

## Efektivitas Pijat Ibu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Sri Wardini Puji Lestari<sup>1</sup> Zulfa Rufaida<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi S1 kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

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

### ABSTRACT

*Sleep disorders are complaints that often occur during pregnancy. Decreased sleep quality, namely reduced sleep duration in pregnant women, is a form of sleep disorder. The effect that occurs in pregnant women who experience sleep disorders is that it reduces the quality of life of pregnant women and affects the growth and development of the fetus they are carrying. One of the non-pharmacological therapies that can improve the sleep quality of pregnant women is pregnancy massage. The aim of this research is to determine the effectiveness of maternal massage on the sleep quality of pregnant women at the UPTD Community Health Center Bangsal Mojokerto. Research method, descriptive Quasi Experiment. The variables used are maternal massage and sleep quality of pregnant women. The population is pregnant women who visit the Bangsal District Health Center. Mojokerto, a sample of 30 respondents for research instruments using the PSQI questionnaire, data analysis using the Mc Nemar statistical test. The results of the study showed that before being given massage, 23 mothers (76.7%) experienced sleep quality in the poor category. After being given a massage, 29 mothers (96.7%) experienced sleep quality in the good category. The results of the Match Pairs Test statistical test showed that after the massage intervention the mother had a p value = 0.031 or  $p < \alpha = 0.05$ . The conclusion from this research is that maternal massage is effective in significantly improving the sleep quality of pregnant women. So it is hoped that health workers will always socialize the benefits of maternal massage.*

**Keywords:** Maternal massage, sleep quality of pregnant women

### A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses normal yang biasa terjadi, namun dalam proses tersebut sering kali muncul berbagai gangguan yang harus ditangani secara hati-hati karena gangguan pada masa kehamilan sendiri merupakan salah satu penyebab meningkatnya angka kematian ibu (Yantina, 2020).

Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. (Enggar & Gintoe, 2019)

Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi pada masa kehamilan. Penurunan kualitas tidur yaitu berkurangnya durasi tidur pada ibu hamil merupakan salah

satu bentuk gangguan tidur. Efek yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur adalah berkurangnya kualitas hidup ibu hamil dan mempengaruhi tumbuh kembang pada janin yang di kandungnya. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pijat kehamilan / pregnancy massage. Wanita hamil perlu melakukan segala daya untuk mendukung kehamilan yang Bahagia dan sehat, Tewrapi pijat bisa membantu ibu tetap dalam keadaan lebih rileks dan merespon lebih positif terhadap ketidaknyaman yang berhubungan dengan kehamilannya.

Menurut National Sleep Foundation tahun 2016 terdapat 2,7 % ibu hamil trimester pertama dan 97,3% pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Peningkatan berat badan, membesarnya perut ibu, gerakan janin mengakibatkan beberapa ibu hamil mengalami gangguan tidur (Yantina, 2020).

Penyebab ibu hamil mengalami gangguan tidur adalah sering buang air kecil karena penurunan kepala bayi yang menekan kandung kemih, pergerakan janin dimana saat janin bergerak lebih aktif di malam hari, ibu akan merasakan sakit yang sangat intens. Rasa sakit ini akan membuat ibu susah menentukan posisi tidur yang nyaman. Saat ingin miring ke kiri, kanan, atau tidur terlentang terasa sakit dan susah nafas. Akhirnya ibu mengalami gangguan tidur dan baru bisa tidur saat rasa kantuknya tidak bisa ditahan lagi (Yucel, 2012). Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan, dan dapat juga menyebabkan terjadinya Post Partum Blues pada masa nifas. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus (Maryani, 2020).

Adapun penatalaksanaan yang bisa di lakukan untuk mengurangi gangguan tidur selama kehamilan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur sering menggunakan terapi farmakologi seperti Mefloquine, Pam Fluraze, dan Temazepam. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin (Becker, 2015). Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil dengan non farmakologi menurut beberapa literature ada beberapa yaitu, Pijat Kehamilan (61%), akupuntur (45%) dan yoga hamil (41%) (Aswitami, 2021).

Dari hasil penelitian (Suarniti et al., 2019) tentang terapi pijat pada ibu hamil memaparkan bahwa pijat pada ibu hamil dapat mengurangi spasma otot pada masa trimester akhir kehamilan, mengurangi ketegangan saraf dan otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh ibu hamil. Dan implikasi yang ditimbulkan setelah melakukan pijat pada ibu hamil; mengurangi rasa nyeri pada punggung; meningkatkan kualitas tidur pada akhir kehamilan; dan dapat menimbulkan perasaan bahagia.

Menurut Brain dalam penelitian yang dilakukan (Handayani et al, 2018) mengatakan bahwa terapi pijat dengan teknik massage effleurage memiliki beberapa efek lain yaitu, diantaranya menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan ketegangan bisa dikurangi, sakit kepala tegang dan mencegah insomnia. Massage effleurage dapat menghidupkan kembali dan merangsang sistem saraf pusat, menghangatkan tubuh, dan memperlancar peredaran darah, aliran getah bening meningkat, membantu untuk menyingkirkan limbah dan zat racun serta memperbaiki kulit dan mendorong kulit lebih sehat (Wulandari D & Putri, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di UPTD Puskesmas Bangsal pada tgl 5 – 6 Maret 2024 dari 11 ibu hamil yang diperiksa setelah dilakukan wawancara 7 orang (63,6 5%) mengalami kesulitan tidur di malam hari. Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Pijat ibu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

## B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian *deskriptif Quasi Eksperimen* yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas pijat ibu terhadap kualitas tidur ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas berjumlah 60. Teknik pengambilan sampel *purposive samling 30 orang* Menurut Sugiyono (2017) Jenis data dalam penelitian ini adalah data Primer yaitu terdiri dari kuesioner tentang kualitas tidur ibu hamil atau *close-ended question*. Kuisisioner pertama diberikan ke responden setelah itu diberi intervensi pijat pada ibu dan selanjutnya diberi kuisisioner ke dua. Selanjutnya hasil dari jawaban responden disajikan dalam bentuk tabel. Untuk menerangkan hubungan antara *variabel independent* Pijat ibu hamil dengan *variabel dependent* kualitas tidur menggunakan uji statistic *uji Mc Nemar* dan data diolah dengan komputerisasi.

## C. HASIL PENELITIAN

- a. Karakteristik berdasarkan responden.

**Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, Pendidikan dan pekerjaan responden di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	Beresiko	5	16,7
	Tidak beresiko	25	83,3
2	Pendidikan		
	SD- SLTP	5	16,7
	SLTA	25	83,3
	PT	1	3,3
3	Pekerjaan		
	Bekerja	12	40
	Tidak Bekerja	18	60
	Total	100	100

Berdasarkan tabel didiatas dapat disimpulkan Sebagian besar responden tergolong usia tidak berisiko (20-35 tahun) yaitu 25 responden (83,3%). sebagian besar ibu berpendidikan menengah (SMA/ sederajat), yaitu 24 responden (80 %). sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu 18 orang (60 %).

b. Kualitas Tidur Sebelum Perlakuan

**Tabel 2 Distribusi Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Pijat Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Bangsal Mojokerto**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	7	23,3
2	Buruk	23	76,7
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4. dapat disimpulkan sebagian besar responden sebelum diberikan pijat hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sejumlah 23 ibu (76,7%)

c. Kualitas Tidur Sesudah Perlakuan.

**Tabel 3 Distribusi Kualitas Tidur Responden Sesudah Diberikan Pijat Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Bangsal Mojokerto**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Baik	29	96,7
2	Buruk	1	3,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 3. dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden sesudah diberikan pijat hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori baik sejumlah 29 ibu (96,7%)

d. Pijat Ibu Dengan Kualitas Tidur.

**Tabel 4 Distribusi Efektifitas Pijat Ibu terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Bangsal Mojokerto**

Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah		p-value	Kesimpulan
	N	%	N	%		
Baik	7	23,3	29	96,7	0,031	H1 diterima Ada pengaruh
Buruk	23	76,7	1	3,3		
Total	30	100	30	100		

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sebelum dilakukan intervensi pijat ibu sebanyak 23 (76,7%) dalam kategori buruk dan setelah dilakukan pijat ibu dari kualitas tidur responden dalam kategori baik sebanyak 29 (96,7%)

e. Efektifitas Pijat Ibu Terhadap Kualitas Tidur

**Tabel 5 Uji Statistik Efektifitas Pijat Ibu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Bangsal Mojokerto.**

Pijat ibu	Mean	SD	Min	Max	P value
sebelum	1.23	0.430			0.031
sesudah	3.03	0.183			

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat ibu menunjukkan peningkatan kualitas tidur 3.03 kali lebih besar dari sebelum dilakukan intervensi pijat ibu dan hasil uji statistik menggunakan Match Pairs Test menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat ibu dengan nilai p value = 0,031 atau p <

$\alpha=0,05$  yang artinya Pijat ibu efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil secara signifikan. Berdasarkan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah pijat ibu diketahui bahwa sebelum pijat ibu sebagian besar responden kualitas tidurnya dalam kategori buruk sedangkan sesudah pijat ibu hampir seluruh responden kualitas tidurnya dalam kategori baik sehingga dapat disimpulkan bahwa Pijat Ibu Efektif terhadap Kualitas tidur ibu hamil

## D. PEMBAHASAN

### 1. Kualitas tidur sebelum diberikan pijat ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan pijat hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori buruk sejumlah 23 ibu (76,7%).

Pada masa kehamilan gangguan kenyamanan yang dialami ibu dapat memberi dampak pada kualitas tidur. Jika ibu hamil mengalami gangguan tidur maka dapat mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberikan dampak terhadap pemenuhan aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pada ibu jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, spontan bangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati (*heartburn*), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi. Responden menunjukkan terjadi gangguan kualitas tidur yaitu sering terbangun pada malam hari karena merasa tidak nyaman dengan kondisi kehamilannya dan ada juga yang mengeluh sering terbangun di malam hari karena berkemih

Pertumbuhan janin mempengaruhi waktu istirahat bahkan kualitas tidur ibu hamil karena terjadinya pertumbuhan janin yang semakin membesar dan dapat menekan pada bagian kandung kemih ibu hamil, sehingga kapasitas kandung kemih terbatas yang dapat mengakibatkan ibu sering ingin buang air kecil dan terbangun di malam hari. Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan di daerah punggung bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas dengan keluhan kram. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil. Ibu hamil membutuhkan tenaga yang lebih banyak dari pada ibu yang tidak sedang hamil. Penting bagi ibu hamil untuk memulihkan tenaga setelah beraktivitas dengan istirahat atau tidur.

Dalam penelitian Sukorini (2017), mengemukakan ibu hamil memiliki jumlah jam tidur yang masih kurang yakni kurang dari 5 jam perhari, gangguan kualitas tidur ini semakin meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Dimana dalam penelitian ini menunjukkan persentase ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 19 ibu hamil (52,8%) dan persentase kualitas tidur

ibu hamil trimester III yang baik yakni 17 ibu hamil (47,2%).

Dalam penelitian yang dilakukan Nyoman Shri Laksmi Suniati dkk (2022) di Mandiri Praktik Bidan diperoleh hasil bahwa sebelum diberi intervensi pijat ibu kualitas tidur ibu hamil dalam kategori buruk sebanyak 15 responden (38,5%) dan 4 responden (10,2%) kualitas tidur ibu hamil dalam kategori baik

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi kesehatan adalah dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stres, denyut jantung cepat (hipertensi), dan gangguan motorik. Jika depresi, stres, hipertensi bisa mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Okun, 2012).

## 2. Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Pijat Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sesudah diberikan pijat hamil mengalami kualitas tidur dalam kategori baik sejumlah 29 ibu (96,7%).

Aktivitas selama masa kehamilan sangat dianjurkan agar kesehatan ibu hamil dan janin tercapai dengan baik. Selain melakukan aktivitas, ibu hamil juga diharapkan melakukan latihan dan senam kehamilan dimana sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang sering meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan karena pertumbuhan janin yang sangat pesat. Hal ini sejalan berdasarkan *American Collage Of Sport Medicine (ACSM)* (2018) merekomendasikan bahwa olahraga yang baik sekitar 30 sampai 60 menit pada sebagian hari dalam satu minggu. Aktivitas yang dilakukan jangan terlalu berat untuk mendapatkan manfaat yang maksimal terhadap kesehatan. Jika aktivitas dilakukan secara teratur dan rutin maka dapat menjaga kesehatan.

Responden menyatakan setelah dilakukan pijat kehamilan, tubuh terasa lebih rileks dan keluhan nyeri serta rasa tidak nyaman pada tubuh berkurang. Secara fisiologis, efek relaksasi pada pijat kehamilan melibatkan saraf parasimpatis dalam system saraf pusat yang berfungsi menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stres) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan ketegangan pada saraf-saraf ibu hamil akibat kecemasan yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Resmaniasih, 2018), pijat hamil merupakan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin, serta melalui pijat kehamilan dapat meningkatkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. (Resmaniasih, 2018). Beberapa faktor dominan yang menstimulasi terjadinya gangguan kualitas tidur ibu hamil antara lain kecemasan menghadapi kehamilan, ketidaknyamanan selama kehamilan akibat seringnya buang air kecil, sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, nyeri ulu hati, kram tungkai, gangguan tidur (Palifiana, 2018)

Kualitas tidur yang baik sangat penting dimiliki oleh ibu yang sedang hamil, dikarenakan jika kualitas tidur ibu tidak baik akan berpengaruh terhadap kondisi kehamilan terutama kondisi kesehatan janin

### 3. Efektifitas Pijat Ibu terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat ibu menunjukkan peningkatan kualitas tidur 3.03 kali lebih besar dari sebelum dilakukan intervensi pijat ibu dan hasil uji statistic menggunakan *Match Pairs Test* menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pijat ibu dengan nilai  $p$  value = 0,031 atau  $p < \alpha = 0,05$  yang artinya Pijat ibu efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil secara signifikan

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 (Hartati et al, 2015)

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Aswitami, 2021) yang mendapatkan hasil bahwa pijat kehamilan secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil ( $p$  value  $0,001 < 0,05$ ) dengan selisih skor rata-rata PSQI kualitas tidur antara sebelum dan setelah intervensi -7,03 (1,92) dibandingkan pada kelompok kontrol yang penurunannya lebih sedikit - 2,06 (1,26)

Salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil yaitu dengan memberikan pijat kehamilan. Pijat dapat membuat *vasodilatasi* pembuluh darah dan getah bening serta meningkatkan respons terhadap *refleksro reseptor* yang memengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan sebagai proses pemberian *afereimpuls* untuk mencapai pusat jantung. Akibatnya darah lancar beredar di organ seperti muskuloskeletal dan kardiovaskular, aliran darah meningkat, memicu hormon endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman (Aswitami, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nyoman Shri Laksmi Suniati dkk (2022) dengan uji statistik teknik *Wilcoxon Test*, mendapatkan hasil  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal tersebut dibuktikan oleh adanya peningkatan kualitas tidur dari *pretest* ke *posttest*. Dari jumlah sampel keseluruhan yaitu sebanyak 39 orang, perubahan terjadi secara *signifikan* yaitu dari rata-rata kualitas tidur ibu yang buruk pada *pretest* kemudian mengalami peningkatan menjadi kualitas tidur yang baik pada *posttest* setelah diberikan *treatment* pijat kehamilan

Menurut (Roesli, 2016) pemijatan akan meningkatkan aktivitas *neurotransmitter serotini*, yaitu meningkatkan kapasitas sel reseptor yang berfungsi mengikat *glicocorticoid* (adrenalin, suatu hormon stres). Proses ini akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hormon adrenalin (stres). Penurunan kadar hormon stres ini akan meningkatkan daya tahan tubuh, terutama IgM dan IgG. Sedangkan bila serotonin terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur

## E. PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini pijat ibu efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil secara signifikan. Maka diharapkan petugas kesehatan selalu

mensosialisasikan manfaat dari pijat ibu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). *Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 31(4), 347–356*
- Enggar, E., & Gintoe, H. L. (2019). Pengaruh Yoga Kehamilan Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester Iii. *Voice of Midwifery, 9(1), 796–805.* <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Kemenkes RI. (2019). *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Komalasari, D., 2012, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III*, journal UNPAD, vol.1, no.1
- Maryani, S., Amalia, R., Nurmalita, M.H., Poltekkes, S., & Semarang, K. (2020). *Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III (Vol. 2, Issue 2)*
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). *Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. Mewujudkan Masyarakat Madani Dan Lestari, 31–40.*
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2014). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasar Kurikulum Berbasis Kompetensi (T. Maftuhin (ed.); 1st ed.)*. CV. Trans Info Media.
- Resmaniasih, K. (2018) '*Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga*', *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK), 2(2), pp.*
- Sirait, L. I., Akhriyanti, E. N., & Herada Putri, D. S. (2022). *Penerapan Pijat Kehamilan Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Ayurveda Medistra, 4(1), 22–25.*
- Suarniti, N. L. K., Cahyaningrum, P. Iakustini, & Wiryanatha, I. B. (2019). *Terapi Pijat Ibu Hamil Untuk Mengurangi Spasme Otot Pada Masa Trimester Akhir Kehamilan. Widya Kesehatan, 1(2), 11–19.* <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.460>
- Wulandaril D, A., & Putri, V. T. A. (2018). *Aplikasi Teknik Effleurage Sebagai Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Ibu Bersalin di Bidan Mandiri Kecamatan Temblang.*
- Yantina, Y., & Evrianasari, N. (2020). *Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. In Jurnal Kebidanan (Vol. 6, Issue 4)*