

PENGARUH *PRENATAL MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

EFFECT OF PRENATAL MASSAGE ON DECREASED BACK PAIN OF MOTHER GRAVIDA TRIMESTER III

Lidia Widia¹, Evy Kasanova², Ivana Devitasari³, Rena Oki Alestari⁴

Jurusan Program Studi DIII Kebidanan, STIKes Eka Harap Palangka Raya, Indonesia

email: Mrsliyawidya@gmail.com

Abstrak

Kolesterol merupakan senyawa lemak berlipid yang diproduksi oleh tubuh organ hati dan sebagian lainnya didapatkan dari makanan. Namun, bila berlebihan akan menimbulkan risiko penyakit, seperti diabetes mellitus, stroke, aterosklerosis, dan penyakit jantung koroner. Kadar kolesterol total dapat dikategorikan menjadi normal di bawah 200 mg/dl, batas tinggi 200-239 mg/dl. Kolesterol banyak diderita oleh orang lanjut usia karena faktor usia yang semakin lama tubuh akan semakin malas untuk bergerak. Studi pendahuluan menunjukkan data terdapat 156 lansia yang terkena kolesterol. Terapi non farmakologi dengan pemberian jus buah alpukat dipercaya dapat menurunkan kolesterol. Kebaruan dalam penelitian ini karena meneliti tentang pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jus alpukat terhadap penurunan kolesterol. Pemberian jus alpukat dengan takaran 1 buah alpukat ukuran sedang (300 gr) ditambah air 100 cc dan jus diberikan kepada lansia yang tidak mengkomunikasikan obat penurunan kolesterol diberikan 1 kali/hari setelah makan pagi selama 7 hari berturut-turut kemudian diobservasi pengamatan kolesterol *pre-test* dan kolesterol *post-test*. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan *pre and posttest without control* pada jumlah sampel sebanyak 20 orang yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* dan sudah mendapatkan persetujuan etik No.218.04.A/X-19/STIKES-DA. Hasil penelitian uji *wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan nilai pretest kadar kolesterol ≥ 200 mg/dl sebanyak 20 lansia (100%) dan nilai posttest 17 orang (85%) mengalami penurunan kadar kolesterol, *P-value* 0,001 ($< 0,05$). Kesimpulan bahwa ada pengaruh jus alpukat terhadap penurunan kadar kolesterol pada lansia.

Kata Kunci : Jus alpukat; Kadar kolesterol; Lansia.

Abstract

*Cholesterol is a waxy fat compound produced by the body and the liver; some of it is obtained from food. However, if it is excessive, it will pose a disease risk, such as diabetes mellitus, stroke, atherosclerosis, and coronary heart disease. Total cholesterol levels are usually below 200 mg/dl, with a high limit of 200-239 mg/dl. Older people mainly suffer from cholesterol because of the age factor. The longer the body will be lazy to move. Preliminary studies show data that there are 156 older adults affected by cholesterol. Non-pharmacological therapy by administering avocado fruit juice is believed to reduce cholesterol. The novelty of this study is that it examines the effect of prenatal massage on reducing back pain in third-trimester pregnant women. This study aimed to determine the impact of avocado juice on reducing cholesterol. Provision of avocado juice with a dose of 1 medium-sized avocado (300 gr) plus 100 ccs of water and the liquid is given to the elderly who do not communicate cholesterol-lowering drugs are given one time/day after breakfast for seven consecutive days then observed pre-cholesterol test and post-test cholesterol. The research design used a quasi-experimental with pre and post-test without control on a total sample of 20 people who were selected based on a purposive sampling technique and had obtained ethical approval No.218.04.A/X-19/STIKES-DA. The results of the Wilcoxon test showed that there were differences in the pretest values for cholesterol levels ≥ 200 mg/dl in 20 elderly (100%), and the post-test values of 17 people (85%) experienced decreased cholesterol levels, *P-value* 0.001 (< 0.05). The conclusion is that avocado juice has an effect on reducing cholesterol levels in older people.*

Keywords: Avocado juice; Cholesterol levels; Elderly.

Received: March 3th, 2023; 1st Revised March 16th, 2023; 2nd Revised March 28th, 2023;

Accepted for Publication : April 17th, 2023

1. PENDAHULUAN

Menurut laporan WHO tahun 2014 angka kematian ibu (AKI) di dunia yaitu 289.000 jiwa. Amerika serikat yaitu 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di Negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 214 per 100.000 kelahiran hidup, Filipina 170 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 160 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 44 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 60 per 100.000 kelahiran hidup dan Malaysia 39 per 100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu di Indonesia masih tertinggi di ASEAN yaitu 214 per 100.000 kelahiran hidup dan masih jauh dari target global SDG's (*Sustainable Development Goals*) yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup (1).

Asia Tenggara (ASEAN), menyebutkan bahwa pada tahun 2021 kematian ibu di Indonesia masih mencapai 305 per 100.000 (1)(2). Angka ini tiga kali lipat lebih tinggi dari pada target MDGs Indonesia, yaitu 102 per 100.000. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai Negara dengan angka kematian tertinggi kedua di Asia Tenggara. Urutan pertama di tempatkan oleh Laos dengan angka kematian 357 per 100.000. Bila dibandingkan dengan tetangga terdekat, yaitu Singapura dan Malaysia jumlah kematian ibu melahirkan di Indonesia masih sangat besar. Singapura pada tahun 2021 memiliki angka kematian ibu melahirkan 7 per 100.000 dan Malaysia di angka 24 per 100.000 (1)(3).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan

Provinsi Kalimantan Selatan, jumlah cakupan ibu hamil di Kalimantan Selatan pada tahun 2021 yaitu sebanyak 83.758 ibu hamil. Dari data di dapatkan di Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu pada tahun 2022 jumlah ibu hamil yang tercatat sebanyak 8,343 ibu hamil sedangkan untuk ibu hamil yang tercatat di PMB Ny. N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang tahun 2022 sebanyak 34 ibu hamil (4).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 06 Agustus 2019 yang dilakukan kepada 23 ibuhamil didapatkan 15 (67%) ibu hamil trimester III, 4 (19%) ibu hamil trimester II dan 3 (14%) ibu hamil trimester I. 15 ibu hamil trimester III seluruhnya mengatakan bahwa mengalami nyeri punggung, Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester III berakibat pada gangguan pola tidur, rasa sakit pada bagian otot dan gangguan konsentrasi (5)(6). Tindakan yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri punggung yaitu dengan cara istirahat yang cukup dan berdoa (4)(7). Hal ini menyatakan bahwa masalah banyaknya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sebanyak 15 ibu hamil (86%) di PMB Ny. N Desa Maduretno Blok C1, karena kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang nyeri punggung yang akan menimbulkan ada rasa sakit pada bagian otot dan gangguan konsentrasi pada ibu hamil dan rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban berat, dan bangun dari tempat tidur ketidaknyamanan

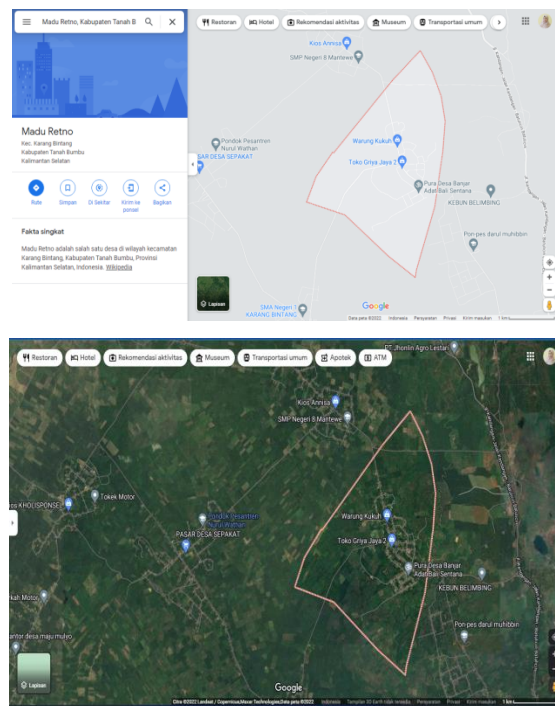
tersebut biasanya terjadi di trimester III kehamilan (8).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri punggung adalah dengan pemberian *Prenatal Massage* (9)(10)(11). Penelitian tentang *prenatal massage* untuk menurunkan nyeri punggung belum pernah dilakukan di PMB Ny. N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu, kebanyakan tindakan yang dilakukan untuk menurunkan nyeri punggung dengan meminum obat oral. Maka dari pembahasan diatas peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Massage* (pijat ibu hamil) (12)(13). Dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Ny.N Desa Maduretno Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan (8).

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di PMB Ny.N Desa Maduretno Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan (8).



Gambar1. Lokasi penelitian

Jenis penelitian *Pre-experimental design*, dilakukan *Pre-experimental* karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat *variable* luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata

dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya *variabel control*, dan sampel tidak dipilih secara random.

Rancangan *one group pre and posttest design*, pada desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dengan demikian

hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, Karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal*

massage terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III PMB Ny. N di Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Tanah Bumbu.

Tabel 1. Rancangan Penelitian *Pre-Eksperimental*

Pre test	Perlakuan	Post test
O ₁	X	O ₂

Sumber: *Data Primer, 2023*

Pada penelitian ini populasinya adalah Seluruh Ibu Hamil Trimester III yang Berada di PMB Ny.N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang sejumlah 15 ibu hamil trimester III.

Analisis dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *prenatal massage* terhadap menurunkan nyeri punggung pada pada ibu hamil sedangkan

analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan *uji non parametric* yaitu uji *Wilcoxon test*. Uji *Wilcoxon test* digunakan untuk menguji beda mean peringkat (data ordinal) dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama (misalnya beda *mean peringkat pretest* dan *posttest*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Kelompok Usia	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
<20 Tahun	3	20
20-35 Tahun	12	80
>35 Tahun	-	-
Total	15	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar (80%) dari responden pada kelompok usia antara 20-35 tahun dan sebagian kecil (20%) pada kelompok usia <20 tahun.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
SMP	6	40
SMA	9	60
Total	15	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar (60%) responden berpendidikan SMA dan hamper setengahnya (40%) responden berpendidikan SMP

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
(IRT)	15	100
Total	15	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa seluruhnya (100%) responden adalah (IRT).

Analisa *univariat* dalam penelitian ini yang dilakukan di PMB Ny. N Desa Maduretno

Blok C1 Kecamatan Karang Bintang hamil sebelum dan sesudah diberikan *prenatal*
Kabupaten Tanah Bumbu mendistribusikan *Massage*.
frekuensi dan presentasi nyeri punggung ibu

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan *prenatal massage*

Nyeri Punggung	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Tidak merasa nyeri sama sekali	0	0
Nyeri hanya sedikit	0	0
Sedikit lebih nyeri	3	20
Jauh lebih nyeri	10	67
Sangat nyeri	2	13
Sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis	0	0
Total	15	100

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebelum diberikan *prenatal massage* sebagian besar (67%) dari responden mengalami jauh lebih sakit.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan *prenatal*

Nyeri Punggung	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
Tidak merasa nyeri sama sekali	0	0
Nyeri hanya sedikit	6	40
Sedikit lebih nyeri	7	46
Jauh lebih nyeri	1	7
Sangat nyeri	1	7
Sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis	0	0
Total	15	100 %

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sesudah diberikan *prenatal massage* hampir setengahnya (46%) dari responden mengalami sedikit lebih sakit.

Tabel 7. Analisis Hasil Penelitian Pengaruh *Prenatal Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Kategori Nyeri Punggung	Pemberian <i>Prenatal Massage</i>				<i>P-value</i>
	Sebelum		Sesudah		
	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)	
Tidak merasa nyeri sama sekali	0	0	0	0	0,004 (<0.05)
Nyeri hanya sedikit	0	0	6	40	
Sedikit lebih nyeri	3	20	7	46	
Jauh lebih nyeri	10	67	1	7	
Sangat nyeri	2	13	1	7	
Sangat nyeri luar biasa hingga penderita menangis	0	0	0	0	
Total	15	100 %	15	100	

Sumber: *Data Primer, 2023*

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa sebelum diberikan *Prenatal massage* sebagian besar (67%) dari responden mengalami jauh lebih sakit. Setelah diberikan *Prenatal massage* hampir setengahnya (46%) dari responden mengalami sedikit lebih sakit dan (13%) sebagian kecil dari responden meningkatnya nyeri punggung setelah diberikan *prenatal massage*. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *P-value* (*Exact. Sig/2 tailed*) 0,004 (<0,05) artinya terdapat perbedaan yang signifikan penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *prenatal massage*. Oleh karena itu H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pemberian *prenatal massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji beda mean peringkat (data ordinal) dari 2 hasil pengukuran pada kelompok yang sama.

PMB Ny. N Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Pada awal sebelum dilakukan pemberian *prenatal massage* diketahui bahwa seluruh responden yang mengalami nyeri punggung saat hamil trimester III yaitu (100%), sebelum diberikan *prenatal massage* responden sebagian kecil dari responden yaitu (15%) mengalami nyeri sedikit lebih sakit, sebagian besar dari responden yaitu (67%) mengalami nyeri jauh lebih sakit, dan sebagian kecil dari responden (13%) mengalami nyeri jauh lebih sakit sekali.

Sedangkan menurut peneliti nyeri punggung dalam kehamilan trimester III dipengaruhi oleh perubahan hormone dalam sistem endokrin yang terjadi selama

kehamilan, terutama disebabkan oleh tingginya fluktuasi kadar HCG (*human chorionic gonadotropin*), ketika diberikan *prenatal massage* sebanyak 25 menit dalam 3x pemberian selama 1 minggu dapat mengurangi nyeri punggung ibu, karena dengan dilakukannya *prenatal massage* dapat mengurangi nyeri punggung pada usia kehamilan 40 minggu.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 di PMB Ny. N Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri punggung sesudah diberikan *prenatal massage* yaitu sebagian besar dari responden yaitu (40%) mengalami nyeri sakit hanya sedikit, hampir setengahnya dari responden yaitu (46%) mengalami nyeri sedikit lebih sakit, dan sebagian kecil dari responden yaitu (7%) mengalami nyeri jauh lebih sakit, dan sebagian kecil dari responden yaitu (7%) mengalami jauh lebih sakit sekali. Hal ini disebabkan oleh karena adanya pemberian *prenatal massage* yang mampu menurunkan nyeri punggung. Setidaknya setelah mereka mendapatkan pemberian *prenatal massage* sedikitnya bias mengurangi nyeri punggung yang mereka alami. Pengaruh *prenatal massage* membantu ibu untuk melakukan aktifitas lainnya dan untuk membantu kelancaran persalinan.

Ada pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Di PMB Ny. N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu, hal ini dibuktikan dengan terjadinya penurunan nyeri

punggung pada ibu hamil trimester III pada saat sebelum diberikan *prenatal massage* responden sebagian kecil dari responden yaitu (15%) mengalami nyeri sedikit lebih sakit, sebagian besar dari responden yaitu (67%) mengalami nyeri jauh lebih sakit dan sebagian kecil dari responden (13%) mengalami nyeri dan jauh lebih sakit sekali. Pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pengaruh *Prenatal Massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III diketahui dengan analisis uji *wilcoxon*. Hasil analisis statistic menunjukkan *p value* 0,004 (<0,05). Dari hasil analisis data tersebut dapat ditarik kesimpulan terdapat perbedaan penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *prenatal massage*.

Hasil analisa statistic tersebut didukung dengan temuan nilai penurunan nyeri punggung yang dapat dilihat dari nilai sebelum dan sesudah intervensi. Nilai sebelum intervensi dari (100%) diperoleh responden yaitu (15%) mengalami nyeri sedikit lebih sakit, sebagian besar dari responden yaitu (67%) mengalami nyeri jauh lebih sakit, dan sebagian kecil dari responden (13%) mengalami nyeri jauh lebih sakit banget, setelah diberikan *prenatal massage* sebelum diberikan *prenatal massage* responden sebagian kecil dari responden yaitu (20%) mengalami nyeri sedikit lebih sakit, sebagian besar dari responden yaitu (67%) mengalami nyeri jauh lebih sakit, dan sebagian kecil dari responden (13%) mengalami nyeri jauh lebih sakit.

Perlakuan *prenatal massage* banyak

memberikan pengaruh penurunan nyeri punggung setelah dilakukan pemberian 3x dalam 1 minggu, pemberian dilakukan sebanyak 25 menit/ 1x pemberian (5). Hal ini dapat dikatakan bahwa *prenatal massage* berpengaruh untuk penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Setelah dilakukan pemberian 3x dalam satu minggu (14), pemberian dilakukan sebanyak 25 menit/ 1x pemberian diperoleh rata-rata penurunan nyeri punggung yaitu dari nyeri sedikit lebih sakit (15), menjadi nyeri sakit hanya sedikit dan nyeri jauh lebih sakit menjadi nyeri sakit hanya sedikit ada juga penurunan skor nyeri punggung tetapi masih masuk dalam kategori nyeri punggung jauh lebih sakit.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 7 di PMB Ny. N Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah bumbu pengaruh *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester iii dengan jumlah 15 responden menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden terjadi penurunan nyeri punggung sebelum dilakukan *prenatal massage* dan setelah dilakukan *prenatal massage* yaitu 67 % atau sebanyak 10 responden, dengan nyeri sebelum *prenatal massage* menurut FPS-R nyeri jauh lebih sakit dan setelah dilakukan *prenatal massage* dengan nyeri menurut FPS-R sedikit nyeri.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistik *spearman rank* dengan bantuan program SPSS 24 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variable terikat. Hasil dari perhitungan *value* adalah $0,004 < \alpha (0,05)$.

Bila $value < \alpha$ (0,05) berarti ada pengaruh *prenatal massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada pengaruh pemberian *prenatal massage* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Ny.N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada di PMB Ny.N Desa Maduretno Blok C1 Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan serta para kader kesehatan yang telah memberi dukungan dan partisipasi aktif dalam riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. World Health Organization. In: Bascommetro [Internet]. 2014. p. 78–88. Available from: <http://www.Bascommetro.Com/2014/12/angka-kematian-ibu-Untuk-Tahun-2014.Html>. 2014
2. Aswitami NGAP, Udayani NPMY, Sulistianingsih A, Fitria F, Pramana C, Mutia C, et al. The effect of pregnancy massage on pregnant mother's anxiety before labor. *Int J Health Sci (Qassim)* [Internet]. 2022 Mar 17;6(S1):834–45. Available from: <https://sciencescholar.us/journal/index.php/ijhs/article/view/4830>
3. Chandrasekharan B, Cyril Vincent S, Arulappan J. Effectiveness Of Back-Stretch Exercise On Back Pain Among Pregnant Women. *Int Egypt J Nurs Sci Res* [Internet]. 2020 Jun 8;1–5. Available from: https://ejnsr.journals.ekb.eg/article_94617.html
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Tanah Bumbu. Data Ibu Hamil Tahun 2018. Kabupaten Tanah Bumbu; 2022.
5. Pangesti CB, Puji Astuti H, Eka cahyaningtyas M. Pengaruh Pregnancy Massage Punggung Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil TM III. *J Kebidanan* [Internet]. 2022 Apr 16;01–12. Available from: <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/512>
6. Fatimah S, Rosdiana R, Nurayuda N, Anggraeni S. The Effect Of Woolwich Massage Methods And Gb 21 Point Acupuncture On Breast Milk Production. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 2022 Apr 7;5(3):17–31. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/12801>
7. Yazdy M, Desai R, Brogly S. Prescription Opioids in Pregnancy and Birth Outcomes: A Review of the Literature. *J Pediatr Genet* [Internet]. 2015 Jul 31;04(02):056–70. Available from: <http://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-0035-1556740>
8. Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2010. Dinkes Provinsi Kalsel. Banjarmasin; 2021.
9. Afika, Sukma N. Hubungan

- Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III dalam Melakukan Prenatal Massage di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan. Thesis. 2017;3–10.
10. Puspa Kirana Dewi Ir Ir Khairiyah SP. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bagian Bawah Ibu Hamil Trimester III. *J Bidan*. 2018;IV(2):16–24.
 11. Hairunnisyah R, Retnosari E. Effect Of The Birthball Method And Massage Endorphin On The Intensity Of Labor Pain. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2022 Feb 10;4(2):524–37. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/12495>
 12. Wulandari A. Efektifitas Effeurage Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Semarang. 2017;2(3–5).
 13. Fithriyah F, Haninggar RD, Dewi RS. Pengaruh Prenatal Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan* [Internet]. 2020 Sep 18;10(1):36–43. Available from: <https://digilib.stikesicme-jbg.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/731>
 14. Puji Lestari K, Wuri Oktaviana A, Indrati Dyah Sulistyowati D, Jauhar M. Effleurage Massage With Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Essential Oil Aromatherapy Reduces Pregnant Women’s Lower Back Pain. *KnE Life Sci* [Internet]. 2022 Feb 7; Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10321>
 15. Dewiani K, Purnama Y, Yusanti L. The Effectiveness of Prenatal Massage Therapy and Pregnancy Gymnastics Against Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Practice Independent Midwives in Bengkulu City. *J Kebidanan* [Internet]. 2022 Apr 11;11(1):1–8. Available from: <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/view/244>