



**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

*(The Effect of Acupressure Therapy to Reduce The Intensity of Low Back Pain on
The Third Semester Pregnant Women)*

**Luh Yenny Armayanti¹, Ketut Eka Larasati Wardana², Putu Pinahyu Pratiwi³, Gst. Kade
Adi Widias Pranata⁴**

^{1,2,3}Prodi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

⁴ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan
Bali

Corresponding author: armayanti61@gmail.com

Received : Agustus, 2023

Accepted : September, 2023

Published : Oktober, 2023

Abstract

As many as 70% of third trimester pregnant women experience lower back pain. If not treated properly, it can cause difficulty standing, sitting and even moving if the pain has spread to the pelvic and lumbar areas, which can affect their daily routine and quality of life. Acupressure is starting to be widely used to reduce lower back pain in pregnant women. The aim of this study was to determine the effect of acupressure on reducing lower back pain in third trimester pregnant women. This research used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The number of samples used was 30 people taken by nonprobability sampling using purposive sampling techniques. This research was carried out at the Independent Practice of Midwives "EPS". The research instrument used was an observation sheet. The data obtained was categorical data so no data normality test was carried out. The data was tested using the SPSS application using a Non-Parametric Test, namely the Wilcoxon Rank Test. The results showed that there was a decrease in the average pain scale of respondents from 5.31 to 2.44 with a decrease in the pain scale of 2.87 (54.04%). From the results of the analysis it can be seen that the p value = 0.00 (<0.05), so it can be concluded that there is an influence of acupressure on the intensity of pain in the lower back in pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Acupressure, low back pain, pregnant women, third trimester*

Abstrak

Sebanyak 70% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah. Apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka. Akupresur mulai banyak diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one-group pre-post test design. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 orang yang diambil secara Nonprobability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Penelitian ini telah dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan "EPS" Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi. Data yang diperoleh berupa data kategorik sehingga tidak dilakukan uji normalitas data. Data diuji menggunakan

aplikasi SPSS secara Non Parametric Test yaitu Wilcoxon Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan rata-rata skala nyeri responden dari 5.31 menjadi 2.44 dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2.87 (54,04%). dari hasil analisis dapat dilihat bahwa nilai $p = 0.00 (< 0.05)$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian akupresur terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Akupresur, nyeri punggung bawah, ibu hamil, trimester III

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan merupakan proses yang diawali dengan pertemuan sel ovum dan sel sperma di dalam uterus tepatnya di tuba fallopi. Setelah itu terjadi proses konsepsi dan terjadi nidasi, kemudian terjadi implantasi pada dinding uterus, tepatnya pada lapisan edometrium yang terjadi pada hari keenam dan ketujuh setelah konsepsi. (Kapitan, 2022) Kehamilan juga dapat dikatakan terjadi setelah berkumpulnya sel sperma dan sel telur (ovum), berkembang dan terbentuk di dalam rahim selama 259 hari atau 37 minggu hingga 42 minggu. Selama masa kehamilan ini, wanita akan mengalami beberapa perubahan, baik secara fisik maupun mental (Anggeriani, 2018).

Dalam prosen kehamilan seorang ibu mengalami perubahan fisiologis. Segala perubahan fisik dialami wanita selama hamil berhubungan dengan beberapa sistem yang disebabkan oleh efek khusus dari hormon (Rukiyah, 2014). Perubahan-perubahan yang terjadi secara fisiologis selama kehamilan diantaranya perubahan pada sistem konsepsi, sistem endokrin, gastrointestinal, kardiovaskular, urinaria, dan lain lain. Selain itu, ada juga keluhan mental yang dapat dialami ibu hamil dari trimester pertama hingga trimester ketiga yang dapat berbeda di setiap Trimester ketiga, terlihat lebih rumit dan membesar pada kehamilan trimester ketiga yang dapat menyebabkan memburuknya kondisi ibu sehingga sangat membutuhkan penanganan yang tepat. (Renityas, Sari, & Wibisono, 2017).

Karakterisasi rentang waktu inkubasi harus terlihat dari tiga trimester, khususnya awal kehamilan (trimester utama) yang dimulai dari awal kehamilan hingga hari ketujuh belas kehamilan, di mana ada siklus perubahan dalam tubuh yang dapat terjadi. menyebabkan perubahan fisiologis baik secara aktual maupun mental. Memasuki trimester kedua kehamilan dimana usia kehamilan bayi tiba pada usia 13 minggu sampai akhir minggu ke-27, dengan perubahan yang terjadi antara lain perkembangan massa rahim, kecanggungan massa rahim dan bahan kimia, dan kebutuhan kalsium yang meningkat. yang menjadi alasan munculnya masalah keberatan pusing, buang air kecil terus-menerus, sakit perut yang menyiksa,

sakit punggung, keluarnya cairan vagina yang berlebihan, dan penyumbatan yang bisa berlangsung hingga trimester ketiga kehamilan (Putri, Suarniti, & Budiani, 2020).

Fakta global saat ini mengatakan, berdasarkan data yang dikaji berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2016, jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 5.354.594 orang (Fitriani, 2021). Hasil penelitian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di Indonesia dan di Bali belum dipastikan. Prevalensi nyeri punggung bawah di Indonesia sebesar 18% meningkat sesuai dengan bertambahnya usia dan paling sering terjadi pada usia dekade tengah dan awal empat dekade. Dua belas orang ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dengan rincian intensitas nyeri tiga (nyeri sangat terasa, dapat ditoleransi) yaitu sebanyak empat orang (33,3%). Intensitas nyeri terendah yaitu dua (nyeri ringan dan menimbulkan rasa tidak menyenangkan) sebanyak satu orang (8,3%), dan intensitas tertinggi yaitu enam (intens, kuat, dalam dan nyeri yang menusuk hingga mempengaruhi beberapa indera) sebanyak tiga orang (25%) (Putri et al., 2020).

Perkembangan trimester ibu hamil yang akan dibahas adalah ibu hamil trimester III. Beberapa masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III dilaporkan secara nyata yaitu sebanyak 50% mengalami sering kencing, keputihan 15 %, 30% perut kembung, 20% edema pada kaki, 10% kram pada kaki, 20% sakit kepala, 40% konstipasi, striae gravidarum 50%, 60% hemoroid, 60% sesak nafas, dan 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah terbesar dan utama pada ibu hamil. Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Putri et al., 2020)

Pada dasarnya terapi non-farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III karena sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan serta dapat mengacu kepada pemberian asuhan

sayang ibu, dibandingkan dengan pemberian terapi farmakologi yang berpotensi mempunyai efek samping (Permatasari, 2019). Salah satunya teknik komplementer yang dapat diterapkan antara lain terapi pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%), dan akupresur (44,6%) (Nugrawati et al., 2023).

Terapi yang bertujuan efektif untuk manajemen nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah akupresur. akupresur merupakan teknik pemijatan dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan, dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi, selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya. Akupresur memiliki tindakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, dan aplikasi ini memiliki prinsip healing touch yang bertujuan menunjukkan perilaku caring yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik bidan dan pasien (Aswitami & Mastiningsih, 2018).

Akupresur yang akan diberikan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan pemijatan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23), GV 3, dan GV 4 yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah, dan merangsang pengeluaran hormon endorfin, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Dengan pemberian terapi ini, diharapkan nantinya dapat memberikan efek positif yang efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sehingga ibu dapat mempersiapkan proses persalinan dengan hati yang damai (Pravikasari, Margawati, & Mundarti, 2014)

Terdapat penelitian yang mendukung seperti dalam jurnal tentang pengaruh teknik akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten oleh (Sukeksi, Kostania, & Suryani, 2018) bahwa pemberian akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan manfaatnya bertahan selama enam bulan. Selain itu teknik akupresur juga dapat mengurangi keluhan ibu hamil seperti mual muntah, mengurangi kecemasan, dan keluhan nyeri punggung selama proses persalinan. Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan akupresur sebanyak 21 orang (70%) adalah nyeri berat. Kemudian sesudah diberikan akupresur menjadi sebanyak 24 orang (80%) adalah nyeri ringan. Uji hipotesis dengan nilai $t = 9,893$ dan $(p\ 0,001 < 0,05)$. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada

pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jogonalan I Klaten (Sukeksi et al., 2018)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan Oktober 2022 di Praktik Mandiri Bidan “EPS”, didapatkan data bahwa 30 orang ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhannya tersebut, mereka hanya melakukan istirahat (berbaring). Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresur untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain yaitu pra-eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Rancangan penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok subjek tanpa kelompok pembanding, dengan melakukan observasi satu kali di awal sebelum adanya intervensi (*pre-test*), kemudian diobservasi kembali setelah diberikan intervensi (*post-test*).

Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III di PMB Ni Putu Eka Putri Suastini, A.Md.Keb yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dan beresedia menjadi subjek penelitian. Kriteria eksklusi terdiri dari ibu hamil yang mengalami komplikasi atau penyakit penyerta selama kehamilan dan ibu hamil yang mengonsumsi analgetik. Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*, merupakan penetapan sampel berdasarkan penilaian peneliti mengenai siapa saja yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai sampel.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi, dimana didalamnya mencakup petunjuk pengisian yang dibuat dengan bahasa sederhana, identitas, dan terdiri dari penilaian tingkat skala nyeri punggung bawah ibu hamil dengan 4 indikator, yang terdiri dari 4 jawaban sebagai berikut: Tidak nyeri (1), Nyeri ringan (2), Nyeri sedang (3), Nyeri berat (4). Kriteria skoring dalam lembar observasi ini yaitu dengan skor Skala 0 : (Tidak Nyeri); Skala 1-3: (Nyeri Ringan); Skala 4-6: (Nyeri Sedarang); dan Skala 7-10: (Nyeri Berat). Data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS secara *Non Parametric Test*, yaitu Wilcoxon Rank Test (Swarjana & SKM, 2012)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur		
20-30 Tahun	28	96,6%
<20 tahun atau <30 tahun	1	3,4%
Pendidikan		
SD	3	10,3%
SMP	7	24,1%
SMA	17	58,6%
PT	2	6,9%
Pekerjaan		
PNS	4	13,8%
IRT	4	13,8%
Petani	6	20,7%
Wiraswasta	11	37,9%
Karyawan	4	13,8%
Swasta		
Paritas		
Primipara	9	31%
Multipara	20	69%

Keterangan:

SD : Sekolah Dasar
SMP : Sekolah Menengah Pertama
SMA: Sekolah Menengah Atas
PT : Perguruan Tinggi
PNS : Pegawai Negeri Sipil
IRT : Ibu Rumah Tangga

Berdasarkan tabel diatas berdasarkan karakteristik umum responden ditemukan bahwa sebanyak 28 (96,6%) responden memiliki rentang umur antara 20-30 tahun dan hanya 1 (3,4%) responden dengan usia >30 tahun. Dari 29 responden sebanyak 17 (58,6%) responden memiliki latar belakang pendidikan SMA, dan 2 (6,9%) responden pernah menempun pendidikan perguruan tinggi. Responden dengan jumlah pekerjaan terbanyak adalah sebagai wiraswasta yaitu sebesar 11 (37,9%) responden. Sebanyak 20 (69%) responden telah berstatus multipara, dan 9 (31%) responden lainnya masih dalam status primipara.

b. Skala Nyeri Responden Sebelum Perlakuan (*pretest*)

Tabel 2. Skala Nyeri Responden Sebelum Perlakuan (*pretest*) (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	1	3,4%
4	13	44,8%
5	3	10,3%
6	1	3,4%

7	8	27,6%
8	3	10,3%

Berdasarkan hasil pengumpulan data dapat dilihat bahwa skala nyeri responden berada pada skala nyeri sedang (4-6) sebanyak 17 responden, dan skala nyeri berat (7-10) sebanyak 11 responden. Dari 29 responden hanya 1 (3,4%) reponden yang memiliki skala nyeri ringan.

Pengumpulan data berikutnya dilakukan setelah memberikan perlakuan yaitu akupresur data ini merupakan data post test yang ditampilkan dalam tabel 3 sebagai berikut:

c. Skala Nyeri Responden Setelah Perlakuan (*Posttest*)

Tabel 3. Skala Nyeri Responden Setelah Perlakuan (*Posttest*) (n=30)

Skala Nyeri	Frekuensi (n)	Presentase (%)
0	1	3,4%
1	11	37,9%
2	4	13,8%
3	2	6,9%
4	9	31,0%
5	2	6,9%

Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri setelah dilakukan akupresur dapat dilihat bahwa skala nyeri responden dalam kategori skala nyeri ringan (1-4) sebanyak 26 responden. Responden yang menyatakan tidak nyeri sebanyak 1 (3,4%) responden, dan 2 (6,9%) responden dengan kategori nyeri sedang.

d. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

	Skala Nyeri	Sig.(2- tailed)	95% CI
	Mean	N	.000
Sebelum	5.31	29	2.61884-
Akupresur			3.10829
Setelah	2.44	29	
Akupresur			
Range	2,87		

Hasil analisis perbedaan skala nyeri sebelum diberikan akupresur dengan setelah diberikan akupresur dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri responden dari 5.31 menjadi 2.44 dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2.87. dari hasil analisis dapat dilihat bahwa nilai $p=0,001$ (<0.05) yang artinya ada pengaruh

pemberian akupresur terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil.

3.2 Pembahasan

a. Skala Nyeri Responden Sebelum dan Sesudah Perlakuan (Pretest-Posttest)

Pada proses kehamilan, nyeri punggung bawah sering diakibatkan oleh tekanan dari rahim atau uterus yang semakin membesar, sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada bagian punggung bawah, pantat dan tungkai kaki. Nyeri punggung atau tulang belakang pada ibu hamil dapat menjalar mulai dari punggung sampai bokong, tungkai bawah dan sampai ke kaki. Jika tidak segera ditangani nyeri akan bertambah berat dan semakin lama akan berdampak pada gangguan pola tidur, nafsu makan menurun bahkan sampai terjadi depresi (Emilta, D. A., Andayani, A., & Astuti, 2017).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa rata-rata responden mengalami nyeri skala sedang (4-6) sebanyak 17 responden dan skala berat (7-10) sebanyak 11 responden. Setelah diberikan akupresur skala nyeri responden ditemukan menurun menjadi skala nyeri ringan sebanyak 26 responden, skala nyeri sedang 2 responden dan tidak nyeri sebanyak 1 responden. Berdasarkan hasil tersebut diperkirakan skala nyeri yang menurun pada responden terjadi karena pemberian akupresur secara yang dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Akupresur merupakan salah satu teknik non-farmakologi *Traditional Chinese Medicine* (TCM) yang bekerja berdasarkan prinsip redistribusi Qi yang merupakan bentuk energi kehidupan. Dalam teori TCM penyakit diyakini berasal dari aliran Qi yang buruk. Prinsip perawatan pada akupresur merupakan bentuk terapi sentuhan yang memanfaatkan prinsip-prinsip pengobatan sederhana dibandingkan dengan akupunktur (Komariah, Mulyana, Maulana, Rachmah, & Nuraeni, 2021)

Akupresur merupakan terapi yang dilakukan dengan memberikan stimulasi atau pijatan/penekanan titik pengaktif (*trigger point/acupoint*) pada tubuh. Stimulasi acupoint tubuh mempengaruhi aliran bioenergi tubuh (Qi) menjadi teratur sehingga mengembalikan sistem keseimbangan tubuh. Melalui terapi akupresur, dapat berpengaruh terhadap produksi endorfin dalam tubuh, sehingga

akan dapat melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (Qi) untuk membantu penyembuhan (Sari, Pratama, & Kuswati, 2020).

b. Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil

Pada pembahasan sebelumnya peneliti telah memberikan gambaran terjadinya penurunan nyeri yang terjadi setelah memberikan akupresur pada ibu hamil. Opini tersebut harus dibuktikan secara statistik untuk memastikan bahwa opini dan hipotesis yang dibuat dapat dipercaya. Pada penelitian ini pengujian dilakukan dengan sample T-test dengan membandingkan skala nyeri sebelum dan sesudah memberikan perlakuan yaitu akupresur.

Dari hasil uji statistik ditemukan bahwa rata-rata skala nyeri yang dirasakan responden sebelum diberikan akupresur adalah sebesar 5,31 yang merupakan skala nyeri sedang. Setelah diberikan perlakuan akupresur skala nyeri menurun dengan rata-rata skala nyeri sebesar 2,44 yang merupakan skala nyeri ringan. Penurunan terjadi secara signifikan sebesar 2,87 skala nyeri. Dan dengan tingkat kepercayaan 95% ditemukan bahwa memberikan akupresur memberikan pengaruh terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah ibu hamil.

Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian serupa yang menyebutkan bahwa melakukan akupresur pada titik tertentu pada ibu hamil dapat menurunkan rasa nyeri. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa Teknik akupresur yang dilakukan secara baik akan meningkatkan hormon endorfin yang merangsang rasa nyaman, dan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Hormon endorfin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus (Permatasari, 2019). Menurut penelitian lain yang dilakukan, ditemukan bahwa akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang digunakan dengan menekan titik tertentu pada bagian tubuh ibu hamil untuk memberikan perasaan nyaman dan sebagai tindakan yang dapat mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil. Hal ini dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan hingga 80% (Sukeksi et al., 2018).

Terapi akupresur efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Trimester III. Penekanan pada titik GV 4 yang terletak pada lumbal kedua dan ketiga mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah (Permatasari, 2019).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri responden dari 5.31 menjadi 2.44 dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2.87 (54,04%). Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada pengaruh pemberian akupresur terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil.

Terapi akupresure dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologis pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Terapi ini diberikan dengan memperhatikan kondisi ibu dan harus dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah mendukung penulis dalam melakukan penelitian hingga dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggeriani, R. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 3(1 SE-), 35–40. Retrieved from https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/49
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil tm III di wilayah kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51.
- Emilta, D. A., Andayani, A., & Astuti, F. P. (2017). *Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Kombinasi Teknik Acupressure dan Aromaterapi Lavender*. Retrieved from <http://repository2.unw.ac.id/773/1/PROSIDING> NOV 2017.pdf
- Fitriani, L. (2021). Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72–80.
- Kapitan, M. dan R. R. R. (2022). *Monograf Ehealth Malaria dan Kehamilan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 2(04).
- Nugrawati, N., Ekawati, N., Wijaya, A., Adam, A. M., Kasandra, J., Rikumahu, A., ... Makassar, A. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Akupresure Pada Ibu Hamil di Posyandu Matahari, 5, 45–50.
- Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Of Health Educational Science And Technology (J-HESTECH)*, 2(1), 33–42.
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., & Mundarti, M. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 5(1), 1
- Putri, N., Suarniti, N. W., & Budiani, N. (2020). PENGARUH AKUPRESUR TITIK BLADDER 23 TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR UTARA. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2, 75. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.91>
- Renityas, N. N., Sari, L. T., & Wibisono, W. (2017). The Effectiveness of Acuyoga to the Insomnia Complaints of Pregnant Women in Trimester III in Agriculture Traditional Community in Puskesmas Ngancar Kediri. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 4(2), 098–103. <https://doi.org/10.26699/jnk.v4i>
- Rukiyah, A. Y. (2014). *Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan antara kompres hangat dan akupressure untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*

- Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh teknik akupressure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1).
- Swarjana, I. K., & SKM, M. P. H. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Penerbit Andi.