

Pengaruh Massage Effleurage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Ni Putu Juli Kusuma Dewi^{1*}, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami², Putu Ayu Dina Saraswati³
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Badung

*Corresponding Author: kusuma886688dewi@email.com

ABSTRAK

Trimester III adalah salah satu periode kehamilan yang memerlukan perhatian khusus. Keluhan atas ketidaknyamanan ibu pada kehamilan Trimester III menyebabkan ibu mengalami insomnia (susah tidur), sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu menurun. Kualitas tidur ibu diukur menggunakan lembar kuisioner PSQI. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan melakukan tehnik *Massage Effleurage*. Tujuan Penelitian untuk mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang ibu hamil trimester ke III dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling*, jenis *Purposive Sampling*. Data dianalisis dengan menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui kualitas tidur ibu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, Setelah pemberian intervensi berupa *massage effleurage*. Hasil Penelitian semua responden menunjukkan peningkatan menjadi kualitas tidur cukup (100,0%). Berdasarkan hasil dari perhitungan *wilcoxon*, didapat *p value* sebesar $0,000 < 0,05$, maka pada taraf kepercayaan 95%, H_a diterima, artinya Ada Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *massage effleurage* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. *Massage effleurage* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kata kunci : Effleural massage, Kualitas tidur ibu hamil, Ibu hamil trimester III

ABSTRACT

The third trimester is a critical stage of pregnancy that requires special attention. Complaints of discomfort during the third trimester often lead to insomnia (difficulty sleeping), which negatively affects the mother's sleep quality. Sleep quality in this study was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. One of the management techniques that can be applied to overcome this issue is the effleurage massage technique.

The purpose of this study was to determine the effect of effleurage massage on improving sleep quality in third trimester pregnant women at Bhayangkara Hospital Denpasar. The research design used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design. A total of 30 third-trimester pregnant women were selected using non-probability sampling, specifically purposive sampling. Data were analyzed using the Wilcoxon test to assess differences in sleep quality before and after the intervention.

After receiving the effleurage massage intervention, all respondents experienced an improvement in sleep quality, categorized as sufficient sleep (100.0%). Based on the Wilcoxon test results, the p-value obtained was $0.000 (< 0.05)$, meaning that at a 95% confidence level, the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This indicates that effleurage massage has a significant effect on improving sleep quality in third trimester pregnant women at Bhayangkara Hospital.

Keywords : Effleurage Massage, Sleep Quality of Pregnant Women, Third Trimester Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan pada seorang wanita selalu disertai dengan perubahan fisik yang disertai dengan rasa tidak nyaman.

Perubahan fisiologis terjadi pada ibu hamil selama kehamilan. Perubahan ini diperlukan untuk menjaga metabolisme tubuh ibu, menunjang pertumbuhan janin, serta

mempersiapkan ibu untuk persalinan dan masa menyusui (Fikhriati, 2021).

Keluhan atas ketidaknyamanan ibu pada kehamilan trimester III menyebabkan ibu mengalami insomnia (susah tidur), sehingga menyebabkan kualitas tidur ibu menurun. Gangguan tidur bisa berdampak pada ibu dan janinnya. Dampak buruk dari kualitas tidur pada ibu diantaranya depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, kondisi emosi yang tidak stabil, dan hipertensi (Hertati *et al.*, 2024)

Berbagai macam cara dilakukan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada seseorang, baik dengan terapi farmakologi maupun terapi non farmakologi. Terapi farmakologi misalnya dengan bantuan obat tidur atau obat penenang. Pendekatan secara non farmakologi dapat menggunakan *massage* yang memberikan efek yang baik bagi tubuh ibu hamil karena *massage* merangsang tubuh melepas senyawa *endorphin* yang dapat menjadi pereda sakit alami dan memberikan rileksasi. *Effleurage massage* salah satu metode memijat yang juga membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan nyeri punggung yaitu teknik pemijatan pada daerah punggung atau sacrum dengan menggunakan pangkal telapak tangan. Pemijatan berupa meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung syaraf dan menghilangkan nyeri (Ula, 2024).

Terapi *Massage Effleurage* bekerja melalui manipulasi taktil pada jaringan lunak tubuh, yang bertujuan untuk mengurangi stres, mengurangi ketegangan otot, dan merangsang reseptor sensorik kulit, juga termasuk pengurangan stres, peningkatan sirkulasi vena dan limfatik, serta peningkatan daya tahan tubuh. Selain itu, terapi *Massage Effleurage* dapat membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan *rileks*, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Detty *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan (Arifah, 2017) penelitian yang dilakukan oleh Arifah sama-sama meneliti pengaruh *massage effleurage* terhadap kualitas tidur

ibu hamil trimester III. Pada penelitian Arifah, hasil uji statistik menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi *massage effleurage* tidak terdapat perbedaan yang bermakna terhadap kualitas tidur ibu hamil ($p \text{ value} = 0,771$), sedangkan setelah diberikan intervensi *massage effleurage* terdapat perbedaan yang signifikan dengan $p \text{ value} = 0,013$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa *massage effleurage* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar, di mana *massage effleurage* juga terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III berdasarkan hasil uji Wilcoxon ($p \text{ value} = 0,000$). Penelitian kombinasi antara *massage effleurage* dengan aromaterapi lavender yang dilakukan Badrus & Miftahul (2018) menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur yang lebih baik setelah diberikan intervensi dengan menggunakan kombinasi *massage effleurage* dengan aromaterapi lavender dan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang lebih baik setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa *massage effleurage*, baik dilakukan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan intervensi relaksasi lainnya, memiliki efek positif terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar didapatkan data jumlah Ibu hamil yang melakukan kunjungan pada bulan Oktober-November 2024 sebanyak 63 orang. Hasil penilaian menggunakan lembar *kuisisioner* yang dilakukan oleh peneliti, 7 dari 10 orang ibu hamil Trimester III didapatkan 4 orang ibu hamil mengalami tidur kurang dari 6 jam perhari dan 3 orang ibu hamil perhari butuh waktu lebih dari 30 menit untuk kembali tidur setelah terbangun tiba-tiba di malam hari dan tidak mengetahui teknik cara melakukan *massage effleurage*

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti ingin mengetahui Pengaruh *Massage Effleurage* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental One Group Pretest–Posttest Design untuk mengetahui pengaruh terapi massage effleurage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar pada bulan April–Mei 2025. Populasi penelitian berjumlah 52 ibu hamil trimester III, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi massage effleurage yang diberikan selama 20 menit per sesi sebanyak empat kali dalam dua minggu, dengan pemantauan melalui WhatsApp dan dukungan keluarga. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh terapi massage effleurage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Gravida di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen (%)
Umur		
a. >20 tahun	3	10,0
b. 20-35 tahun	21	70,0
c. >35 tahun	6	20,0
Total	30	100
Pendidikan		
a. SMU	3	10,0
b. Diploma	7	23,3
c. S1	14	46,7
d. S2	6	20,0
Total	30	100
Gravida		
a. Primigravida	17	56,7
b. Multigravida	13	43,4
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di

Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. Dari total 30 responden yang diteliti, terdapat responden yang berusia ≤ 20 tahun sebanyak 3 (10,0%) responden. Sedangkan 21 responden (70,0%) berada pada rentang usia 20–35 tahun, dan sisanya sebanyak 6 responden (20,0%) berada pada kelompok usia ≥ 35 tahun. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berada pada usia dewasa produktif. Berdasarkan tingkat pendidikan, dari 30 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 3 (10,0%) orang berpendidikan SMA, 7 orang (23,3%) D3, 14 orang (46,7%) S1, dan 6 orang (20,0%) S2. Berdasarkan gravida, sebagian besar responden adalah primigravida. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (70,0%), yang merupakan usia reproduktif optimal. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), usia ideal untuk kehamilan adalah 20–35 tahun, karena pada usia ini organ reproduksi wanita telah berkembang sempurna dan risiko komplikasi kehamilan relatif lebih rendah dibandingkan usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun. Kelompok usia ≤ 20 tahun cenderung memiliki kesiapan psikologis yang kurang, sehingga lebih rentan mengalami kecemasan dan gangguan tidur (Kusuma & Lestari, 2019). Sementara itu, usia ≥ 35 tahun termasuk kelompok risiko tinggi karena kemampuan adaptasi tubuh terhadap perubahan fisiologis kehamilan cenderung menurun, sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur (Rahayu, 2020). Penelitian Tisnilawati & Ruseni (2023) di Puskesmas Glugur Darat juga menemukan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia 20–35 tahun (73,1%) yang dianggap sehat secara reproduktif.

Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan S1 (46,7%). Pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan kemampuan yang lebih baik untuk memahami informasi kesehatan, mengelola stres, dan memilih cara mengatasi keluhan selama kehamilan (Rahayu, 2020). Sebaliknya, ibu dengan pendidikan rendah sering kali kurang memahami cara penanganan keluhan dan memiliki kualitas tidur yang lebih rendah (Wahyuni, 2021). Berdasarkan gravida, mayoritas adalah primigravida. Primigravida seringkali mengalami kecemasan dan ketidakpastian yang lebih besar karena belum memiliki pengalaman kehamilan

sebelumnya, sehingga lebih rentan mengalami gangguan tidur (Puspitasari & Kurniasari, 2021). Sebaliknya, multigravida lebih siap dan adaptif terhadap perubahan tubuh, sehingga kualitas tidurnya cenderung lebih baik.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Massage Effleurage

No	Kategori	Frequency	Percent	Mean ± Std Deviation	Min	Max
1	Kualitas	-	-			
2	tidur	-	-			
3	Kualitas	18	60,0			
4	Tidur	12	40,0			
5	Tinggi	-	-			
	Kualitas					
	Tidur			14,10 ±	12	16
	Cukup			1,605		
	Kualitas					
	Tidur					
	Kurang					
	Kualitas					
	Tidur					
	Rendah					
	Total	30	100.0			

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, tidak terdapat ibu hamil dengan kualitas tidur tinggi maupun cukup. Sebanyak 18 orang (60,0%) memiliki kualitas tidur kurang, dan 12 orang (40,0%) berada dalam kategori kualitas tidur rendah. Rata-rata skor kualitas tidur sebelum intervensi adalah $14,10 \pm 1,605$, dengan nilai minimum 12 dan maksimum 16. Mayoritas ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur dengan kualitas tidur yang rendah hingga kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Badrus & Khairoh (2018), dimana sebelum diberikan massage effleurage seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk. National Sleep Foundation (2019) juga melaporkan bahwa 97,3% ibu hamil trimester III sering terbangun 3–11 kali tiap malam, dan tingkat gangguan tidur meningkat dari 13% pada trimester pertama, 19% pada trimester kedua, hingga 66% pada trimester ketiga (Yanti et al., 2024).

Faktor yang memengaruhi antara lain

perubahan fisiologis seperti pembesaran perut, perubahan hormonal, nyeri punggung, sering berkemih, kram, dan ketidaknyamanan fisik lainnya (Yuniati et al., 2022). Gangguan tidur juga berdampak pada kesehatan mental, meningkatkan risiko stres, depresi, dan persalinan lama hingga risiko persalinan caesar (Yuniati et al., 2022; Palfiana & Sri, 2018). Penelitian Yuniati et al. (2022) menunjukkan bahwa sebelum intervensi massage effleurage rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil 14,95, dengan 95% responden mengalami kualitas tidur buruk.

3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Massage Effleurage

No	Kategori	Frequency	Percent	Mean ± Std Deviation	Min	Max
	Kualitas					
1	Tidur	-	-			
2	Kualitas	30	100.0			
3	Tidur	-	-			
4	Tinggi	-	-			
	Kualitas					
	Tidur			6,70 ±	6	7
	Cukup			0,466		
	Kualitas					
	Tidur					
	Kurang					
	Kualitas					
	Tidur					
	Rendah					
	Total	10	100.0			

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah intervensi, semua responden (100,0%) memiliki kualitas tidur cukup. Rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi $6,70 \pm 0,466$, dengan nilai minimum 6 dan maksimum 7. Setelah dilakukan massage effleurage, kualitas tidur meningkat signifikan. Massage effleurage adalah teknik usapan lembut pada punggung dengan tekanan ringan–sedang–ringan yang merangsang pelepasan endorfin dan menurunkan adrenalin, sehingga memberikan efek relaksasi (Badrus & Khairoh, 2018; Anasari et al., 2022). Kualitas tidur membaik karena massage memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan aliran oksigen, dan menurunkan stres (Anasari et al., 2022). Penelitian Resmaniasih (2018) juga menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah diberikan pijatan lembut selama 20 menit, 4 kali selama 2 minggu. Teknik ini aman,

mudah dilakukan, tidak membutuhkan banyak alat, dan bisa dilakukan oleh keluarga di rumah setelah mendapat edukasi yang tepat (Ekowati, 2016).

4. Pengaruh Massage Effleurage terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Mean \pm Std Deviasi	Min	Max	Uji Wilcoxon Nilai p-value
Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Massage Effleurage	14,10 \pm 1,605	12	16	0,000
Kualitas tidur Setelah Pemberian Massage Effleurage	6,70 \pm 0,466	6	7	

Uji Wilcoxon menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah massage effleurage. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh

signifikan massage effleurage terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil ini sejalan dengan penelitian Arifah (2017), yang menemukan p-value 0,013, dan Patria et al. (2024), yang menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kelompok yang mendapat massage effleurage dibandingkan kelompok kontrol.

Mekanisme kerja massage effleurage melibatkan aktivasi serabut saraf sensorik A-beta yang menutup gerbang nyeri, serta stimulasi hipotalamus yang meningkatkan produksi endorfin sebagai pereda nyeri alami (Badrus & Khairoh, 2018). Selain itu, penurunan kortisol dan peningkatan hormon relaksasi juga mendukung kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian Patria et al. (2024) juga melaporkan bahwa kualitas tidur meningkat pada 87% ibu hamil yang mendapat massage effleurage dengan aromaterapi, dibandingkan 56,5% pada kelompok kontrol, dengan $p=0,001$. Massage effleurage juga dapat mengurangi ketegangan saraf, memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi keluhan nyeri, dan memberikan efek relaksasi, sehingga secara keseluruhan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi massage effleurage, mayoritas ibu hamil trimester III memiliki kualitas tidur kurang hingga rendah, dengan rata-rata skor $14,10 \pm 1,605$. Setelah intervensi, kualitas tidur meningkat signifikan menjadi baik pada seluruh responden, dengan rata-rata skor menurun menjadi $6,70 \pm 0,466$. Sebagian besar responden merupakan primigravida, yang cenderung lebih cemas dan kurang siap menghadapi perubahan kehamilan dibanding multigravida.

Kesimpulan menunjukkan massage effleurage berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Dengan demikian, massage effleurage terbukti sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, serta dapat menjadi bagian dari asuhan kebidanan holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Risky R. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Terhadap Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Paccerakkang, Kota Makassar. *Universitas Hasanuddin Fakultas Kedokteran Makassar* 2022.
- Arifin, Z. (2014). Penelitian Pendidikan. *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Azwar, S. (2015). Metode Penelitian. *Yogyakarta : Pustaka Belaja*.
- Arifah, U. (2017). Efektifitas Masase Effleurage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Bidan Nunuk Priyati. *Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 11(1), 92–105.
- Badrus, A. R., & Khairoh, M. (2018). Pengaruh Pemberian Effleurage Massage Aromatheraphy Lavender Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Primigrvida Trimester Iii Di Klinik Bidan Mandiri Domingas Surabaya. *Jurnal Kebidanan*

- Universitas Islam Lamongan ISSN 2086-2792 (Print) Vol. 10 No. 1, Juni 2018, 10(1), 67–71.*
- Detty Afriyanti Sukandar, D. T. W., & Andi Kasrida Dahlan, N. I. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil: *Studi Kasus*.
- Fikhriati, A. (2021). Pengaruh Pregnancy Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pekik Nyaring Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 1(1)*, 497–502.
- Febriyanti, M. (2023). Hubungan Self Efficacy Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Klinik Bidan Ika Susanti, S.Tr.Keb Jakarta Selatan Tahun 2023. *Program Studi SI Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rspad Gatot Seobroto Jakarta, 202015201021*.
- Hertati, D., & Reza Bintang dari Johan, L. O. (2024). Studi Kasus Insomnia pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Sleep Hygiene di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya Tahun 2024 Case Study of Insomniain the Third Trimester III of Pregnant with Non Pharmacological Sleep Hygiene. *Journal Surya Medika, 10 no 2*.
- Mariana, W. (2021). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Maslan Sihalohe Desa Hutaraja Kecamatan Sipirok Kabupaten Tapanuli Selatan. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan*.
- Nur Sa'diyah, U. (2020). Efektifitas Effleurage Massage Dan Teknik Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif : Systematic Review Counterpressure Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif : Systematic Review. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan*.
- Patria, T., & Jona, R. N. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan Volume. 1 No. 3 September 2024, 3*.
- Pratiwi. (2021). Pengaruh Massage Effleurage Abdomen Terhadap Penurunan Skala Nyeri Dismenoreprimer Pada Remaja Putri Di Mts S Hajjah Amalia Sari Kota Padangsidempuan Tahun 2021. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufaroyhan Di Kota Padangsidempuan*.
- Pratiwi, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm Iii Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta Tahun Akademik 2021/ 2022*.
- Rafie, & Maghiroh, R. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Puskesmas Muara Dua Lhokseumawetingkat Pengetahuan Tentang Tanda- Tanda Pengetahuan Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di. *Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Lhokseumawe*.
- Safriani, I. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Program Studi Diploma 4 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika Jombang*.
- Sari, T. N. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Laki- Laki Dan Perempuan Terdampak Pandemi Covid -19. *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1442 M / 2020 H*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sumaini Prihatin, N., Rosyita, & Jasmiati. (2024). Pengaruh Massage Effleurage Dan Endorphin Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *[Mahesa: Malahayati Health*

- Student Journal, P-Issn: 2746-198x E-Issn: 2746-3486 Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024] Hal 2220-2229, 4, 2220–2229.*
- Syofiana, S. P. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Diploma Iv Jurusan Kebidanan.*
- Vebyola, Y. (2019). Efektivitas Massage Effleurage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Pada Ibu Bersalin Di Bpm Kota Bengkulu Tahun 2019. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Prodi Div Kebidanan Bengkulu Jurusan Kebidanan Bengkulu.*
- Yuliani, S., Shifa, N. A., & Afrina, R. (2024). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1*(2).
- Zuhri, S. A. M. A. (2023). Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Kassi- Kassi Kota Makassar. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Uin Alauddin Makassar.*