

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN MINAT PIJAT
PADA IBU HAMIL DI PMB HJ. DARMIANA**

Indah Novia Astika¹, Ani Triana²,

Prodi S1 Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: anitriana@htp.ac.id

Abstrak

Ibu hamil sering mengalami ketidaknyamanan pada kehamilannya. Penatalaksanaan ketidaknyamanan tersebut dapat diatasi dengan pijat kehamilan, namun banyak masyarakat belum mengetahui metode pijat padahal metode tersebut dapat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kebugaran. Jika ibu hamil memiliki pengetahuan tentang pijat maka akan berpengaruh pada keinginan ibu untuk melakukan pijat kehamilan. dari studi LATAR BELAKANG pada 10 ibu hamil, di dapatkan bahwa 9 orang ibu hamil tidak mengetahui pijat ibu hamil. Dari 9 orang tersebut 6 orang (67%) ibu hamil tidak berminat melakukan pijat dengan alasan takut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Penelitian ini dilakukan pada bulan 08 Agustus – 13 Agustus 2023, jenis penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif Desain penelitian ini menggunakan metode Analitik Correlational Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di PMB Hj. Darmiana. Metode pengumpulan data adalah observasi, instrumen penelitian dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil tentang pijat didapatkan sebanyak 76,7 % mempunyai pengetahuan baik, sebanyak 23,3% ibu hamil mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan minat ibu hamil dalam melakukan pijat didapatkan sebanyak 58,1% mempunyai minat tinggi, sebanyak 41,9% ibu hamil mempunyai minat rendah. Hasil uji Chie Square menunjukkan bahwa nilai signifikan P value dari pendidikan (0,293), pengetahuan (0,275), dan sikap (0,052) > 0,05 , sehingga artinya tidak ada hubungan pengetahuan, pendidikan, dan sikap dengan minat pijat pada ibu hamil. Diharapkan PMB HJ. Darmiana dapat melengkapi layanan kebidanannya dengan Pijat ibu hamil yang guna bermanfaat terhadap ibu hamil yang mempunyai keluhan sebagai pengobatan non-farmakologi.

Kata Kunci: Minat Pijat, Ibu Hamil, Faktor-faktor

Abstract

Pregnant women frequently experience inconvenience in their pregnancy. The treatment for that inconvenience can be overcome through pregnancy massage. Still, many communities do not know yet about the massage method which it can decrease the inconvenience and increase fitness. If pregnant women know about the massage, it will influence their willingness to do it. From the previous studies on 10 pregnant women, 9 of them did not know about the pregnancy massage. Six out of those 9 pregnant women (67%) had no interest in doing the massage for fear reasons. The purpose of this research was to find out the factors correlated to massage interest in pregnant women at PMB Hj. Darmiana. This research was carried out on August 08th – August 13th, 2023. The type of this research was analytical quantitative research. The design of this research employed Analytical Correlational Research Design with Cross Sectional Approach. The population in this research were all pregnant women that carried out examination at PMB Hj. Darmiana. The data collection methods were observation and research instrument with questionnaire. The research results showed that 76,7% pregnant women had good knowledge about the pregnancy massage, 23,3% of pregnant women had less knowledge about the pregnancy massage. The research results also found that 58,1% pregnant women had high interest to take the pregnancy massage and 41,9% of them had low interest to take the pregnancy massage. The result of Chi Square showed p value of education (0,293), knowledge (0,275), and attitude (0,052) > 0,05 which meant there was no correlation between knowledge, education, and attitude towards the massage interest of pregnant women. It is expected that PMB Hj. Darmiana can conduct socialization, poster, or massage for the pregnant women.

Keyword: Massage Interest, Pregnant Women, Correlated Factors

LATAR BELAKANG

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Purwoastuti & Walyani, 2015). Pada trimester I yang terjadi seperti mual muntah, sembelit, *heartburn*, (Patimah, 2020). Ketidaknyamanan trimester II dan III, seperti sering buang air kecil, sesak napas, sakit punggung, mulas, sembelit, insomnia, kesulitan bernapas, ketidaknyamanan perineum, kram otot betis, varises, pergelangan tangan, edema kaki, kelelahan kontraksi Braxton Hicks (Suryani dan Handayani, 2018).

Menurut Palupi (2017) dalam (Nurmalasari, 2019) bahwa pada masa kehamilan, persalinan dan nifas diharapkan bisa berlangsung secara fisiologi. Untuk mengurangi komplikasi pada kehamilan perlu dilakukan ANC agar bisa mendeteksi dini adanya ketidaknyamanan ataupun komplikasi. Upaya menurunkan kesakitan dan kematian ibu, dimulai dari pelayanan antenatal dengan skrining untuk menemukan ibu risiko tinggi selama kehamilan sampai menjelang persalinan, pertolongan persalinan dan nifas dengan keluarga berencananya. Menurut hasil penelitian Nisa, Hainun di Banten (2011) tingkat pengetahuan tentang pijat hamil dari 36 responden proporsi terbesar adalah sebanyak 24 orang (66,7%) dengan tingkat pengetahuan kurang.

Namun banyak metode-metode baru yang digunakan dalam mengurangi keluhan-keluhan pada kehamilan yaitu salah satunya dengan pijat pada ibu hamil. namun banyak masyarakat belum mengetahui metode pijat padahal metode tersebut dapat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kebugaran (Aprillia, 2010). Pijat hamil adalah pijat yang dilakukan pada ibu hamil untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan mengurangi keluhan yang sering di alami ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian Rufaida, Lestari & Susanti (2020) dalam (Sundari, 2020) yaitu pijat kehamilan dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan. Ketidaknyamanan ibu hamil seperti kram, ketegangan otot, dan kekakuan otot dapat berkurang setelah dilakukan pijat karena sirkulasi yang lancar memudahkan kerja jantung dan tekanan darah sehingga ibu hamil merasa lebih segar.

Dikarenakan masyarakat belum banyak mengetahui metode pijat, sehingga pada penelitian (Sundari, 2020) menunjukkan bahwa pengetahuan dan minat mempunyai hubungan yang signifikan dengan p value $0,000 < 0,05$ bahwa ada hubungan yang 'positif' antara variabel pengetahuan dengan minat responden. hubungan positif atau searah bermakna bahwa jika pengetahuan semakin baik maka minat responden akan semakin tinggi. Minat adalah suatu kecenderungan untuk bertindak laku yang berorientasi kepada objek, kegiatan, atau pengalaman tertentu, dan kecenderungan tersebut antara individu yang satu dengan yang lain tidak sama intensitasnya (Sundari, 2020). Tingkat pengetahuan yang rendah menyebabkan tingkat minat yang rendah juga. Pijat tidak boleh dilakukan secara sembarangan. Pijat harus dilakukan dengan Teknik dan lokasi yang tepat. Bila teknik dan lokasi tidak tepat, pijat berdampak buruk bagi kesehatan janin (Wong, 2011).

Menurut data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 sejak tahun 2007 sampai dengan 2021 cakupan pelayanan kesehatan ibu hamil K4 cenderung fluktuatif. Dimana angka K4 sebesar 88,8% angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan data Dinas Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2020 dari cakupan pelayanan kesehatan (K1) pada ibu hamil yang telah mencapai 100% ada di Kota Dumai, sedangkan cakupan pelayanan kesehatan K1 pada ibu hamil yang paling rendah di Kabupaten Rokan Hulu sebesar 42,3%, Pekanbaru menempatkan posisi ke 4 dari 12 Kabupaten Kota sebesar 86,39%. Kunjungan K1 dan K4 diwilayah Puskesmas Kecamatan Tampan, Puskesmas Simpang Baru tertinggi jumlah ibu hamil yang melakukan kunjungan K1 dan K4 dengan persentase 93% setelah Puskesmas Sidomulyo 93% dan Puskesmas RI Sidomulyo 92%.

Namun PMB yang berada diwilayah kerja Puskesmas Simpang Baru dengan jumlah cakupan ibu hamil tertinggi PMB Veronika dan PMB Hj. Darmiana. dari studi LATAR BELAKANG yang dilakukan di PMB Hj. Darmiana penulis melakukan wawancara terhadap 10 ibu hamil, di dapatkan bahwa 9 orang ibu hamil tidak mengetahui pijat ibu hamil. Dari 9 orang tersebut 6 orang (67%) ibu hamil tidak berminat melakukan pijat dengan alasan takut. Dari LATAR BELAKANG yang telah diuraikan penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Minat Pijat pada Ibu Hamil di PMB Hj. Darmiana”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian ini adalah “*cross sectional*”, yaitu pendekatan yang sifatnya sesaat, dan tidak diikuti selama waktu tertentu, oleh karena sesuai dengan tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Lokasi penelitian ini di PMB Hj. Darmiana. Penelitian dilakukan pada tanggal 08 Agustus – 13 Agustus 2023 dengan jumlah sampel sebanyak 43 orang dengan kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden, hamil trimester II dan III sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu yang membatalkan menjadi responden dan hamil pada trimester I. Teknik sampling yang dilakukan secara *Accidental Sampling*.

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer, yaitu data yang langsung didapatkan dari responden yang merupakan data tentang minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap. Data diambil melalui pengisian kuesioner baik secara langsung dan dibimbing dalam melakukan pengisian. Analisis data sampai bivariat dengan menggunakan *Uji Chi Square*.

HASIL

Analisis univariat dari beberapa variabel indepeden yang akan mendeskripsikan masing-masing variabel yang meliputi minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap dijabarkan dibawah ini :

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1
Distribusi frekuensi minat ibu dalam melakukan pijat ibu hamil, pengetahuan, pendidikan dan sikap

Variabel	n	Frekuensi	%
Minat			
Minat rendah	43	18	41,9
Minat tinggi		25	58,1
Pengetahuan			
Pengetahuan kurang	43	10	23,3
Pengetahuan baik		33	76,7
Pendidikan			
Pendidikan rendah	43	4	9,3
Pendidikan tinggi		39	90,7
Sikap			
Negatif	43	8	18,6
Positif		35	81,4

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 43 responden yang diukur minatnya, 25 orang (58,1%) memiliki minat yang tinggi dan 18 orang (41,9%) yang memiliki minat yang rendah. Dari 43 responden yang diukur pengetahuannya, 33 orang (76,7%) memiliki pengetahuan yang baik dan 10 orang (23,3%) yang memiliki pengetahuan yang kurang. Dari 43 responden yang diukur pendidikannya, 39 orang (90,7%) memiliki pendidikan yang tinggi dan 4 orang (9,3%) yang memiliki pendidikan yang rendah. Dari 43 responden yang diukur sikapnya, 35 orang (81,4%) memiliki sikap yang positif dan 8 orang (18,6) yang memiliki sikap yang negatif.

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana dengan *uji chi-square* dengan $\alpha = 0,05$, CI; 95 % dan $POR > 1/POR < 1$.

Tabel 2
Resume Hasil Analisis Bivariat

Variabel	Minat Pijat Ibu Hamil				P Value	POR (95 % CI)	
	Kurang Baik		Baik				Total
	N	%	n	%			n (%)
Pendidikan							
Rendah	3	75	1	25	4	0,293	4,800
Tinggi	15	38	24	61	39		(0,456-50,498)
Pengetahuan							
Kurang Baik	6	60	4	40	10	0,275	2,625 (0,616-11,195)
Baik	12	36	21	63	33		
Sikap							
Negatif	6	75	2	25	8	0,052	5,750 (1,003-32,953)
Positif	12	34	23	65	35		

Tabel 2 menunjukkan dari seluruh variabel independen tidak ada yang berhubungan signifikan dengan minat pijat ibu hamil, yaitu variabel pendidikan dengan *pvalue* 0,293, pengetahuan dengan *pvalue* 0,273, dan sikap dengan *pvalue* 0,052. Dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dikarenakan *pvalue* lebih besar dari 0,05 (*pvalue* $\geq 0,05$).

PEMBAHASAN

Hubungan Pendidikan terhadap minat pijat pada ibu hamil

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki pendidikan tinggi dan minat tinggi sebanyak 24 (61%). Hasil Uji statistic menggunakan Uji *Chi-square* didapatkan nilai *P Value* (0,293) $\geq \alpha$ (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pendidikan terhadap pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana dan juga di dapatkan nilai OR = 4,800 (0,456- 50,498).

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan sering terjadi di bawah bimbingan orang lain, tetapi juga memungkinkan secara otodidak. tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi terhadap kemampuan dalam berfikir sehingga mampu dalam menangkap informasi baru (Mardiyatini, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari 2016, dengan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi $=0,385 > \alpha$ (0,05), artinya H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pendidikan dengan minat ibu dalam menggunakan MKJP Di BPS Sri Romdhati Semin Gunungkidul.

Menurut peneliti bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan terhadap minat pijat pada ibu hamil diakibatkan oleh bias pada sampel yang jumlah sedikit sehingga homogen. Dalam hal ini, ibu hamil mungkin memiliki minat terhadap pijat yang tidak bergantung pada seberapa banyak informasi atau pengetahuan yang mereka miliki tentang pijat selama kehamilan melainkan seberapa banyak preferensi pribadi dan budaya sekitar yang mendorong untuk melakukan pijat. Sehingga minat terhadap pijat dipengaruhi oleh banyak faktor yang lebih luas daripada tingkat pendidikan atau pengetahuan.

Hubungan Pengetahuan terhadap minat pijat pada ibu hamil

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki pengetahuan baik dan minat tinggi sebanyak 21 (63%). Hasil Uji statistic menggunakan Uji *Chi-square* didapatkan nilai *P Value* (0,275) $\geq \alpha$ (0,05). Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan terhadap minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana. Dan di dapatkan nilai OR = 2,625 (0,616- 11,196). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap terhadap objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yaitu indra pendengaran, penglihatan, penciuman dan rasa dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Afika, 2017) dengan Hasil uji Sparman Rank menunjukkan bahwa nilai signifikansi $=0,00 < \alpha$ (0,05), artinya H_1 diterima. Hal ini

menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan minat ibu hamil trimester III dalam melakukan pregnancy massage Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kecamatan Plandaan, Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti bahwa pengetahuan itu tidak ada hubungan dengan minat ibu untuk melakukan pijat karena minat terhadap pijat bisa muncul dari faktor-faktor lain, seperti pengalaman sebelumnya dengan pijat, rekomendasi dari lingkungan, dorongan untuk merawat kesejahteraan fisik dan emosional dan preferensi pribadi.

Hubungan Sikap terhadap minat pijat pada ibu hamil

Diketahui 43 responden, mayoritas memiliki sikap positif dan minat tinggi 23 (65%). Hasil Uji statistic menggunakan *Uji Chi-square* didapatkan nilai $P\text{ Value } (0,052) \geq \alpha (0,05)$. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan sikap dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj.Darmiana. Dan didapatkan nilai OR = 5,750 (1,003-32,953).

Sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional. Faktor pengalaman pribadi adalah Pengalaman yang terjadi secara tiba-tiba atau mengejutkan yang meninggalkan kesan paling mendalam pada jiwa seseorang. Selain itu pengaruh dari orang lain yang dianggap penting dalam pembentukan sikap pengaruhi orang lain sangatlah berperan.

Faktor kebudayaan dimana seseorang hidup mempunyai pengaruh yang besar terhadap pembentukan sikap. Media masa elektronik maupun media masa cetak sangat besar. berpengaruh terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Faktor lembaga pendidikan dan agama sangatlah berpengaruh dalam pembentukan sikap, hal ini dikarenakan. keduanya meletakkan dasar konsep moral dalam diri individu seseorang. Dan faktor emosional yaitu sikap yang didasari oleh emosi yang fungsinya hanya sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego Sikap demikian merupakan sikap sementara dan segera berlalu setelah frustrasinya hilang, namun yang bisa juga menjadi.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Situmorang, 2023) dengan hasil *uji chi square* dengan menunjukkan nilai signifikasi $\rho=0,010 < \alpha (0,05)$. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan minat ibu dalam pijat bayi di BPM Bidan Ida Laina di kota Bengkulu. Menurut (Azwar, 2009) mendefinisikan sikap sebagai keteraturan tertentu dalam hal perasaan, pemikiran, dan predisposisi tindakan seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

Menurut peneliti bahwa tidak ada hubungan sikap terhadap minat pijat pada ibu hamil. Tidak ada hubungan antara sikap terhadap minat pijat bisa diakibatkan oleh bias pada sampel yang jumlah sedikit sehingga homogen. Dimana sikap positif atau negatif terhadap pijat mungkin tidak berdampak pada minat ibu hamil untuk mencoba perawatan pijat. Melainkan minat pijat itu tumbuh karena pengalaman, dorongan dan referensi dari lingkungan sekitarnya.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan uraian hasil penelitian ini didapatkan variabel yang homogen yaitu pada variabel pendidikan dan variabel sikap $< 20\%$ dan didapatkan Hasil analisis dengan menggunakan *Uji Chi-Square* di peroleh hasil *pvalue* dari pendidikan (0,293), pengetahuan (0,275), dan sikap (0,052) $> 0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya tidak ada faktor yang berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian bahwa proporsi ibu hamil yang minat melakukan pijat sebanyak 25 orang (58,1%) dan terdapat 3 variabel yang tidak berhubungan dengan minat pijat pada ibu hamil di PMB Hj. Darmiana yaitu pendidikan, pengetahuan, dan sikap. Perlunya PMB melakukan promosi tentang pijat ibu hamil melalui media sosial, penyuluhan, kelas ibu hamil dan melalui brosur dan *leaflet* serta testimoni dari ibu hamil yang telah melakukan pijat di PMB Hj. Darmiana.

DAFTAR PUSTAKA

- Afika, N. S. (2017). *Hubungan Pengetahuan dengan Minat Ibu Hamil Trimester III Dalam Melakukan Pregnancy Massage*.
- Aprilia. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Azwar, S. (2009). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Renika Cipta. Damiati. (2017). *Perilaku Konsumen*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Mardiyatani, et al. (2022). *Kehamilan Dan Persalinan*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Nisa, Hainun, 2011, *Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil tentang Pijat Hamil*, <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ibu.pdf> (dilihat pada 27 februari 2017)
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Pendidikan Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurmalasari, A. Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Yang*. *Jurnal Kebidanan Universitas Bhakti Kencana*.
- Patimah. (2020). *Pendidikan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I dan Penatalaksanaannya*. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 570–578. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3790>
- Purwoastuti, & Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.
- Sari (2016). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Rendahnya Minat Ibu Terhadap Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang di BPS Sri Romdhati Semin Gunungkidul*. Naskah Publikasi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2017 pukul 19.00 WIB
- Situmorang, R. B. (2023). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Minat Ibu dalam Pijat Bayi di BPM bidan ida laila kota bengkulu*. 11 No.1(Ap).
- Sundari, M. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Melakukan Pregnancy Massage Di PMB*. *S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.

PROSIDING SEMINAR NASIONAL

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Suryani, P dan Handayani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. Jurnal Bidan.

Wong, M. F. (2011). *Panduan Lengkap Pijat*. Penebar Plus: Jakarta