

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT ENDHORPIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SRI YUNITA S.KEB.BD
KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN
SIDOARJO**



**OLEH :
NUR CHOLIFAH
NIM. 202208009**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024**

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT ENDHORPIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SRI YUNITA S.KEB.BD
KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN
SIDOARJO**

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Universitas Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



OLEH :
NUR CHOLIFAH
NIM. 202208009

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, Februari 2024

Yang menyatakan

NUR CHOLIFAH
NIM : 202208009



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program

Judul : Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung
Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita
S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo

Nama : Nur Cholifah

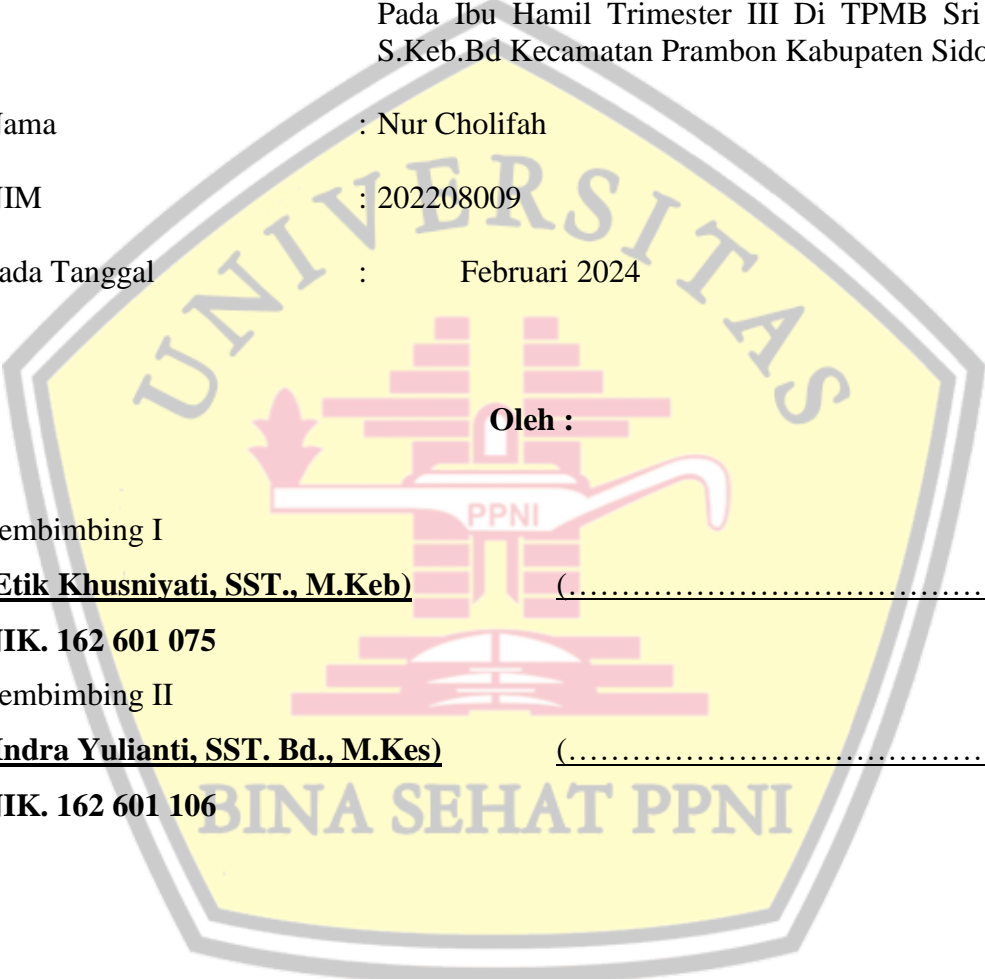
NIM : 202208009

Pada Tanggal : Februari 2024

Oleh :

Pembimbing I
(Etik Khusniyati, SST., M.Keb) (.....)
NIK. 162 601 075

Pembimbing II
(Indra Yulianti, SST. Bd., M.Kes) (.....)
NIK. 162 601 106





Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : NUR CHOLIFAH
NIM : 202208009
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 12 Maret 2024
Judul Skripsi : "Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb,Bd. Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Lida Khalimatus Sa'diya, SSiT., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji Satu : Etik Khusniyati, SST., M.Keb (.....)
Penguji Dua : Indra Yulianti , SST., Bd., M. Kes. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 6 Maret 2024

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti , SST., Bd., M. Kes.

NIK : 162.601.106

ABSTRAK

PENGARUH PIJAT ENDHORPIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SRI YUNITA S.KEB.BD KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN SIDOARJO

Etik Khusniyati², Indra Yulianti³, Nur Cholifah⁴

¹Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

²Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

E-mail : nur_cholifah@gmail.com

Kurangnya dukungan dari suami dan keluarga, serta kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang pijat endorpin dalam mengatasi nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh pijat endorpin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo. Desain penelitian ini adalah *one group pre test and pos test design*. Responden diambil dengan teknik *consecutif sampling* dengan sampel sebanyak 30 responden. Variabel independen adalah pijat endorpin dan variabel dependen adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum pijat endorpin diketahui setengah dari responden sebanyak 15 (50%) dalam kategori nyeri sedang dan setelah perlakuan diketahui hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 13 (44%) responden dalam kategori nyeri ringan dan sebanyak 13 (43%) responden dalam kategori tidak nyeri. Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada pengaruh pijat endorpin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan bahwa pijat endorpin merupakan pengobatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam pengurangan skala intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung, Pijat Endorpin

ABSTRACT

THE EFFECT OF ENDHORPIN MASSAGE ON BACK PAIN IN 3rd TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB SRI YUNITA S.KEB.BD PRAMBON DISTRICT SIDOARJO REGENCY

Etik Khusniyati², Indra Yulianti³, Nur Cholifah⁴

¹Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

²Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

E-mail : nur_cholifah@gmail.com

Lack of support from husband and family, as well as lack of knowledge of pregnant women about endorphin massage in dealing with back pain. The aim of this study was to analyze the effect of endorphin massage on back pain in third trimester pregnant women at TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd, Prambon District, Sidoarjo Regency. The design of this research is one group pre test and post test design. Respondents were taken using a consecutive sampling technique with a sample of 30 respondents. The independent variable is endorphin massage and the dependent variable is back pain in third trimester pregnant women. Statistical test results use the Wilcoxon Test. The results of the study showed that back pain in third trimester pregnant women before endorphin massage was known by half of the respondents, 15 (50%) in the moderate pain category and after treatment, almost half of the respondents were known, namely 13 (44%) respondents in the mild pain category and as many as 13 (43%) respondents were in the no pain category. The results of data analysis show that the significance level is $0.000 < \alpha = 0.05$ so that H_0 is rejected and H_1 is accepted, thus there is an effect of endorphin massage on back pain in third trimester pregnant women. Based on the research results, it was concluded that endorphin massage is a non-pharmacological treatment that has been proven to be effective in reducing the intensity scale of back pain in third trimester pregnant women.

Keywords : Third Trimester Pregnant Women, Back Pain, Endorphin Massage

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”**. Selesaiannya penulisan Skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada :

1. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian
2. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian
3. Indra Yulianti, SST.,Bd., M.Kes Selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian sekaligus pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti
4. Etik Khusniyati, SST., M.Keb selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada peneliti
5. Lida Khalimatus, S,S.SiT.,Bd.,M.Kes selaku penguji utama proposal yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan pada peneliti
6. Semua Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

7. Kepala TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Staff Dosen Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada peneliti untuk menyusun Proposal.

Mojokerto, Februari 2024

Peneliti



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Kehamilan Trimester III	5
2.2 Konsep Nyeri Punggung	13
2.3 Konsep Pijat Endhorpin	20
2.4 Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	23
2.5 Kerangka Teori.....	24
2.6 Kerangka Konsep.....	25
2.7 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Desain Penelitian.....	27
3.2 Populasi, Sampel, Sampling.....	27
3.3 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional.....	28
3.4 Prosedur Penelitian.....	30
3.5 Pengumpulan Data	31
3.6 Analisa Data	34
3.7 Etik Penelitian	35

BAB	4	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
	4.1	Hasil	36
	4.2	Pembahasan.....	40
BAB	5	KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
	5.1	Kesimpulan	56
	5.2	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN		62



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : (a) Tidak hamil, (b) Bulan ke-5, (c) Bulan ke-9	17
Gambar 2.2 : Intensitas Nyeri (Nirwana, 2023).....	19
Gambar 2.3 : Usapan lembut dengan ujung-ujung jari	22
Gambar 2.4 : Pijatan dengan gerakan seperti huruf V terbalik	22
Gambar 2.5 : Kerangka Teori : “Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”	24
Gambar 2.6 : Kerangka Konsep : “Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”	25



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Definisi Operasional : “Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo”	28
Tabel 4.1 : Usia Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.....	37
Tabel 4.2 : Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.....	37
Tabel 4.3 : Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo.....	38
Tabel 4.4 : Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pijat Endorphin Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo	38
Tabel 4.5 : Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah Pijat Endorphin Di TPMB Sri Yunita S.Keb.Bd Kecamatan Prambon Kabupaten Sidoarjo	39
Tabel 4.7 : Hasil Uji Statistik	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Ijin Pengambilan Data Awal.....	62
Lampiran 2 : Surat Balasan Ijin Pengambilan Data Awal	63
Lampiran 3 : Surat Ijin Penelitian.....	64
Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian.....	65
Lampiran 5 : <i>Informed Consent</i>	66
Lampiran 6 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 7 : Kuesioner	68
Lampiran 8 : Hasil Uji Statistik	75
Lampiran 9 : Hasil Dokumentasi	76
Lampiran 10 : Lembar Konsultasi	77



DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz, Alimul Hidayat. 2019. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Penerbit. Salemba Medika.
- Adelia B. F, Ratih K. J, Fatimah D. A. 2023. *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir*. Jurnal Yoga dan Kesehatan, Vol. 6 No. 2 (September, 2023) : 175-188.
- Adeyemi, H. . et al. 2019. *Nyeri Punggung Bawah*. assessment application for construction workers“.
- Adikara, 2019. *Pelatihan Terapi Komplementer Alternatif & Akupressur Untuk Dokter, Perawat, Bidan dan umum. Asosiasi Chiropractor & Akupreser seluruh (ACASI) Indonesia cabang Bondowoso*.
- Andarmoyo, 2019. *Konsep dan Proses Keperawatan nyeri*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Andini, F.2019. *Risk factors of Nyeri Punggung Bawah*. in workers“, 4, pp. 12–19.
- Anggraini, Yetti. 2021. *Asuhan Kebidanan* . Yogyakarta: Pustaka Rihanna.
- Aprillia, Y. 2019. *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan* (S. Sabastian & R. Wahyu Febiratri, Eds.). Jakarta Selatan: Gagas Media.
- Aprima Y. A, Fafelia R. M, Febby H, Dewi F, Hartati D. M. 2022. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman*. Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Volume 13 nomor 1 (Juni 2022) | <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id> DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1398>. e-ISSN : 2540-9611, p-ISSN : 2087-8508.
- Astuti, E. W., Murwati, & Fitriani, N. 2022. *The Effect of Endorphin Massage on Reducing the Intensity of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women: A Systematic Review*. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 148–158. <https://thejmch.com/index.php?journal=thejmch&page=article&op=view&path%5B%5D=748&path%5B%5D=pdf>
- Ayu Handayany, D., Mulyani, S., & Nurlinawati. 2020. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Remai Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/9230/13499>
- Bahiyatun, 2019. *Buku Panduan Asuhan Masa Nifas Fisiologis*. edisi 2. EGC : Jakarta.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., & Jensen, M.D. 2019. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. (Maria A. Wijayarini, Penerjemah) (Edisi 4). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. Buku asli diterbitkan tahun 2019.
- Darwis, S. D. 2019. *Metode Penelitian*. Jakarta : EGC.
- DepKes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2021 : Menuju Indonesia Sehat 2020*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.

- Dewanto G. 2019. *Patofisiologi nyeri*. In: *Simposium Nyeri*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro; 2019.11-29.
- Diah A. H, Sri M. Nurlinawati, 2020. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, Volume 1, Nomor 1, Mei 2020.
- Diana, W. 2019. *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya)*. Journal of Health Sciences, 12, 62–70.
- Dzikrina, E. 2022. *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. M Di Pmb Emalia Amd. Keb., SKM Lampung Selatan*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Eka R. P. S, Sri Hadi S. 2023. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan, Vol. XV, No. 01, Juni 2023 1-112 ISSN : 2085-6512 (Print); ISSN : 2301-7023 (Online).
- Eko T. 2022. *Patofisiologi Nyeri Neuropatik pada Nyeri Punggung Bawah*. In: *Nyeri Punggung Bawah*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro; 2022:1-15.
- Ermelinda S, Pande P. I. P, Ni Made R. S, Ni Made E. A. 2023. *Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. CARING, Volume 7 Nomor 2, Desember 2023*.
- Harsono, 2019. *Kapita selekta neurologi Edisi II*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Heny Puspasari, 2019. *Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Cicih Rukaesih Tahun 2018*. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* p-ISSN: 2541-0849, e-ISSN : 2548-1398, Vol. 4, No.3 Maret 2019.
- Juwita, A. 2020. *Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPM Dian Mustika Natar Lampung Selatan Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Kurniyati, K., & Marsinova Bakara, D. 2021. *Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 375–381.
- Mandriawati, 2019. *Penuntun Belajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil dan Ibu Nifas*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, 2019. *Ilmu kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Maritalia D. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dan Nifas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing; 2021.
- Marmi, 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas'' peuperium care''*. 2nd ed. Belajar P, editor. Yogyakarta; 2020.
- Maryunani, A. 2019. *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas (Postpartum)*. Jakarta: TIM.

- Meliola L. 2021. *Assessment nyeri neuropatik*. In: *Nyeri Neuropatik*. Jakarta: Medikagama Press; 2021:54.
- Nirwana M, Nurilawati Dg. Maroa, Desy H, Indira I, Putri L. R. 2023. *Pentingnya Endorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeser III*. Journal on Education, Volume 05, No. 04, Mei-Agustus 2023, pp. 11696-11701, E-ISSN: 2654-5497, P-ISSN: 2655-1365, Website: <http://jonedu.org/index.php/joe>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2019. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, 2019. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pantiawati, Ika. dan Saryono. 2020. *Asuhan Kebidanan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Prawiroharjo, Sarwono. 2019. *Ilmu kebidanan*. (Edisi IV). Jakarta:Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwoastuti Endang E. 2020. *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan dan Nifas*. 1ed nd. Yogyakarta: Pustaka Baru; 2020.
- Rukiyah A. 2019. *Asuhan kebidanan III Nifas*. 2nd ed. Jakarta: cv. Trans Info Media; 2019.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2019. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Safitri, F. S. F., & Maita, L. M. L. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020*. Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal), 1(1), 22–31.
- Salmah, Rusmiati. Maryanah. dan Susanti. 2020. *Asuhan Kebidanan*. EGC. Jakarta.
- Sari, M. 2019. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri LejaringTiyas, Klayatan Gang III Kota Malang*. Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Sidharta P. 2021. *Sakit Pinggang*. In: *Neurologi Klinis Dalam Praktek Umum*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sulistiyawati, Ari. 2020. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan dan Nifas*. Salemba Medika. Jakarta.
- Suyanto & Ummi S, 2020. *Riset Kebidanan*. Mitra Cendikia Press. Jogjakarta.
- Varney, helen et all. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Verrals, S. 2019. *Anatomi dan Fisiologi Terapan Dalam Kebidanan*. Hal 8. Jakarta : EGC.
- Widyasih, H; S. 2022. *Perawatan Masa Nifas*. 7th ed. Fitramaya, editor.Yogyakarta; 2022.
- Winkjosastro, 2019. *Ilmu Bedah Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.

- Wirawan, 2020. *Nyeri Pinggang. In: Nyeri : Pengenalan Dan Tatalaksana*. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro; 2020:93-99.
- Wulan D, 2019. *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya)*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences)*, Vol. 12, No. 2, Agustus 2019, Hal. 62-70.
- Wulandari, S. R, Handayani, S. 2020. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen Publisng.
- Yefi M. 2021. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan Dan Nifas*. Medika S, editor. Jakarta Selatan; 2021. 20.

