

## **Pengaruh Pijat Refleksi dan Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Bidan Mandiri Kabupaten Jombang**

Oleh

Lusianah Meinawati <sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Vokasi,  
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: \* [lusianameinawati85@gmail.com](mailto:lusianameinawati85@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri punggung ditemukan pada ibu hamil dengan usia kehamilan > 28 minggu. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil akan mencapai puncak pada minggu ke 28 sampai dengan minggu ke 36 tepat sebelum pertumbuhan abdomen mencapai titik maksimum. Pijat refleksi kompres hangat merupakan salah satu treatment untuk mengurangi nyeri punggung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *Control Time Series Design*, Populasi terbagi dalam dua kelompok perlakuan dengan memberikan pijat refleksi dan kelompok kontrol dengan memberikan kompres hangat pada punggung. Kedua kelompok dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Sampel berjumlah 70 orang terbagi dalam 35 kelompok pijat refleksi dan 35 kelompok kompres hangat. Hasil Penelitian menunjukkan adanya perbedaan kondisi nyeri punggung antara kelompok pijat refleksi dengan kelompok kompres hangat. Hasil analisis kelompok kompres hangat menunjukkan nilai *p-value* 0,457 dan nilai Z -856. Hasil nyeri punggung pada kelompok pijat refleksi nilai *p-value* 0,000 dan nilai Z -5,679. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Praktik Mandiri meningkatkan konseling pentingnya terapi pijat refleksi pada ibu hamil Trimester III dengan keluhan nyeri punggung, dengan harapan semua bidan praktik mandiri dapat memberikan asuhan secara komprehensif dalam mengatasi ketidak nyamanan pada kehamilan trimester III.

**Kata Kunci: Pijat, Refleksi, Kompres hangat, Ibu hamil, Trimester III**

**The Effect of Reflexology Massage and Warm Compress on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Independent Midwife Practice in Jombang Regency**

### **ABSTRACT**

Back pain is found in pregnant women with a gestational age over 28 weeks. Lower back pain in pregnant women is the most commonly reported problem during pregnancy. Lower back pain experienced by pregnant women will peak between week 28 and week 36 just before the abdominal growth reaches its maximum point. Warm

*compress reflexology is one of the treatments to reduce back pain. This study aims to determine the effect of reflexology on back pain in pregnant women in the third trimester. The research design uses Quasi Experiment Design with a Control Time Series Design, the population is divided into two treatment groups, one receiving reflexology massage and the control group receiving warm compress on the back. Both groups underwent pre-test and post-test. The sample consisted of 70 people divided into 35 in the reflexology massage group and 35 in the warm compress group. Results The study shows a difference in back pain conditions between the reflex massage group and the warm compress group. The analysis results of the warm compress group show a p-value of 0.457 and a Z value of -856. The back pain results in the reflex massage group show a p-value of 0.000 and a Z value of -5.679. Conclusion Independent midwives enhance counseling on the importance of reflexology massage therapy for pregnant women in the third trimester with complaints of back pain, with the hope that all independent midwives can provide comprehensive care in addressing discomfort during the third trimester of pregnancy.*

**Keyword: Massage, Reflexology, Warm compress, Pregnant woman, Third trimester**

## **A. PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan proses yang fisiologis yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan kemudian diakhiri dengan persalinan (Prawirohardjo, 2015). Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan yang mengakibatkan berbagai keluhan ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan itu meruokan nyeri punggung. Membesarnya rahim berpengaruh pada lemahnya otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung, hal inilah yang menyebabkan terjadinya nyeri punggung.

Faktor lain sebagai penyebab nyeri punggung merupakan kondisi obesitas pada kehamilan yang berdampak pada kondisi otot yang bekerja leboh berat sehingga menyebabkan stress pada daerah persendian (Prawirohardjo, 2015). Salah satu indikator untuk menilai asuhan *safe motherhood* adalah dengan menilai tingkat pelayanan kesehatan di suatu negara terutama untuk ibu hamil, melahirkan dan nifas, adalah berdasarkan angka kesakitan maternal yang berdampak pada kematian ibu maupun bayi.

WHO melaporkan bahwa Indonesia menduduki peringkat sepuluh besar dengan jumlah angka kematian tertinggi. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan trimester III. Fenomena nyeri masih menjadi masalah kompleks. *International Society for The Study of Pain* menyebutkan nyeri sebagai “pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial”. Nyeri menyebabkan gangguan dan tekanan psikologis dan berdampak pada fisiologis ibu pada masa kehamilan.

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Setyadi (2017) menunjukkan hasil sekitar 96% kehamilan trimester III akan mengalami nyeri punggung. 63% nyeri

punggung yang terjadi pada trimester III terjadi pada usia kehamilan 28 s.d 36 minggu. Salah satu faktor penyebab prevalensi nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester III dikarenakan faktor fisik dimana kondisi pembesaran perut yang semakin besar di akhir trimester menekan tulang punggung dan menyebabkan nyeri atau ketidaknyamanan. Santoso (2019), dalam penelitiannya menyebutkan sekitar 89% dari ibu hamil trimester III mengalami sakit pinggang yang mungkin dimulai sejak trimester I, dan akan semakin meningkat intensitas nyerinya pada trimester III.

Patofisiologi terjadinya nyeri punggung akibat perubahan secara fisiologi dari kehamilan itu sendiri dimana semakin tua kehamilan proses pertumbuhan uterus semakin besar sehingga menyebabkan topangan pada tubuh. Faktor lain sebagai patofisiologi terjadinya nyeri punggung disebabkan karena posisi punggung yang skoliosis secara berlebihan, melakukan aktivitas yang berat, melakukan aktivitas jalan kaki tanpa istirahat, serta melakukan aktivitas angkat beban. Kondisi semacam ini akan semakin memburuk jika dilakukan oleh wanita hamil yang mengalami kelelahan. (Mochtar 2016).

Pijat refleksi atau reflexiology merupakan teknik pijat dengan memberikan sentuhan terhadap titik-titik pijat tertentu atau bagian tubuh yang dirasakan ada gangguan ketidaknyamanan dengan alternative bantuan benda seperti kayu, plastik maupun karet (Alviani, 2015). Pijat refleksi termasuk ke dalam jenis pemijatan yang bertujuan untuk melakukan terapi atau pengobatan dengan menggunakan sentuhan tangan baik juga dengan media alat bantu kayu atau semacamnya yang dilakukan pada lokasi dan tempat yang sudah dipetakan sesuai zona terapi yang bertujuan mengurangi, meminimalisasi dan menyembuhkan keluhan berkaitan dengan nyeri yang dialami oleh seseorang (Zainal, 2018).

Pijat refleksi memiliki manfaat yang sangat baik bagi tubuh diantaranya memperlancar aliran sirkulasi darah, merangsang dan meningkatkan produksi hormon endorphine, memperbaiki fungsi saraf, meningkatkan dan memulihkan energi, berfungsi untuk relaksasi dan rekreasi, meredakan sakit kepala, meredakan segala bentuk nyeri, mampu menstimulasi sistem saraf dengan baik, mempercepat proses penyembuhan luka, melepaskan racun, mengurangi gejala pra-menstruasi dan menstruasi, dan penyembuhan penyakit (Alviani, 2015).

Prevalensi kejadian nyeri punggung 90% terjadi pada kehamilan trimester III, salah satu asuhan yang diberikan untuk bisa mengurangi maupun menyembuhkan kondisi ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III yakni nyeri punggung adalah dengan memberikan pijat refleksi pada ibu hamil.

Terapi pijat refleksi membantu mengurangi nyeri punggung sehingga ibu merasa nyaman dan tidak mengalami nyeri. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu hamil yang melakukan pijat refleksi pada saat mengalami nyeri punggung selama 20 menit akan merasa lebih tenang dan rileks dibandingkan dengan melakukan tindakan kompres hangat pada punggung. Pijat refleksi memberikan rangsangan

pada tubuh untuk memproduksi hormone endorphin yang dapat menciptakan perasaan bahagia.

## B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan *Quasy Experiment Design* dengan rancangan *Control Time Series Design*, Populasi terbagi dalam dua kelompok perlakuan dengan memberikan pijat refleksi dan kelompok kontrol dengan memberikan kompres hangat pada punggung. Kedua kelompok dilakukan *pre-test* dan *post-test*. Sampel berjumlah 70 orang terbagi dalam 35 kelompok pijat refleksi dan 35 kelompok kompres hangat.

## C. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia**

| Usia       | Kelompok Perlakuan | Kelompok Kontrol | Total |
|------------|--------------------|------------------|-------|
| 18 – 35 th | 25 (71%)           | 14 (29%)         | 35    |
| >35 th     | 10 (32%)           | 21 (68%)         | 35    |
| Total      | 35 (100%)          | 35(100%)         | 70    |

Sumber; data primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa 71% responden pada kelompok pijat refleksi berusia 18-35 tahun, dan 63% responden pada kelompok kompres hangat berusia >35 tahun.

**Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kehamilan**

| Persalinan   | Kelompok Perlakuan | Kelompok Kontrol | Total |
|--------------|--------------------|------------------|-------|
| Primigravida | 24 (37%)           | 19 (28%)         | 35    |
| Multigravida | 11 (42%)           | 16 (58%)         | 35    |
| Total        | 35 (100%)          | 35(100%)         | 70    |

Sumber; data primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa 42% responden pada kelompok pijat refleksi kehamilan multigravida, dan 32% responden pada kelompok kompres hangat merupakan kehamilan multigravida.

**Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan**

| Pekerjaan    | Kelompok Perlakuan | Kelompok Kontrol | Total |
|--------------|--------------------|------------------|-------|
| IRT          | 9(25%)             | 11(30%)          | 20    |
| Buruh Pabrik | 8(23%)             | 15(40%)          | 23    |
| Guru         | 15(43%)            | 12(30%)          | 27    |
| Total        | 35 (100%)          | 35(100%)         | 70    |

Sumber data primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa 43% responden pada kelompok pijat refleksi bekerja sebagai guru, dan 40% responden pada kelompok kompres hangat bekerja sebagai buruh pabrik dan ibu rumah tangga.

**Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan**

| Pend  | Kelompok Perlakuan | Kelompok Kontrol | Total |
|-------|--------------------|------------------|-------|
| SMA   | 23 (65%)           | 24 (68%)         | 35    |
| PT    | 12 (35%)           | 11 (32%)         | 35    |
| Total | 35(100%)           | 35 (100%)        | 70    |

Sumber; data primer 2025

Tabel di atas menunjukkan bahwa 65% responden pada kelompok pijat refleksi berpendidikan SMA, dan 68% responden pada kelompok kompres hangat berpendidikan SMA.

**Tabel 5. Perbandingan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.**

| Kel       | Skala nyeri | Mean   | p-value | Z      |
|-----------|-------------|--------|---------|--------|
| Perlakuan | Sebelum     | 155,20 | 0,000   | -5,679 |
|           | Setelah     | 150,04 |         |        |
| Kontrol   | Sebelum     | 155,04 | 0,457   | -856   |
|           | Setelah     | 155,29 |         |        |

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok perlakuan nilai Z -5,679 dan p-value 0,000 terdapat penurunan rata-rata nyeri punggung *pre-test dan post-test*, karena nilai p-value  $0,000 \leq 0,05$ . Sedangkan kelompok kompres hangat nilai Z -856 dan p-value 0,457 tidak terdapat penurunan nyeri yang signifikan *pre-test dan post-test* karena nilai p-value  $0,457 > 0,05$ .

## D. PEMBAHASAN

### 1. Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa rata-rata usia responden pada kelompok perlakuan sebagian besar 18-35 tahun dan pada kelompok kontrol usia  $\geq 35$  tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang menentukan status dan derajat kesehatan ibu hamil. Pada keluhan nyeri punggung usia merupakan salah satu faktor resiko pada ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III berupa nyeri punggung. Usia bukan satu –satunya faktor penyebab terjadinya ketidaknyamanan nyeri punggung melainkan ada faktor lain seperti aktivitas sehari-hari ibu hamil, jumlah kehamilan, jumlah kelahiran, perubahan fisiologi, serta cara pengambilan keputusan. Keluhan nyeri punggung jika tidak di maintenance dengan baik akan berdampak pada kondisi psikologis ibu sehingga ibu mengalami cemas ketika mengalami nyeri punggung dikarenakan kurangnya konseling dan asuhan secara komprehensif.

### 2. Kehamilan

Karakteristik responden berdasarkan kehamilan menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok pijat refleksi dan kompres hangat adalah kehamilan primigravida. Cunningham (2014), menjelaskan bahwa kondisi ketidaknyamanan kehamilan trimester III yang berdampak pada kecemasan sering terjadi pada kehamilan primigravida. Penelitian Prameswari (2018) menyatakan

bahwa kehamilan pertama mempunyai faktor resiko 2,875 kali mengalami kecemasan ketika terjadi nyeri punggung pada kehamilannya. Kecemasan yang terjadi pada ibu hamil primigravida yang mengalami nyeri punggung disebabkan karena minimnya informasi dan edukasi yang didapatkan oleh ibu hamil terkait kondisi kehamilannya yang memasuki trimester III, dimana di fase trimester III ibu hamil akan banyak mengalami ketidaknyamanan kehamilan seperti; nyeri punggung, sering kencing, sesak nafas ketika tidur dengan posisi yang tidak tepat, sering kencing, dan pusing (Sarwono, 2016)

### **3. Jenis Pekerjaan**

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa baik pada kelompok pijat refleksi maupun kelompok kompres hangat hampir separuh responden bekerja seorang guru. Cunningham (2018), menyatakan bahwa faktor resiko terjadinya keluhan nyeri punggung adalah kehamilan pertama dengan stress psikologis, nullipara, faktor aktivitas sehari-hari, perubahan bentuk tubuh karena kondisi kehamilan yang semakin membesar, kehamilan kembar, faktor usia > 35 tahun, kehamilan dengan gangguan metabolisme.

Cunningham (2014) menyebutkan determinan faktor yang mempengaruhi terjadinya keluhan nyeri punggung adalah faktor sosial ekonomi, dimana faktor sosial ekonomi yang dimaksud yaitu berhubungan dengan faktor pekerjaan ibu. Salah satu faktor resiko adalah kegiatan dengan aktivitas yang berat. Pekerjaan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya nyeri punggung adalah aktivitas pekerjaan yang berat.

Data menunjukkan sebagian besar responden bekerja sebagai guru. Profesi seorang guru menuntut aktivitas yang menggunakan kemampuan otak untuk terus berfikir, dan memerlukan mobilitas yang tinggi, dimana pekerjaan seorang guru mewajibkan seseorang untuk bergerak dengan mobilitas yang tinggi sehingga dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik. Tingginya mobilitas seorang guru menjadi salah satu faktor penyebab adanya keluhan ketidaknyamanan pada trimester III yakni nyeri punggung yang berdampak pada kecemasan ibu.

Padila (2018), menyatakan wanita dengan latar belakang pendidikan tinggi dan yang bekerja di sektor formal mempunyai akses yang lebih baik terhadap informasi tentang kesehatan, lebih aktif menentukan sikap dan lebih mandiri mengambil tindakan perawatan. Akses yang baik yang dimiliki oleh seorang wanita dengan pendidikan tinggi seharusnya menjadi solusi terbaik dalam menghadapi ketidaknyamanan pada kehamilan yang mungkin nantinya akan dirasakan.

### **4. Pendidikan**

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar responden baik kelompok pijat refleksi maupun kelompok kompres hangat berpendidikan SMA. Faktor pendidikan seseorang mempengaruhi bagaimana seseorang mencerna dan memahami suatu informasi, bagaimana seseorang mampu mengambil keputusan atas masalah kesehatan yang dialaminya. Rendahnya pendidikan ibu



maka akan semakin sedikit keinginan ibu untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dan semakin sedikit informasi yang diperoleh ibu untuk bisa memfasilitasi kondisi kesehatannya dengan baik. Padila (2018), menyatakan wanita dengan pendidikan tinggi dengan status bekerja pada sektor formal mempunyai akses terhadap informasi lebih banyak yang berdampak pada tingginya pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. Wanita dengan karakter tersebut sangat mampu menjadi power terhadap dirinya sendiri dan mampu mengambil keputusan atas status kesehatannya sendiri.

#### **5. Perbandingan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.**

Hasil menunjukkan nyeri punggung sesudah dilakukan pijat refleksi didapatkan hasil nilai Z -5,679 dan p-value 0,000, hal ini menunjukkan adanya penurunan nyeri punggung setelah diberikan terapi pijat refleksi. Sedang pada kelompok kompres hangat dengan nilai Z -856 dan p-value 0,457 tidak terjadi penurunan keluhan nyeri punggung dimana nilai pre-test dan post-test, dan nilai p-value  $0,457 > 0,05$ .

Aminoto (2018) menyatakan pemberian sentuhan pijat refleksi dapat memberikan manfaat melebarkan pembuluh darah dan memperbaiki peredaran darah didalam jaringan tersebut. Hal tersebut menyebabkan penyaluran zat asam dan bahan makanan ke sel-sel diperbesar dan pembuangan dari zat-zat yang tidak terpakai akan diperbaiki, sehingga menimbulkan pertukaran zat yang lebih baik. Adapun efektivitas pelebaran pembuluh darah membuat ibu hamil merasakan relaksasi yang dalam sehingga dapat mengurangi keluhan nyeri punggung.

Rangsangan pada sentuhan pemijatan refleksi mengakibatkan aktifitas sel menjadi aktif dan dapat mengurangi rasa sakit. Penekanan refleksi dengan melakukan sentuhan halus dan ringan dapat menyebabkan perangsangan serabut syaraf neuron yang melepaskan sinyal bertujuan untuk transmitter impuls terhadap syaraf syaraf penghasil hormone endorphin. Hormon endorphin berfungsi melakukan sistem block terhadap stimulasi nyeri, sehingga skala nyeri bisa ditekan dengan baik. Pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung hal ini akan mengurangi keluhan nyeri punggung dengan signifikan.

Hayens (2016) menyatakan Jaringan syaraf dan otot yang terdapat pada bagian tubuh di punggung berhubungan erat dengan sirkulasi normal tubuh, jika sirkulasi tubuh dalam kondisi sehat maka seseorang yang mendapatkan intervensi pijatan refleksi atau sentuhan lembut di daerah punggung tersebut akan mendapatkan ketenangan dan kenyamanan.

Syahrani (2016) menyatakan seseorang dengan tekanan stressor yang tinggi akan menstimulasi adanya respon nyeri pada tubuh. Pada responden dengan kelompok kontrol melalui pemberian kompres hangat setelah dievaluasi selama 24 jam, tidak mengalami penurunan skala nyeri yang signifikan.

Hal ini menunjukkan juga bahwa metode pijat refleksi pada ibu hamil melalui pemberian pijatan atau tekanan halus baik yang dilakukan pada ibu hamil primigravida maupun multigravida dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam penurunan skala nyeri pada ibu hamil trimester III. Sehingga pada kondisi ibu hamil multigravida skala nyeri akan semakin cepat menurun dikarenakan kehamilan multigravida merupakan kehamilan dengan banyak pengalaman yang pernah dialami pada kehamilan sebelumnya. Ibu hamil akan mampu memanifestasi kelelahan yang terjadi pada Trimester III.

Aryani (2014) menyebutkan stimulus pada pijat refleksi pada ibu hamil trimester melalui sentuhan ringan yang diberikan pada punggung memberikan efek terhadap peningkatan stimulasi rangsang sensoris sehingga berdampak pada sirkulasi oksigen. Refleksi melalui sentuhan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung melalui proses relaksasi. Stabilisasi sistem kardiovaskular, peningkatan vasodilatasi, peningkatan reaksi sistem syaraf dan peningkatan hormone bahgaia merupakan akibat dari relaksasi syaraf akibat sentuhan pijat refleksi. Sejalan dengan penelitian Susanti (2017) yang menjelaskan bahwa pijat refleksi mampu menurunkan nyeri punggung dengan nilai *p value* 0,000. Peneliti lain membuktikan bahwa pijat refleksi dengan sentuhan lembut pada ibu hamil dan hipnoterapi menurunkan skala nyeri.

Pijat refleksi pada ibu hamil dilakukan dengan teknik ibu hamil berbaring miring ke sisi kiri, dimana bagian perut diganjal dengan bantal kecil, sedangkan pada bagian kaki juga dilakukan pengganjalan dengan bantal. Teknik reposisi pijat refleksi seperti ini memberikan pengaruh yang sangat baik pada penurunan skala nyeri punggung sehingga ibu akan merasa nyaman pada saat dilakukan pemijatan.

## **E. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

1. Sebagian besar responden yang melakukan pijat refleksi berusia 18-35 tahun
2. Hampir setengahnya responden berstatus primigravida terdapat pada kelompok pijat refleksi
3. Hampir setengahnya responden bekerja sebagai buruh pabrik terdapat pada kelompok kompres hangat
4. Sebagian besar responden berpendidikan SMA terdapat pada kelompok pijat refleksi
5. Pijat refleksi berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri punggung dibandingkan terapi kompres hangat.

### **2. Saran**

Bidan Praktik Mandiri meningkatkan kualitas konseling dengan selalu memberikan informasi tentang pentingnya terapi pijat refleksi melalui sentuhan atau pijatan ringan untuk mengurangi keluhan ketidaknyamanan nyeri punggung yang banyak terjadi pada ibu hamil Trimester akhir, sehingga



bisa meminimalkan resiko komplikasi karena faktor kecemasan ketika mengalami nyeri punggung oleh ibu hamil.

#### F. DAFTAR PUSTAKA

- Amru, S. 2012. *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri Fisiologi dan Patologi Edisi III Jilid I*. Jakarta: EGC.
- Aryani, 2014. *Pemberian Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II & III di Ruang Poli Kandungan Rumah Sakit dr Soebandi Jember*.
- Aprilia,Y. 2016. *Hipnotis & Relaksasi Nafas Dalam, Meningkatkan Rasa Nyaman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: EGC
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arga, S.M. 2017. *Mengatasi Emesis Gravidarum, & Gangguan Psikologis Dalam Kehamilan* Diglossia: Yogyakarta.
- Yunita. 2016.. *Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Manusia* Jakarta: Salemba Medika.
- Santoso. 2015. *Aromaterapi, Kompres Hangat, Refleksi, Serta Deep Touching*. Semarang: Dahara Prize.
- Bakir, R.S. 2019. *Lavender Aromatherapy dan Pijat Refleksi* Tangerang: Karisma Bangun.
- Brunner dan Suddarth. 2011. *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Carpenito, L.J., 2012. *Diagnosa Keperawatan Aplikasi Masssage Hot Stone & Refleksi pada Praktik Klinis edisi 6*. Jakarta: EGC
- Danuatmaja, B dan Mila Meilisari. 2013. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dinas Kesehatan Jawa Timur. 2019. *Profil Kesehatan Jawa Timur Tahun 2019*. Surabaya.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang. 2020. *Profil Kesehatan Kabupaten Jombang Tahun 2020*. Surabaya
- Ester, M. 2008. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC. Fraser, Diane., Cooper, Margaret. 2011. *Buku Ajar Kebidanan Myles*. Jakarta: EGC.
- Padila, (2018). *Refleksi dan Prenatal Massage*. Jakarta: EGC