

Studi Kasus: Pijat Oksitosin dan Laktasi Untuk Persiapan persalinan pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung

Marshanda Tri Hendiawati¹, Nungki Marlian Yuliadarwati², Ika Arma Rani³

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³ Puskesmas Polowijen Kota Malang, Indonesia

Received : 25 Agustus 2026, Revised : 8 September 2026, Published : 14 September 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Marshanda Tri Hendiawati

E-mail: marshanda0603@gmail.com

Abstrak

Masa kehamilan trimester kedua dan ketiga sering kali disertai dengan keluhan muskuloskeletal, terutama nyeri punggung akibat perubahan postur dan beban janin yang meningkat. Nyeri yang berkelanjutan berisiko meningkatkan stres fisik ibu yang dapat menghambat inisiasi hormon oksitosin saat persalinan. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan ketereampilan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung serta mempersiapkan laktasi melalui edukasi pijat oksitosin, pijat laktasi, dan senam ibu hamil. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi dan praktik langsung pada 10 ibu hamil usia 20-35 tahun dari kelurahan Balearjosari dan Polowijen, dengan skrining menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), diikuti penyuluhan, demonstrasi pijat oksitosin (untuk relaksasi punggung dan stimulasi hormon), pijat laktasi (untuk membersihkan saluran susu), serta senam ibu hamil (pelvic tilting, cat-cow, stretching dada). Hasil menunjukkan 7 dari 10 ibu memahami hubungan relaksasi punggung dengan oksitosin, seluruhnya mampu mengoreksi postur dan praktik pijat, 8 mampu senam dengan baik, serta rata-rata melaporkan punggung terasa hangat dan ringan pasca-intervensi. Pengabdian ini efektif memberikan relaksasi fisik dan peningkatan pemahaman untuk persiapan persalinan.

Kata kunci – ibu hamil, laktasi, nyeri punggung, oksitosin, senam hamil

Abstract

The second and third trimesters of pregnancy are often accompanied by musculoskeletal complaints, particularly back pain resulting from changes in posture and the increasing weight of the fetus. Persistent pain risks increasing the mother's physical stress, which can hinder the release of oxytocin during labor. The objective of this community service project is to improve pregnant women's understanding and skills in managing back pain and preparing for lactation through education on oxytocin massage, lactation massage, and prenatal exercise. The implementation method involved counseling, demonstrations, and hands-on practice with 10 pregnant women aged 20–35 years from the Balearjosari and Polowijen neighborhoods, using the Numeric Rating Scale (NRS) for screening, followed by counseling, demonstrations of oxytocin massage (for back relaxation and hormonal stimulation), lactation massage (to clear milk ducts), and prenatal exercises (pelvic tilting, cat-cow, chest stretching). Results showed that 7 out of 10 women understood the relationship between back relaxation and oxytocin; all were able to correct their posture and perform the massage techniques; 8 were able to perform the exercises well; and on average, they reported that their backs felt warm and light after the intervention. This community service program effectively provided physical relaxation and enhanced understanding for childbirth preparation.

Keywords – back pain, lactation, oxytocin, pregnant women, prenatal exercise

How To Cite : Hendiawati, M. T., Yuliadarwati, N. M., & Rani, I. A. (2026). Studi Kasus: Pijat Oksitosin dan Laktasi Untuk Persiapan persalinan pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(7), 3677 - 3684. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i7.5072>

Copyright ©2026 Marshanda Tri Hendiawati, Nungki Marlian Yuliadarwati, Ika Arma Rani

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan biomekanik dan hormonal pada tubuh wanita (Alfianti et al., 2024). Perubahan tersebut terutama terjadi pada sistem muskuloskeletal akibat peningkatan berat badan, pembesaran uterus, perubahan titik pusat gravitasi tubuh, dan peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan ligamen menjadi lebih longgar (Ekacitawati & Purwati, 2025). Kondisi ini sering menimbulkan keluhan nyeri punggung atas maupun bawah pada ibu hamil, khususnya pada trimester kedua dan ketiga (Mardinasari et al., 2022). Nyeri punggung pada ibu hamil tidak hanya menimbulkan ketidaknyamanan fisik, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan tidur, keterbatasan aktivitas, peningkatan stres, dan penurunan kualitas hidup (Ni'amah & Sulistyaningsih, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan pendataan awal di wilayah kerja Puskesmas Polowijen yang mencakup Kelurahan Balarjosari dan Kelurahan Polowijen, ditemukan kondisi nyata bahwa mayoritas ibu hamil mengeluhkan nyeri pada area punggung bawah dan kekakuan otot bahu-leher saat beraktivitas harian. Dari skrining awal pada 10 ibu hamil peserta program, sebanyak 80% (8 dari 10 ibu) mengeluhkan nyeri punggung dengan tingkatan ringan hingga berat (skala NRS 2 hingga 8), serta disertai rasa tegang pada area *upper trapezius* (Ekacitawati & Purwati, 2025). Sebagian besar ibu hamil di kedua kelurahan tersebut belum memahami manajemen penanganan nyeri secara mandiri non-farmakologis dan cenderung membiarkan keluhan tersebut atau mengandalkan pemijatan tradisional yang belum tentu aman bagi kondisi kehamilan (Anggraini dyah setiyarini & Diska Nugraha, 2023). Selain itu, pemahaman mengenai keterkaitan antara ketegangan otot punggung dengan pelepasan hormon oksitosin untuk persiapan persalinan dan kelancaran laktasi masih sangat minim (Rahmatia et al., 2022).

Beberapa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) terdahulu telah berupaya mengatasi keluhan kehamilan melalui program senam hamil secara umum (Anggraini dyah setiyarini & Diska Nugraha, 2023) maupun penyuluhan laktasi pasca-persalinan. Meskipun demikian, sebagian besar program PkM sebelumnya memiliki keterbatasan, yaitu intervensi yang berfokus pada satu aspek saja (misalnya hanya senam atau hanya penyuluhan laktasi), bersifat satu arah tanpa pembekalan keterampilan *self-management*, serta belum mengintegrasikan pendekatan fisioterapi komprehensif yang menggabungkan koreksi postur ergonomis, stimulasi relaksasi otot punggung berbasis pijat oksitosin, dan persiapan laktasi sejak masa antenatal (Rahmatia et al., 2022).

Kesenjangan inilah yang menjadi latar belakang pentingnya intervensi terpadu di Kelurahan Balarjosari dan Polowijen. Tanpa adanya edukasi postur, latihan fisik terstruktur, dan teknik relaksasi mandiri, ketegangan otot punggung yang kronis berpotensi meningkatkan stres fisik ibu hamil, yang pada intinya dapat menghambat pelepasan hormon oksitosin yaitu hormon kunci yang dibutuhkan untuk memicu kontraksi uterus saat persalinan serta refleks *let-down* pada produksi ASI (Fara et al., 2022).

Oleh karena itu, urgensi dan kebaruan dari program PkM ini terletak pada pendekatan fisioterapi komunitas terintegrasi, yang tidak hanya bertujuan mengurangi skala nyeri punggung secara langsung, tetapi juga membekali ibu hamil dengan keterampilan praktis (koreksi postur, pijat oksitosin mandiri atau bersama pasangan, pijat laktasi, dan senam hamil) sebagai persiapan fisik dan hormonal menjelang persalinan (Hidayah & Dian Anggraini, 2023). Program ini diharapkan dapat menjadi model intervensi promotif-preventif yang aman, efektif, dan berkelanjutan bagi komunitas ibu hamil di wilayah Puskesmas Polowijen (Zulfatunnisa' & Puspita Dewi, 2024).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukatif dan demonstratif dengan pendekatan fisioterapi komunitas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di dua tempat yang berbeda pada masing-masing kelurahan dengan sasaran komunitas ibu hamil yang berasal dari Kelurahan Balearjosari dan Polowijen. Jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil usia 20–35 tahun dengan usia kehamilan trimester kedua dan ketiga.

Tahapan kegiatan terdiri atas identifikasi masalah, skrining, edukasi, demonstrasi intervensi, praktik langsung, dan evaluasi hasil kegiatan (Kartika et al., 2025). Identifikasi masalah dilakukan melalui wawancara singkat mengenai keluhan yang dirasakan selama kehamilan. Keluhan dominan yang ditemukan meliputi nyeri punggung atas maupun bawah, ketegangan otot dada, gangguan postur, dan gangguan pola tidur (Ni'amah & Sulistiyarningsih, 2022).

Skrining nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri yang dirasakan peserta. Selain itu, dilakukan pemeriksaan palpasi pada area upper trapezius dan punggung untuk mengidentifikasi adanya ketegangan otot (Zulfatunnisa' & Puspita Dewi, 2024). Hasil skrining menunjukkan 2 peserta tidak mengalami nyeri, 4 peserta mengalami nyeri ringan, 3 peserta mengalami nyeri sedang, dan 1 peserta mengalami nyeri berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung dengan baik dan diikuti secara aktif oleh seluruh peserta. Sebelum intervensi dilakukan, mayoritas ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung bawah yang muncul saat berdiri lama, berjalan jauh, dan ketika mencari posisi tidur yang nyaman (Nur Arummega et al., 2022). Keluhan lain yang ditemukan adalah rasa tegang pada bahu dan dada akibat perubahan postur tubuh selama kehamilan (Hidayah & Dian Anggraini, 2023).

Skrining awal dilakukan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) serta pemeriksaan palpasi pada kelompok otot punggung dan bahu (Susanti et al., 2025). Hasil pendataan awal mengenai distribusi tingkat nyeri peserta sebelum intervensi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Tingkat Nyeri Awal Peserta (NRS)

Tingkat Nyeri	Skala Nyeri	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Tidak Nyeri	0	2	20%
Nyeri Ringan	1-3	4	40%
Nyeri Sedang	4-6	3	30%
Nyeri Berat	7-10	1	10%
Total		10	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 80% peserta mengalami keluhan nyeri punggung dengan tingkat keparahan bervariasi dari ringan hingga berat. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi fisioterapi terintegrasi untuk mengurangi beban biomekanik dan ketegangan otot pada ibu hamil di Kelurahan Balearjosari dan Polowijen (Mardinasari et al., 2022).

Untuk memberikan bukti capaian program secara obyektif dan kuantitatif, dilakukan evaluasi sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) rangkaian kegiatan. Evaluasi mengukur 3 indikator utama yaitu, (1) Pemahaman teoritis hubungan relaksasi otot punggung dengan pelepasan oksitosin, (2) Keterampilan koreksi postur dan teknik pijat (oksitosin & laktasi), serta (3) Keterampilan pelaksanaan senam ibu hamil (*pelvic tilting* dan *cat-cow*) (Alfianti et al., 2024).

Kategori penilaian dibagi menjadi 3 tingkat yaitu, kurang (skor <60), cukup (skor 60-75), dan baik (skor >75). Hasil evaluasi perubahan skor pemahaman dan keterampilan peserta disajikan pada tabel 2 (Herlinda & Widyaningsih, 2023).

Tabel 2. Hasil Evaluasi Sebelum dan Sesudah Pemahaman dan Keterampilan Peserta

Indikator Evaluasi	Tahapan	Kurang	Cukup	Baik	Rata-Rata Skor ($\pm$ SD)	Peningkatan (%)
Pemahaman Hubungan Relaksasi & Oksitosin	Pre-test	7	2	1	48,0 $\pm$ 12,2	
	Post-test	0	3	7	82,0 $\pm$ 9,1	+70,8%
Keterampilan Koreksi Postur & Teknik Pijat	Pre-test	8	2	0	42,5 $\pm$ 10,5	
	Post-test	0	0	10	88,0 $\pm$ 6,3	+107,0%
Keterampilan Senam Hamil (Pelvic Tilting & Cat Cow)	Pre-test	6	0	10	51,0 $\pm$ 11,0	
	Post-test	0	2	8	84,0 $\pm$ 8,4	+64,7%

Berdasarkan tabel 2 secara pemahaman konseptual rata-rata skor pemahaman peserta meningkat sebesar 70,8% (dari 48,0 $\pm$ 12,2 menjadi 82,0 $\pm$ 9,1). Sebanyak 7 dari 10 peserta (70%) berhasil mencapai kategori Baik dalam menjelaskan hubungan antara rileksasi otot punggung dengan pelepasan hormon oksitosin. Secara keterampilan pijat & postur rata-rata skor keterampilan meningkat sebesar 107,0% (dari 42,5 $\pm$ 10,5 menjadi 88,0 $\pm$ 6,3). Seluruh peserta (100%) mencapai kategori Baik dan mampu mempraktikkan teknik pijat oksitosin serta mengidentifikasi dan mengoreksi kesalahan postur secara mandiri. Selanjutnya, secara keterampilan senam hamil rata-rata skor meningkat sebesar 64,7% (dari 51,0 $\pm$ 11,0 menjadi 84,0 $\pm$ 8,4). Sebanyak 8 dari 10 peserta (80%) mampu melakukan gerakan *pelvic tilting* dan *cat-cow* dengan koordinasi gerak dan kontrol pernapasan yang tepat. Dua peserta lainnya membutuhkan bantuan minimal dikarenakan usia kehamilan yang sudah memasuki akhir trimester ketiga.

Bukti keberhasilan intervensi juga dievaluasi melalui perubahan derajat nyeri punggung secara langsung (*immediate effect*) setelah sesi kombinasi pijat oksitosin, pijat laktasi, dan senam hamil yang dapat dilihat pada tabel berikut (Yenny Armayanti et al., 2023).

Tabel 3. Distribusi dan Rata-Rata Skala Nyeri Punggung (NRS) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Nyeri	Skala NRS	Frekuensi Sebelum Intervensi	Frekuensi Sesudah Intervensi
Tidak Nyeri	0	2	6
Nyeri Ringan	1-3	4	4
Nyeri Sedang	4-6	3	0
Nyeri Berat	7-10	1	0
Rata-Rata Skala NRS ($\pm$ SD)		3,6 $\pm$ 2,2	1,1 $\pm$ 1,1

Sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 3, terjadi penurunan rata-rata skala nyeri yang signifikan dari 3,6 $\pm$ 2,2 (kategori sedang-ringan) sebelum kegiatan menjadi 1,1 $\pm$ 1,1 (kategori sangat ringan/bebas nyeri) pasca-intervensi. Seluruh peserta yang sebelumnya mengalami nyeri kategori sedang dan berat (4 orang) melaporkan penurunan rasa nyeri hingga ke tingkat ringan atau bahkan tidak merasakan nyeri sama sekali (NRS 0–2). Peserta secara subjektif menyampaikan adanya rasa hangat, ringan, dan rileks pada area thorako-lumbal.

Pemberian pijat oksitosin memberikan dorongan mekanis berupa tekanan lembut sepanjang area paravertebral (servikal hingga costa 5–6) (Anggriyani et al., 2022). Penekanan ini merangsang reseptor taktil dan mekanoreseptor kulit yang mengirimkan impuls ke sistem saraf pusat untuk menurunkan aktivitas saraf simpatis, meredakan *spasme* otot *erector spinae*, serta menstimulasi sekresi hormon oksitosin secara alami (Nur Arummega et al., 2022). Efek relaksasi ini dipadukan dengan pijat laktasi pada area anterior dada (*pectoralis major*) untuk mengurangi strain otot akibat pembesaran payudara serta mempersiapkan jaringan payudara menjelang masa menyusui (Elda Fitri et al., 2025).



Gambar 1. Skrining dan Wawancara Singkat



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pelaksanaan latihan *pelvic tilting* dan *cat and cow* bertujuan untuk mengoreksi peningkatan kurvatura lordosis lumbal yang disebabkan oleh pergeseran *center of gravity* ke arah anterior (Tuti et al., 2025). Gerakan *pelvic tilting* dalam posisi *crook lying* mengaktifkan otot *abdominis* dan panggul untuk menstabilkan lumbar-pelvic complex. Sementara itu, gerakan *cat and cow* memfasilitasi mobilisasi segmen intervertebral serta memberikan peregangan (*stretching*) dinamis pada otot-otot punggung bawah (Yulianti et al., 2025).



Gambar 3. Senam Ibu Hamil



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan

Secara keseluruhan, bukti peningkatan skor pengetahuan, pencapaian keterampilan 100% pada teknik pijat dan koreksi postur, serta penurunan rata-rata skala NRS dari 3,6 menjadi 1,1 membuktikan bahwa intervensi fisioterapi komunitas berbasis *self-management* ini terbukti efektif (Gusvita Syarah Harahap et al., 2022). Program ini tidak hanya menurunkan keluhan nyeri fisik secara instan, tetapi juga membekali ibu hamil di Kelurahan Balearjosari dan Polowijen dengan keterampilan mandiri untuk menjaga kesehatan fisik dan kesiapan hormonal menjelang persalinan (Silvana & Megasari, 2022).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui kombinasi edukasi pijat oksitosin, pijat laktasi, dan senam ibu hamil pada 10 ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Polowijen (Kelurahan Balearjosari dan Polowijen) menunjukkan peningkatan pemahaman, keterampilan, serta penurunan skala nyeri secara langsung. Berdasarkan evaluasi kuantitatif, rata-rata skor pemahaman peserta mengenai hubungan relaksasi otot dan hormon oksitosin meningkat sebesar 70,8% (dari 48,0 menjadi 82,0), dengan 70% peserta mencapai kategori baik. Seluruh peserta (100%) mampu mempraktikkan teknik pijat serta mengoreksi kesalahan postur secara mandiri, dan 80% peserta mampu melakukan gerakan *pelvic tilting* serta *cat-cow* dengan baik. Selain itu, pengukuran sesaat (*immediate effect*) pasca-intervensi menunjukkan penurunan rata-rata skala nyeri punggung (NRS) dari $3,6 \pm 2,2$ menjadi $1,1 \pm 1,1$.

Edukasi dan latihan fisik ini disarankan untuk terus dilatih secara mandiri di rumah (*home-exercise*) guna mempertahankan fleksibilitas otot dan menjaga kenyamanan postur selama kehamilan. Integrasi materi ini ke dalam program rutin Kelas Ibu Hamil di Puskesmas Polowijen serta keterlibatan aktif suami dalam mendampingi latihan dan pijat harian sangat dianjurkan untuk mendukung kesiapan fisik serta emosional ibu menghadapi persalinan dan masa laktasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Polowijen Kota Malang khususnya kepada Ibu Ika Arma Rani yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis selama di Puskesmas, komunitas ibu hamil dari Kelurahan Balearjosari dan Polowijen, serta seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Penulis juga menyampaikan banyak terima kasih kepada Ibu Nungki Marlian Yuliadarwati, SST. Ft., M. Kes, selaku dosen pembimbing penulis yang telah memberikan arahan dan membantu penulis dalam menyelesaikan proses penulisan serta penyuluhan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Alfianti, D., Utami, I. T., Yupita, D., & Febrica, S. (2024). Penerapan senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.884>

- Anggraini dyah setiyarini, & Diska Nugraha, N. (2023). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Pengeluaran ASI pada Ibu Post Partum. *Professional Health Journal*, 4(2), 268–272. <https://doi.org/10.54832/PHJ.V4I2.367>
- Anggriyani, N., Setyowati, H., Putri, D. P., Trijayanti, O., & Nurmala, U. (2022). Penerapan Pijat Oksitoksin untuk Persiapan Laktasi. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(1), 340–345. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/105>
- Armayanti, L. Y., Wardana, K. E. L., Pratiwi, P. P., & Pranata, G. K. A. W. (2023). Pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 116–122. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.505>
- Ekacitawati, M., & Purwati, A. (2025). Pengaruh pemberian teknik massage effleurage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III di D Baby Spa Denpasar Bali. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 16251–16260. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52930>
- Elda Fitri, F., Wulan Saputri, T., Yunitasari Program Studi, E. D., & STIKes Baitul Hikmah Korespondensi penulis, K. (2025). Implementasi massage effleurage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(2), 132–139. <https://doi.org/10.56922/QUILT.V5I2.910>
- Fara, Y. D., Desni Sagita, Y., & Safitry, E. (2022). Penerapan Pijat Oksitosin Dalam Peningkatan Produksi Asi. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah)*, 3(1), 20–26. <https://doi.org/10.30604/JAMAN.V3I1.404>
- Gusvita Syarah Harahap, F., Lestari, U., & Sentral Padang Sidempuan, A. (2022). Pijat Okitosin Manfaat Gerakan Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil Saat Proses Memberikan Asi Eksklusif Di Usia 0-6 Bulan Apabila Proses Pemberian Asi Mengalami Permasalahan Di Desa Manunggang Jae Kecamatan Padang Sidempuan Tenggara Tahun 2022. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.51933/IPMA.V4I2.839>
- Herlinda, H., & Widyaningsih, S. (2023). Penyuluhan Kesehatan tentang Pijat Oksitosin Pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Jurnal Besemah*, 2(2), 67–70. <https://doi.org/10.58222/JURNALBESEMAH.V2I2.271>
- Hidayah, A., & Dian Anggraini, R. (2023). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas di BPM Noranita Kurniawati. *Journal of Education Research*, 4(1), 234–239. <https://doi.org/10.37985/JER.V4I1.154>
- Kartika, Y., Mutmainnah, M., Meinarisa, Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2025). Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 17658–17666. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51861>
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubbana, S., Dharma, A. K., & Metro, W. (2022). Penerapan Pemberian Kinesio Tapping Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro Tahun 2021 Implementation Of Kinesio Tapping On Back Pain The Third Trimester Of Pregnant Woman In The Work Area Metro Health In 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3). <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/IWC/article/view/350>
- Ni'amah, S., & Sulistyaningsih, S. H. (2022). The Effect Of Pregnancy Massage On Reducing Back Pain In Trimester Pregnant Women In The Work Area Of Kayen Public Health Center, Pati Regency. *The Shine Cahaya Dunia Kebidanan*, 7(1), 12–18. <https://tscbid.ejournal.unan.ac.id/index.php/1/article/view/21>
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., Meiranny, A., & Studi Sarjana dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang, P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/OKSITOSIN.V9I1.1506>

- Rahmatia, S., Hariani, H., Mawaddah, N., & Mustari, N. (2022). Pijat Oksitosin Terhadap Kelancaran Produksi Asi Ibu Post Partum. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 225. <https://doi.org/10.32382/JMK.V13I2.3015>
- Silvana, & Megasari, K. (2022). Terapi Pijat Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 02(01), 51–58. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol2.Iss1.573>
- Susanti, I., Meylita Salva Putri, N., Oktavia, E., Studi DIII Kebidanan, P., & Kesehatan Ummi Khasanah Bantul Yogyakarta, P. (2025). Efektivitas Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Nifas Hari ke 1-3. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(2), 281–290. <https://doi.org/10.57214/JKA.V9I2.947>
- Tuti, K. W., Indriastuti, N. A., & Herningsih, H. (2025). Pengaruh Pijat Endorphin dan Pijat Oksitosin untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dan Mempercepat Proses Persalinan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 921–928. <https://doi.org/10.37287/JPPP.V7I2.6471>
- Yulianti, I., Farahdiba, I., Kebidanan, J., & Ilmu Kesehatan, F. (2025). Efektifitas prenatal massage terhadap penurunan nyeri punggung pada kehamilan trimester III Di RSUD Malinau. *Avicenna : Journal of Health Research*, 8(2), 36–45. <https://doi.org/10.36419/AVICENNA.V8I2.1602>
- Zulfatunnisa', N., & Puspita Dewi, W. (2024). Efektifitas pijat oksitosin oleh suami terhadap produksi ASI pada primipara. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 164. <https://doi.org/10.36419/JKI.V15I2.1101>