DAFTAR PUSTAKA

Desi Fitriani, Y. Elvira S. (2023). Efektivitas *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil, Jurnal Kesehatan Tambusai 2022. 4, (4), 2774-5848.

Dita Almanika, Ludiana, Tri Kesuma D. (2022). Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Diwilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro, Jurnal Cendikia Muda tahun 2022. 2, 2807-3649.

Fauziah, S., & Sugiatini, T. E. (2024). *Massage effleure* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M) 2024.*5*, *3*.(225), 607–615. https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.22183

Fitriani, A., Hendriana Ngestiningrum, A., Rofi'ah, S., Amanda, F., Mauyah, N., Supriyanti, E., & Chairiyah, R. (2022). Buku ajar asuhan kehamilan DIII kebidanan jilid II. (Hal. 88-95) PT Mahakarya Citra Utama Group.

Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian Dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika 2022. 5(3), 66–73.

Siti A., N. Geuis A., Darmayanti, Nung A. Nurhayati (2024). *Application of Effleurage Massage in Third Trimester Pregnant Women To Reduce Back Pain in the Working Area of the* Karya Wanita Pekanbaru *Health Center* Penerapan *Effleurage Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. Jurnal Kesehatan An-Nuur 3(2), 8–14.

Kesehatan, D. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Sumatra Utara Tahun 2024.

Konstantinos Margetis, Charanjeet Singh, Vincent E. Casiano, Matius A. Varacallo. (2025). Nyeri Punggung. *National Center For Biotechnology Information*.https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/

Erita Guatina, Atsnia, Huaina A. (2025). Implementasi *Massage effleurage* Untuk Menurunkan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dinpoli Obgyn Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Medan. Jurnal Riset Ilmiah Tahun 2025. 2, 3782-3789

Nasir, et, Al. (2023). Hubungan Antara Nyeri Punggung Bagian BawahPada Ibu Hamil Trimester II Dan III Terhadap Kualitas Tidur Di Puskesmas Bangetayu Semarang. Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran. 9, 356–363.

Nita, R ., (2022) Tanda-Tanda Bahaya Pada Ibu Hamil. Retrieved Senin, 08 Agustus 2022, https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1136/tanda-tanda-bahaya-pada-ibu-hamil.

Nur Afni Yolanda P., Magdalena, Melly. (2024). *Application Of Effleurage Massage In Third Trimester Pregnant Women To Reduce Back Pain In The Working Area Of The Karye Wanita Pekan Baru Health Center. Journal Of Nursing and Homecare.* 3, (2) 2830-4500

Nurmalasari, Y., Ciptiasrini, U., & K, M. A. (2024). Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gekbrong Kabupaten Cianjur. Journal Of Social Science Research 4 (3), 18434–18447.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Klasifikasi Penyakit Internasional Revisi ke-11 (ICD-11). MG30 Nyeri Kronis. 2019.

Orr PM dkk. Perawatan Klinis Keperawatan Kritis Amerika.Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran 2017;29:407–18.

Qurnia, M., & Anjani, A. D. (2024). Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Tanjung Balai Karimun. Zona Kebidanan: Jurnal Program Studi Kebidanan Universitas Batam, *14*(1), 11–22.

Raffi, F. H. A., & Wulaningsih, I. (2025). Tata laksana *effleurage massage* untuk menurunkan intensitas nyeri ibu bersalin. (Hal. 1-4, dan 55-60) Deepublish Digital.

Rahayu Ningtias, N. W., *et al* (2023). Bunga rampai manajemen nyeri. (Hal. 19-24) Cilacap: PT Media Pustaka Indo.

Rosida Hi Saraha, Nuzliati T. Djama, & Nurkila Suaib. (2021). Solusi *low back pain* pada kehamilan dengan terapi akupunktur aurikular.*Research*(Hal. 1, 5-20). Inteligensia Media.

Siti Alfika N., Geuis A., Darmayanti, Nung Ati N. (2025). Penerapan *Massage effleurage* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di bidan Praktek Mandiri Tati Karwati A.Md, Keb. Jurnal Kesehatan An-nuurTahun 2025. 2, 3047-6844.

Sri Ilawati, Novi Susanti, Namiroh F. H., Asima L. P. (2025). Hubungan Antara olahraga Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran. 4, (2), 2962-8245

Turk, D. C., & Okifuji, A (2020). *Pain Terms and Definitions.Journal of Pain Research*, 13,1275-1285.

Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). Modul Asuhan Kebidanan Kehamilan. In S. Tyastuti, & H. P. Wahyuningsih, perubahan dan Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil (p. 82). Jakarta: PPSDM Kemenkes RI.

Wijayanti, E. E., Rohmawati, H., & Qiftiyah, M. (2025). Pengaruh *Massage effleurage* Terhadap Tingkat Nyeri. Jurnal Bidan Pintar, *6*(1), 610–622.

Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfianti, S., Ismawati, I., & others. (2021). Asuhan Kehamilan. Yayasan Kita Menulis. 978-623-342-065-5.

Lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Widi Widiya
NIM : P07520123039
Status : Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Keperawatan medan

Dengan ini saya mengajukan permohonan kepada bapak/ibu untk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb".

Penelitian ini bertujuan untuk perubahan penurunan nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden.

Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerasihaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

Medan, 2026

Peneliti

Widi Widiya
NIM. P07520123039

Lampiran 2 Surat persetujuan Menjadi Responden

SURAT PENYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Usia :
Jenia Kelamin :
Agama :

Setelah membaca surat permohonan ini dan dapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan *Massage effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb". saya percaya peneliti akan menjaga kerasihaaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam peneliti ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.
Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 2026

Responden

( )

Lampiran 3 SOP Pelaksanaan *Massage effleurage*

SOP *MASSAGE EFFLEURAGE* TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PRAKTEK BIDAN MANDIRI BD. JUNIARSIH S.Keb

STANDAR OPERASIONL PROSEDUR (SOP)	***MASSAGE EFFLEURAGE***
Pengertian	*Massage effleurage* adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri punggung dengan menggunakan sentuhan tangan dan punggung klien secara perlahan dan lembut untuk menimbulkan efek relaksasi.
Tujuan	a. Melancarkan sirkulasi darah b. Menurunkan respon nyeri punggung c. Menurunkan ketegangan otot
Referensi	Hidayati,(2019)STANDAROPERASIONALPROSEDUR*Massage Effleurage*, cilacap. https://repository.universitasalirsyad.ac.id/id
Indikasi	a. Klien dengan gangguan rasa nyaman nyeri punggung pada ibu hamil
Kontra Indikasi	a. Nyeri pada daerah yang akan dimasase b. Luka pada daerah yang akan dimasase c. Gangguan atau penyakit kulit d. Jangan melakukan masase pada daerah yang mengalami ekimosis atau lebam e. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami inflamasi f. Hindari melakukan masase pada daerah yang mengalami tromboplebitis
Persiapan Pasien	a. Berikan salam, perkenalkan diri anda identifikasi klien dengan memeriksa identitas dengan cermat b. Jelaskan tentang prosedur yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien c. Siapkan peralatan yang diperlukan d. Mengatur posisi yang nyaman bagi ibu ketika akan melakukan pemijatan
Persiapan Alat	a. Minyak untuk masase b. Handuk besar c. Tissue d. Ruangan tenang dan nyaman
Prosedur Pelaksanaan	a. Pra Interaksi 1) Observasi TTV dan skala nyeri pasien 2) Siapkan alat-alat 3) Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat

	menyebabkan kontra indikasi 4) Cuci tangan b. Tahap Orientasi 1) Beri salam dan panggil klien dengan namanya 2) Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga c. Tahap kerja 1) Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan 2) Jaga privasi klien. Memulai kegiatan dengan cara yang baik 3) Posisikan klien miring ke kiri atau duduk untuk mencegah terjadinya hipoksia pada janin 4) Membantu klien untuk melepas baju bagian atas dan menyelimuti dengan handuk besar 5) Menginstrusikan klien untuk menarik nafas dalam melalui hidung dan mengeluarkan lewat mulut secara perlahan sampai merasakan rileks 6) Tuangkan minyak pada telapak tangan secukupnya kemudian gosokkan kedua tangan hingga hangat 7) Letakkan kedua tangan pada punggung klien, mulai dengan gerakan mengusap dan bergerak dari bagian bahu menuju sacrum 8) Meletakan kedua tangan pada punggung pasien, mulai dengan gerakan menekan dibagian punggung bawah menggunakan telapak tangan dan dilanjutkan dengan mengusap dan bergerak menekan punggung lurus menuju keatas, setelah sampai punggung bagian atas kembali lagi punggung bawah dengan mengusap kedua sisi punggung kanan kiri 9) Melakukan gerakan naik turun dan berirama kurang lebih 10- 15 menit 10) Membersihkan sisa minyak pada punggung klien dengan tissue 11) Membantu merapikan klien 12) Memberitahukan klien bahwa tindakan telah selesai 13) Membersihkan alat-alat yang telah digunakan 14) Mencuci tangan 15) Melakukan evaluasi setelah pemijatan d. Tahap Terminasi 1) Evaluasi respon pasien 2) Kontrak waktu kegiatan selanjutnya 3) Rapikan alat

Lembar 4 Ethical Approval

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3348/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Widi Widiya
Principal In Investigator

Nama Institusi : KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Massage effleurage Terhadap Penurunan Low Back Pain (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb"

"The Application of Effleurage Massage to Reduce Low Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Independent Midwife Practice in Bd. Juniarsih S.Keb"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 30 Juli 2026 sampai dengan tanggal 30 Juli 2027.
This declaration of ethics applies during the period July 30, 2026 until July 30, 2027.

July 30, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lembar 5 Karakteristik Dua Responden

Karakteristik	Responden 1	Responden 2
Nama	Ny. P	Ny.E
Umur	26 Tahun	24 Tahun
Suku	Jawa	Jawa
Pendidikan	SMA	SMA
pekerjaan	Penata Rias Wanita	IRT
Riwayat Obstetri	G1P0A0	G1P0A0
Usia Kehamilan	35 Minggu	34 Minggu
Keluhan utama	Nyeri Punggung Bawah	Nyeri Punggung Bawah
Riwayat penyakit sekarang	Ny.P mengatakan saat ini usia kehamilannya sudah 35 minggu dan sering merasakan nyeri pada bagian punggung bawah. Nyeri dirasakan semakin sering dan lebih terasa dibandingkan minggu-minggu sebelumnya. Ibu menggambarkan nyeri seperti pegal, tertarik, dan terasa berat pada area punggung bawah.Nyeri biasanya muncul saat ibu berdiri terlalu lama, berjalan, melakukan aktivitas rumah tangga, serta saat berbalik posisi ketika tidur. Ibu juga mengeluhkan kesulitan mencari posisi yang nyaman saat beristirahat,	Ny.E mengatakan mengalami nyeri pada bagian punggung bawah sejak beberapa minggu terakhir. Nyeri timbul saat klien melakukan pekerjaan rumah yang lama,klien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk. Nyeri tersebut terkadang membuat pasien merasa tidak nyaman dalam beraktivitas dan sesekali mengganggu waktu istirahat, terutama pada malam hari, meskipun pasien masih dapat tidur. Nyeri tidak menjalar ke kaki dan biasanya sedikit berkurang saat pasien beristirahat atau

	terutama pada malam hari, sehingga tidurnya sering terganggu.Selain itu, pasien merasa cepat lelah dan tidak nyaman saat melakukan aktivitas sehari-hari akibat nyeri yang dirasakan. Nyeri tidak menjalar ke kaki, namun terasa menetap di bagian punggung bawah dan tidak menyebar.	mengubah posisi.

Lampiran 6 Lembar Observasi Skala Nyeri *Neumeric Rating Scale*

SKALA PENGUKURAN NYERI

Responden I

Nama Peneliti : Widi Widiya

Identitas Responden

Nama : Ny. P

Umur : 26 Tahun

Tanggal mulai : 13 April 2026

Alamat : Gaharu

Level	Gambaran	Checklist	
		Pre	Post
0	Tidak ada rasa nyeri		
1	Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan)		
2	Tidak menyenangkan (nyeri ringan seperti cubitan pada kulit)		
3	Bisa di toleransi (nyeri seperti suntikan dokter)		
4	Menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam,seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah		
5	Sangat menyedihkan (kuat,dalam,nyeri yang menusuk,seperti kaki terkilir)		
6	Intensitas (kuat,nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi Sebagian indera tidak focus,komunikasi terganggu)		
7	Sangat intens (kuat,nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi Sebagian indera tidak focus,komunikasi terganggu,tidak mampu melakukan perawatan diri		
8	Benar-benar mengerikan (nyeri sangat kuat dan nyeri menggangu sampai sering mengalami perubahan perilaku jika terjadi nyeri)		
9	Menyiksa tak tertahankan (nyeri sangat kuat,tidak bisa di toleransi dengan terapi		
10	Nyeri yang tidak terbayangkan dan tidak dapat di ungkapkan (nyeri sangat berat sampai tak sadarkan diri.		

SKALA PENGUKURAN NYERI

Responden II

Nama Peneliti : Widi Widiya

Identitas Responden

Nama : Ny. E

Umur : 24 Tahun

Tanggal mulai : 13 April 2026

Alamat : Gaharu

Level	Gambaran	Checklist	
		Pre	Post
0	Tidak ada rasa nyeri		
1	Nyeri hampir tidak terasa (sangat ringan)		
2	Tidak menyenangkan (nyeri ringan seperti cubitan pada kulit)		
3	Bisa di toleransi (nyeri seperti suntikan dokter)		
4	Menyedihkan (kuat,nyeri yang dalam,seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah		
5	Sangat menyedihkan (kuat,dalam,nyeri yang menusuk,seperti kaki terkilir)		
6	Intensitas (kuat,nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi Sebagian indera tidak focus,komunikasi terganggu)		
7	Sangat intens (kuat,nyeri yang menusuk sehingga tampak mempengaruhi Sebagian indera tidak focus,komunikasi terganggu,tidak mampu melakukan perawatan diri		
8	Benar-benar mengerikan (nyeri sangat kuat dan nyeri menggangu sampai sering mengalami perubahan perilaku jika terjadi nyeri)		
9	Menyiksa tak tertahankan (nyeri sangat kuat,tidak bisa di toleransi dengan terapi		
10	Nyeri yang tidak terbayangkan dan tidak dapat di ungkapkan (nyeri sangat berat sampai tak sadarkan diri.		

Lampiran 7 Tabel Penerapan

Hari	Intervensi		
	Intervensi Tindakan	**Responden 1**	**Responden 2**
Hari ke-1 Senin 13 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny.Pmerasakan nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Nyeri dirasakan terutama saat berdiri terlalu lama dan ketika beraktivitas di rumah. 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. Setelah dilakukan *massage effleurage* selama kurang lebih 10-15 menit, klien tampak lebih rileks dan skala nyeri menurun menjadi 5 (nyeri sedang). Klien mengatakan tubuh terasa lebih nyaman dibandingkan sebelum tindakan. 5. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan.	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E mengatakan mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Nyeri biasanya muncul saat melakukan pekerjaan rumah dalam waktu lama. 3. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. Setelah dilakukan *massage effleurage*kurang lebih 15 menit, skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang). Klien mengatakan rasa nyeri sedikit berkurang dan tubuh terasa lebih rileks. 5. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan.
Hari ke-2 Selasa 14	1. Mengukur skala nyeri	1. Ny.P mencetang lembar	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi

April 2026	menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. P masih mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang). Keluhan nyeri masih muncul saat berjalan dan ketika mengubah posisi tidur. 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. Setelah dilakukan *massage effleurage*, skala nyeri kembali menurun menjadi 5 (nyeri sedang). Klien mengatakan rasa pegal pada punggung mulai sedikit berkurang. 5. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E masih mengeluhkan nyeri punggung bawah dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang). Nyeri muncul terutama ketika terlalu lama berdiri atau beraktivitas. 3. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. Setelah diberikan *massage effleurage*, skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang). Klien mengatakan rasa tidak nyaman pada punggung mulai berkurang dibandingkan sebelumnya. 5. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan
Hari ke-3 Rabu 15 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. P mulai menunjukkan perubahan. Sebelum dilakukan tindakan, skala nyeri berada pada angka 5	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. skala nyeri Ny. E berada pada angka 4 (nyeri sedang). Klien mengatakan nyeri

	menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	(nyeri sedang). Klien mengatakan nyeri masih terasa namun tidak seberat hari sebelumnya. 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung. 4. Setelah diberikan *massage effleurage*, skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang). Klien tampak lebih rileks dan mengatakan aktivitas sehari-hari mulai terasa lebih ringan. 6. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	masih terasa namun lebih ringan dan tidak terlalu mengganggu aktivitas. 3. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. Setelah *massage effleurage* dilakukan, skala nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan). Klien tampak lebih nyaman dan mengatakan tubuh terasa lebih rileks. 5. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan
Hari ke-4 Kamis 16 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. P mengatakan nyeri punggung bawah masih ada dengan skala nyeri 5 (nyeri sedang), terutama setelah melakukan aktivitas rumah tangga. 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung. 4. Setelah dilakukan	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E mengatakan nyeri punggung bawah masih muncul terutama setelah melakukan pekerjaan rumah tangga. Skala nyeri sebelum tindakan adalah 4 (nyeri sedang) 3. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung

	4. kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	5. *massage effleurage* selama kurang lebih 10-15 menit, skala nyeri menurun menjadi 4 (nyeri sedang). Klien mengatakan rasa tertarik pada punggung bawah mulai berkurang dan tubuh terasa lebih nyaman. 6. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	4. setelah*massage effleurage* menurun menjadi 3 (nyeri ringan) . Klien mengatakan tidur malam mulai lebih nyaman dan tidak terlalu terganggu oleh nyeri. 5. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan.	
Hari ke-5 Jumat 17 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. P merasakan nyeri dengan skala 4 (nyeri sedang). Nyeri dirasakan lebih ringan dibandingkan hari-hari sebelumnya. 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung. 4. Setelah dilakukan *massage effleurage*, skala nyeri menurun menjadi 3 (nyeri ringan). Klien mengatakan sudah mulai dapat beristirahat dengan lebih baik dan tidak terlalu terganggu saat	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 3. Ny. E semakin membaik. Sebelum tindakan *massage effleurage*, skala nyeri berada pada angka 3 (nyeri ringan) dan setelah tindakan menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Klien mengatakan rasa nyeri sudah mulai jarang muncul dan aktivitas sehari-hari terasa lebih ringan. 4. lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri	

		tidur malam. 5. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	sesudah dilakukan penerapan.	
Hari ke-6 Sabtu 18 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. P mengatakan nyeri punggung bawah masih dirasakan tetapi tidak terlalu mengganggu aktivitas. Skala nyeri sebelum tindakan adalah 4 (nyeri sedang) 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung. 4. setelah dilakukan *massage effleurage* menurun menjadi 3 (nyeri ringan). Klien tampak lebih nyaman dan rileks selama proses tindakan. 5. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E mengatakan nyeri punggung bawah masih ada namun hanya sesekali dirasakan. Skala nyeri sebelum tindakan adalah 3 (nyeri ringan) 3. Ny. E mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung 4. setelah dilakukan *massage effleurage* menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Klien tampak rileks selama tindakan dan mengatakan tubuh terasa lebih nyaman setelah pijatan dilakukan. 5. lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	
Hari ke-7 Minggu 19 April 2026	1. Mengukur skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)* 2. Melakukan	1. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. kondisi Ny. P semakin	1. Ny.E mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sebelum dilakukan penerapan. 2. Ny. E mengikuti semua	

	Penerapan *massage effleurage* selama 10-15 menit mengunakan teknik gerkan *Long Stroking* 3. Mengukur kembali skala nyeri menggunakan NRS (*Neumeric Rating Scale)*	membaik. Sebelum dilakukan *massage effleurage*, skala nyeri berada pada angka 3 (nyeri ringan) 3. Ny. P mengikuti semua prosedur pada saat penerapan berlangsung. 4. setelah tindakan menurun menjadi 2 (nyeri ringan). Klien mengatakan nyeri sudah jauh berkurang, tubuh terasa lebih nyaman, dan kualitas istirahat pada malam hari menjadi lebih baik 5. Ny.P mencetang lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	prosedur pada saat penerapan berlangsung 3. sebelum tindakan *massage effleurage*, skala nyeri Ny. E berada pada angka 2 (nyeri ringan) dan setelah tindakan menurun menjadi 1 (nyeri ringan). Klien mengatakan nyeri hampir tidak terasa, tubuh terasa lebih nyaman, dan istirahat malam menjadi lebih baik. 4. lembar observasi yang berisi penilaian skala nyeri sesudah dilakukan penerapan	

Lampiran 8 Lembar Observasi Skala Nyeri

LEMBAR OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN *MASSAGE EFFLEURAGE*

Responden I

Nama Peneliti : Widi Widiya

Identitas Responden

Nama : Ny. P

Umur : 26 Tahun

Tanggal mulai : 13 April 2026

Alamat : Gaharu

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Tindakan	Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Tindakan
1	Senin, 13 April 2026	6	5
2	Selasa, 14 April 2026	6	5
3	Rabu, 15 April 2026	5	4
4	Kamis, 16 April 2026	5	4
5	Jumat, 17 April 2026	4	3
6	Sabtu, 18 April 2026	4	3
7	Minggu, 19 April 2026	3	2

LEMBAR OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN
MASSAGE EFFLEURAGE

Responden II

Nama Peneliti : Widi Widiya

Identitas Responden

Nama : Ny. E

Umur : 24 Tahun

Tanggal mulai : 13 April 2026

Alamat : Gaharu

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Tindakan	Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Tindakan
1	Senin, 13 April 2026	5	4
2	Selasa, 14 April 2026	5	4
3	Rabu, 15 April 2026	4	3
4	Kamis, 16 April 2026	4	3
5	Jumat, 17 April 2026	3	2
6	Sabtu, 18 April 2026	3	2
7	Minggu, 19 April 2026	2	1

Lampiran 8 Tabel Perbandingan

Aspek Perbandingan	Ny. P	Ny. E	Rasional
Skala nyeri awal hari pertama	6 (nyeri sedang)	5 (nyeri sedang)	Ny. P memiliki tingkat nyeri awal yang lebih tinggi dibandingkan Ny. E, sehingga proses penurunan nyeri membutuhkan waktu yang relatif lebih lama.
Total penurunan nyeri	6 → 2 (turun 4 poin)	5 → 1 (turun 4 poin)	Kedua responden menunjukkan efektivitas yang sama dalam jumlah penurunan skor nyeri yaitu 4 poin setelah intervensi selama 7 hari.
Total penurunan nyeri	6 → 2 (turun 4 poin)	5 → 1 (turun 4 poin)	Kedua responden menunjukkan efektivitas yang sama dalam jumlah penurunan skor nyeri yaitu 4 poin setelah intervensi selama 7 hari.
Kecepatan penurunan nyeri	Penurunan mulai terlihat konsisten pada hari ke-3 sampai hari ke-7	Penurunan terlihat lebih cepat sejak hari ke-3 dan mencapai nyeri ringan lebih awal	Tingkat nyeri awal yang lebih rendah memungkinkan Ny. E merespon terapi lebih cepat dibandingkan Ny. P.
Keluhan selama intervensi	Nyeri masih muncul saat berdiri lama, berjalan, mengubah posisi tidur, dan aktivitas rumah tangga	Nyeri muncul terutama saat aktivitas rumah tangga dan berdiri lama	Aktivitas yang memberikan beban lebih besar pada punggung bawah pada Ny. P dapat menyebabkan nyeri lebih menetap dibandingkan Ny. E.
Respons subjektif setelah tindakan	Merasa lebih nyaman, lebih rileks, tidur lebih baik, dan aktivitas menjadi lebih ringan	Merasa lebih rileks, nyeri jarang muncul, tidur lebih nyaman, dan aktivitas sehari-hari lebih ringan	Massage effleurage membantu meningkatkan relaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan otot sehingga persepsi nyeri berkurang pada kedua responden.
Hasil akhir intervensi	Nyeri berkurang tetapi masih sesekali dirasakan	Nyeri hampir tidak terasa	Respons terapi pada Ny. E lebih optimal karena tingkat nyeri awal lebih rendah dan terjadi penurunan yang lebih cepat selama periode intervensi.

Lampiran 9 Surat Izin Survey awal

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 06 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2068 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala Praktek Bidan Mandiri, Bd, Juniarsih, S.Keb

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Widi Widiya	P07520123039	Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Praktek Bidan Mandiri, Bd, Juniarsih, S.Keb

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Agrita Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 10 Surat Balasan Survey Awal

PRAKTEK BIDAN MANDIRI
Bd. JUNIARSIH, S.Keb
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

Marindal II, 11 November 2025

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp : -

Perihal : Izin Survey Awal

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, PRAKTEK BIDAN MANDIRI dengan

Ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama	: Widi Widiya
NIM	: P07520123039
Institusi Pendidikan	: Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi/Jurusan	: D-III/Keperawatan
Judul	: Penerapan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trisemester III

Telah diizinkan melakukan survey awal dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Marindal II, 11 November 2025
Pimpinan PBM Bd. Juniarsih S.Keb

JUNIARSIH, S. Keb.

Bd. JUNIARSIH, S.Keb

Lembar 11 Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 12 April 2026

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/467-d/2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Kepala Praktek Bidan Mandiri, Bd Juniarsih, S.Keb

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Widi Widiya	P07520123039	Penerapan Massage Effleurage untuk Penurunan *Low Back Pain* (nyeri punggung bawah) pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktek Bidan Mandiri, Bd Juniarsih, S.Keb

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian Selesai

PRAKTEK BIDAN MANDIRI
Bd. JUNIARSIH, S.Keb
Dusun V Desa Marindal II
Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang

Marindal II, 20 April 2025

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp : -

Perihal : Selesai Melakukan Penelitian

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, PRAKTEK BIDAN MANDIRI dengan Ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama	: Widi Widiya
NIM	: P07520123039
Institusi Pendidikan	: Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi/Jurusan	: D-III/Keperawatan
Judul	: Penerapan Massage Effleurage untuk Penurunan *Low Back Pain* (nyeri punggung bawah) pada Ibu Hamil Trimester III

Telah selesai melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Marindal II, 20 April 2025

Pimpinan, PMB Bd. Juniarsih S.Keb

JUNIARSIH, S. Keb.
BIDAN
RUKUN

Bd. JUNIARSIH, S.Keb

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : **Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb**

Nama Mahasiswa : Widi Widiya
Nomor Induk Mahasiswa : P07520123039
Nama Pembimbing : **Yufdel S.Kep, Ns, M.Kes**

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	20 Oktober 2025	Pengajuan Judul		
2	30 Oktober 2025	Acc Judul		
3	05 November 2025	Bimbingan Bab I		
4	12 Desember 2025	Bimbingan Bab I,II		
5	08 Januari 2026	Bimbingan Bab I,II,III		
6	09 Januari 2026	Acc Proposal		
7	03 Maret 2026	Revisi Proposal Bab I		
8	09 Maret 20226	Revisi Proposal Bab I,II,III		
9	13 Maret 2026	Acc Revisi Proposal		
10	12 Mei 2026	Bimbingan Bab IV		
11	19 Mei 2026	Bimbingan Bab IV,V		
12	02 Juni 2026	Acc Bab IV dan V		

Medan, Juni 2026

Mengetahui
Kaprodi D-IIIKeperawatan

Masnila,S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.1970113019930320

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGANKARYATULISILMIAH

Judul KTI : **Penerapan *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktek Bidan Mandiri Bd. Juniarsih S.Keb**

Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Nama Mahasiswa : **Widi Widiya**

Nomor Induk Mahasiswa : **P07520123039**

NamaPembimbing : **Dina Yusdiana D. S.Kep, Ns., M. Kes**

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	08 Januari 2026	Bimbingan Bab I Penulisan		
2	09 Januari 2026	Bimbingan Bab I,II Penulisan		
3	05 November 2025	Bimbingan Bbab II Penulisan		
4	12 Desember 2025	Bimbingan Bab II,III Penulisan		
5	06 Februari 2026	Bimbingan Bab I,II,III Penulisan		
6	09 Februari 2026	Acc Proposal		
7	12 Mei 2026	Bimbingan Bab IV, V Penulisan		
8	02 Juni 2026	Acc Bab IV dan V		

Medan, 2026

Mengetahui
Kaprodi D-III Keperawatan

Masnila,S.Pd,S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.1970113019930320

Lampiran 14 Dokumentasi

Ny.P	Ny.E

Hari ke-1



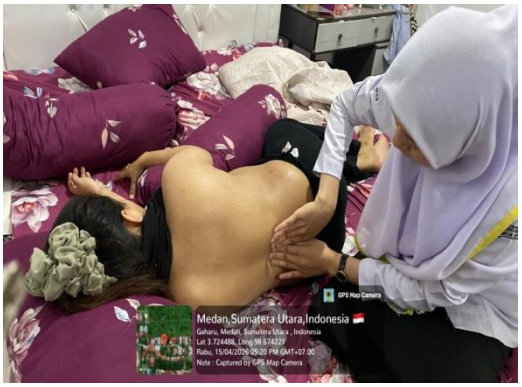


Hari ke-2



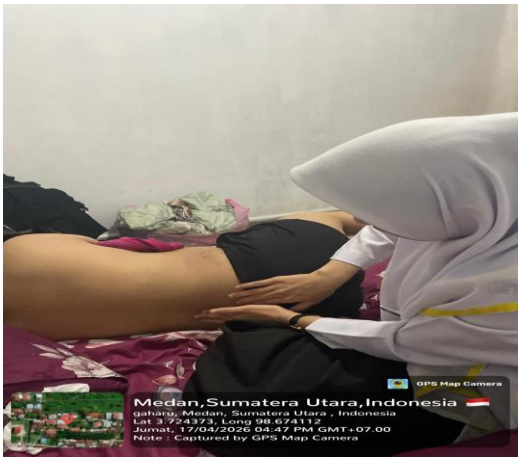


Hari ke-3





Hari ke-4





Hari ke-5



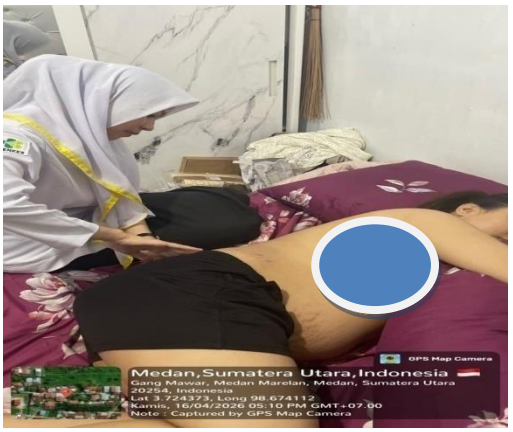


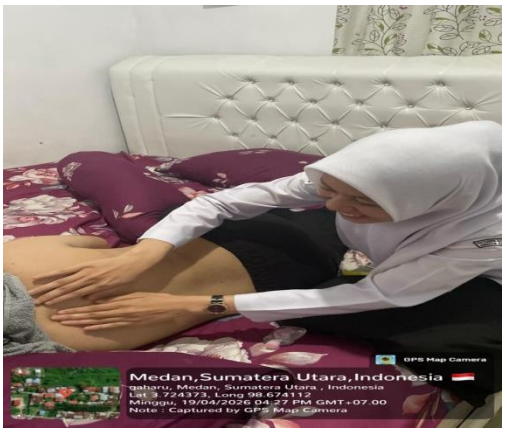
Hari ke-6





Hari ke-7


GPS Map Camera
Medan,Sumatera Utara,Indonesia
Gang Mawar, Medan Marelan, Medan, Sumatera Utara
20254, Indonesia
Lat 3.724373, Long 98.674112
Kamis, 16/04/2026 05:10 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera


GPS Map Camera
Medan,Sumatera Utara,Indonesia
gaharu, Medan, Sumatera Utara , Indonesia
Lat 3.724373, Long 98.674112
Minggu, 19/04/2026 04.27 PM GMT+07.00
Note : Captured by GPS Map Camera

Lampiran 15 Hasil Turnitin

KTI WIDIYA .docx

ORIGINALITY REPORT

23%	20%	18%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	Internet Source
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	Student Paper
3	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	Internet Source
4	repository.poltekkes-medan.ac.id	Internet Source
5	repository.poltekkes-tjk.ac.id	Internet Source
6	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id	Internet Source
7	eprints.poltekkesjogja.ac.id	Internet Source
8	repository.um-surabaya.ac.id	Internet Source
9	pdfcoffee.com	Internet Source
10	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium	Student Paper
11	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III	Student Paper
12	siakad.stikesdhb.ac.id	Internet Source
13	123dok.com	Internet Source
14	repository.stikessaptabakti.ac.id	Internet Source
15	jurnal.stikesbudiluhurcimahi.ac.id	Internet Source
16	jurnal.unigal.ac.id	Internet Source
17	repo.poltekkestasikmalaya.ac.id	Internet Source
18	ecampus.poltekkes-medan.ac.id	Internet Source
19	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id	Internet Source
20	repository.itspku.ac.id	Internet Source
21	repository.unimugo.ac.id	Internet Source