poses on Pregnancy Back Pain Discomfort. *Journal Frontiers in Health Informatics*, 13(3), 7064–7072. <https://doi.org/10.52783/fhi.vi.633>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III: A Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9, 14–30.
- Astuti, T. W., Susiloningtyas, I., & Wulandari, C. L. (2020). Literatur Riview : Efektifitas Massage Effleurage Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Keperawatan*, 6, 14–20.
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 50-58.
- Boateng, E., Kumi, L., & Diji, A. (2019). Nurses and midwives’ experiences of using non-pharmacological interventions for labour pain management: a qualitative study in Ghana. *BMC Pregnancy Childbirth*.
- Bryndal, A., Majchrzycki, M., Grochulska, A., Glowinski, S., & Mrozikiewicz, A. S.-. (2020). Risk Factors Associated With Low Back Pain Among A Group of 1510 pregnant women. *Journal of Personalized Medicine*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/jpm10020051>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *UMSIDA Press*.
- Damayanti, D. F., Sulistiawati, R., & Marsita, E. (2021). Penggunaan Media Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan KeTERAMPILan Kader Posyandu Dalam Melaksanakan Deteksi Stunting. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.30602/jvk.v7i2.704>
- Dewi, R., & Hekmawati, S. (2023). The Effect of Effleurage Massage on the Scale of Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester at TPMB (Midwife Independent Practice) Ratna Dewi, Gunung Putri District, Bogor Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*, 4(5), 480–483. <https://doi.org/10.37275/amcr.v4i5.375>
- Hanafi, A. A., Maghfiro, I. L., & Ulfiatin, E. (2022). Pengaruh Demonstrasi Terhadap KeTERAMPILan Pertolongan Pertama Syncope Pada Anggota Palang Merah Remaja (PMR) di MTSI Attanwir Talun Kecamatan Sumberejo



- Kabupaten Bojonegoro. *Journal of Health Care*.
- Harianto, C. A., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pola Hidup Sehat Selama Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 108–114.
- Mu'minah, I., & Mufdililah, Y. (2018). Peran Masyarakat (Keluarga dan Kader) dalam Deteksi Dini Kehamilan Resiko Tinggi Di Puskesmas Purwokerto Timur II Kabupaten Banyumas. *Digilib Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Mutia Nadra, M. (2020). Effleurage Massage for Pain Relief in Pregnant Women. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, 2(1), 185–197. <https://doi.org/10.32539/confmednatalisunsri.v2i1.52>
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Puji Lestari, K., Oktavian, A. W., Sulistyowati, D. I. D., & Jauhar, M. (2022). Effleurage Massage With Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Essential Oil Aromatherapy Reduces Pregnant Women's Lower Back Pain. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10321>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1.
- Retnosari, E., Riagustina, N., Pastuty, R., & Wilma. (2025). Efek Pijat Effleurage Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Genta Kebidanan*, 14.
- Silvana, & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *JUBIDA (Jurnak Kebidanan)*, 1.
- Surati, S., & Manurung, B. (2023). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Elisabeth Kabupaten Mandailing Natal tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 01–05. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1116>
- Almanika, D., Ludiana, & Dewi, T. (2022). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendekia Muda*, 50-58.
- Wang, S. M., DeZinno, P., Fermo, L., William, K., Andrews, A., Brevemen, F., & Kain, Z. (2020). Complementary and alternative medicine for low-back pain in pregnancy: a cross-sectional survey. *Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.)*, 459–464.
- Wati, M. F. (2021). The Effect of Effleurage Massage on the Pain Intensity of Lower Back In Pregnant Women of Third Trimester. *Femina Jurnal Kebidanan*, 1, 25–29.
- Widhayanti, R. (2025). Kelas Prenatal Yoga Mengatasi Nyeri Pnggung dan Kram. *Journal of Midwifery and Nursing*.