Volume 12 Nomor 2 (2022) 168-174

JURNAL KEBIDANAN

p-ISSN: 2089-7669 ; e-ISSN: 2621-2870

https://doi.org/10.31983/jkb.v12i2.9276

The Effect of Acupressure And Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy

Fara Imelda Theresia Patty*, Dwi Hendriani, Syamsiah, Eliza Anggraini
Department of Midwifery, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, Indonesia
Jl. Woltermonginsidi No.38 Kel. Sidodadi, Kec.Samarinda Ulu Kota Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

Corresponding author: Fara Imelda Theresia Patty
Email: farafiet@gmail.com

Received: November 3th, 2022; Revised: December 24th, 2022; Accepted: Januari 3th, 2023

ABSTRACT

Discomfort in pregnancy that is felt by pregnant women is influenced by the body's metabolic system and the musculosceletal system. Changes that occur during pregnancy are often a complaint for pregnant women including nausea, vomiting, constipation, urinary disorders and back pain. Various efforts to overcome pain can be done through activities without drug administration including acupressure and aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure and lavender aromatherapy techniques on complaints of low back pain in third trimester pregnant women. The methods in this study is quasy experiment with two group pre-test and post test design. The population is pregnant women who make Ante Natal Care at the Trauma Center Health Center in Samarinda City, with a gestational age of more than 28 weeks who experience back pain. 18 pregnant women conducted acupressure that combine with lavender aromatherapy (intervention group), and 18 pregnant women for acupressure as control group. The result of this study indicate there is significant differences at pain scale between 2 groups after intervention (p-value = 0,0023) with a = 0,05. It means an effect of giving combination of prenatal yoga with lavender aromatherapy for pregnant woman's back pain.

Keywords: acupressure; lavender aromatherapy; pregnancy

Pendahuluan

Ketidaknyamanan kehamilan sering dijumpai pada ibu hamil. Adanya pengaruh dari sistem metabolisme tubuh maupun sistem muskuluskeletal sedikit banyak mempengaruhi tubuh ibu selama kehamilan[1]. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil. Keluhan yang paling umum dilaporkan adalah nyeri punggung bawah yang dengan presentase 60%-90% pada ibu hamil[2]. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil [3].

Menurut hasil penelitian berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan pada untuk pengobatan nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), khiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan akupresur[4].

Akupresur adalah suatu titik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi vital atau *qi*[5]. Akupresur merangsang titik titik tertentu disepanjang meridian yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formation reticularis, thalamus dan sistem tubuh untuk melepaskan endorfin. Endorfin adalah penghilang rasa sakit secara alami diproduksi dalam tubuh, memicu respon menenangkan dan membangkitkan semangat dalam tubuh, memiliki efek positif pada emosi, dapat menyebabkan relaksasi dan normalisasi fungsi tubuh dan sebagian dari pelepasan endorfin akan menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah[6].

Copyright @2022, JURNAL KEBIDANAN, http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/index

Aromaterapi sebagai terapi nonfarmakologis, komplementer dan alternatif, adalah aplikasi minyak atsiri dari tanaman alami untuk menenangkan dan mengendalikan pikiran dan tubuh melalui senyawa aromatik dengan efek neurologis dan fisiologis. Bukti dari berbagai negara menunjukkan tingkat penggunaan aromaterapi pada ibu hamil meningkat dari 13% menjadi 78%. Penggunaan aromaterapi juga disarankan karena tidak adanya efek samping yang dilaporkan signifikan pada ibu dan neonatus[7]. Lavender digunakan dalam pengobatan tradisional, merupakan herba, aromatik, dan herba mengandung esens berminyak yang mudah menguap dan banyak digunakan sebagai aromaterapi. Ketika minyak esensial seperti lavender dilepaskan ke udara dan dihirup oleh ibu, hal ini dapat menyebabkan produksi hormon endorfin dalam tubuh yang dapat mengurangi rasa nyeri[8]. Ekstrak minyak lavender memiliki efek sedatif dan analgesik berdasarkan penelitian pada hewan. Lavender mengandung *linalool alkohol keton esterzoaldehida* yang efektif mengurangi rasa sakit dan peradangan serta membantu meningkatkan kualitas tidur. Aroma terapi lavender mempengaruhi hipotalamus sehingga terjadi pengurangan sekresi hormon kortikotropin yang selanjutnya menstimulasi penciuman dan melepaskan adreno kortikotropin. Selain itu sekresi kortisol oleh kelenjar adrenal juga mengalami penurunan yang disebabkan oleh kelenjar hipofises. Sehingga mekanisme aromaterapi dapat melalui aktivasi reseptor saraf perifer, yang menyebabkan reduksi dalam kecemasan dan ketakutan ibu, dan selanjutnya menyebabkan peningkatan sekresi endorfin, pengurangan rasa sakit [8].

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *two group pre-test and post-test design* yang terdiri dari 2 kelompok yang berbeda, kelompok pertama adalah kelompok kontrol dimana kelompok ini hanya di berikan akupresur saja dan kelompok kedua adalah kelompok yang diberikan intervensi kombinasi akupresur dengan aromaterapi lavender. Kedua kelompok dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan skala nyeri sederhana dengan mengkategorikan menjadi 4 kategori yaitu tidak nyeri dengan nilai 0, nyeri ringan dengan rentang nyeri 1-3, nyeri sedang dengan rentang nyeri 4-6 dan nyeri berat dengan rentang nyeri 7-10. Akupresur dilakukan dengan durasi 1-5 menit dengan 3 kali repetisi pada titik akupresur BL 23, GV3, GV4 dan titik KI3, sedangkan pemberian aroma terapi lavender diberikan inhalasi selama 15 menit dengan takaran 100ml air diberikan 3-4 tetes minyak asitri lavender.

Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas Trauma Center Kota Samarinda, dengan usia kehamilan lebih dari 28 minggu yang mengalami nyeri punggung belakang. Jumlah sampel untuk setiap kelompok adalah 18 sampel, sehingga total sampel menjadi 36 sampel dan Teknik pengambilan sampel adalah secara total sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Juli - September 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Trauma Center Kota Samarinda dengan No.Sertifikat Etika Clearance: DL.02.03/4.3/10437/2022.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Akupresur		Akupresur dan Aromaterapi	
		N	%	N	%
Umur	< 20 Tahun	2	11%	1	6%
	20 – 35 Tahun	14	78%	15	83%
	> 35 Tahun	2	11%	2	11%
	Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**
Pendidikan	SD / Sederajat	0	0%	0	0%
	SMP / Sederajat	2	11%	1	6%
	SMA / Sederajat	14	78%	15	83%
	Perguruan Tinggi	2	11%	2	11%
	Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**

	Ibu Rumah Tangga	10	56%	9	50%
	PNS	2	11%	3	17%
Pekerjaan	Swasta	2	11%	2	11%
	Wiraswasta	4	22%	4	22%
	Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**

Sumber : Data Primer (2022)

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Skor Nyeri Sebelum Intervensi

Skala Nyeri	**Kelompok**			
	Akupresur		**Akupresur dan Aromaterapi**	
	Frekuensi	**Persentase**	**Frekuensi**	**Persentase**
Tidak Nyeri	0	0%	0	0%
Nyeri Ringan	2	11%	0	0%
Nyeri Sedang	5	28%	5	28%
Nyeri Berat	11	61%	13	72%
Total	**18**	**100%**	**18**	**100%**

Tabel 3. Distribusi Rata-Rata Skor Nyeri Setelah Intervensi

Skala Nyeri	**Kelompok**			
	Akupresur		**Akupresur dan Aromaterapi**	
	Frekuensi	**Persentase**	**Frekuensi**	**Persentase**
Tidak Nyeri	6	33%	12	67%
Nyeri Ringan	10	56%	5	28%
Nyeri Sedang	1	6%	1	6%
Nyeri Berat	1	6%	0	0%
Total	18	100%	18	100%

Tabel 4. Uji Normalitas Skor Nyeri

Intervensi	**Kelompok**	***p-Value* Saphiro-Wilk**	**Ket.**
Sebelum Intervensi	Akupresur	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
	Akupresur dan Aromaterapi Lavender	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Setelah Intervensi	Akupresur	0,016	Tidak Berdistribusi Normal
	Akupresur dan Aromaterapi Lavender	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Tabel 5. Uji Normalitas Setelah Transformasi Data

Intervensi	**Kelompok**	***p-Value* Saphiro-Wilk**	**Ket.**
Sebelum Intervensi	Akupresur	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
	Akupresur dan Aromaterapi Lavender	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
Setelah Intervensi	Akupresur	0,000	Tidak Berdistribusi Normal
	Akupresur dan Aromaterapi Lavender	0,000	Tidak Berdistribusi Normal

Tabel 6 Hasil Uji *Mann-Whitney* Beda Rerata Skor Nyeri Kelompok Akupresur dan Kelompok Intervensi Akupresur dengan Aromaterapi Lavender

Kelompok	**N**	**Mean Rank**	**Perbedaan Rata-rata**	***Z* Hitung**	***P-value***
Akupresur dengan Aromaterapi Lavender	15	12,13	6,74	-2,274	0,023
Akupresur	15	18,87			

Copyright @2022, JURNAL KEBIDANAN, http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/index

Berdasarkan Tabel 1 Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 20 - 35 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (78 %) pada kelompok kontrol dan sebanyak 15 orang (83 %) pada kelompok intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Yezierski (2017) bahwa usia berpengaruh terhadap sensitifitas nyeri yang disebabkan karena faktor fisiologi, perubahan biokimia dan perubahan mekanisme homeostatik dalam jalur somatosensorik yang berpengaruh terhadap pengolahan dan persepsi nyeri pada individu[9].

Responden pada kelompok kontrol sebagian besar adalah berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 14 orang (78%). Responden pada kelompok intervensi juga Sebagian besar tamatan SMA, yaitu sebanyak 15 orang (83%). Pada peneltian Thomténa et al. (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah pula menerima informasi yang diberikan. Level pendidikan berhubungan dengan meningkatnya intensitas nyeri hal ini dipengaruhi oleh kurangnya strategi koping sehingga seseorang dengan level pendidikan yang rendah kurang mampu beradaptasi terhadap rangsangan nyeri yang dirasakan[10]. Penelitian menunjukkan terjadi perubahan atau penurunan nyeri punggung setelah diberikan teknik akupresure. Hal ini ditunjukkan dari nilai mean 5,6 sebelum dilakukan akupressur menjadi 2,6 setelah dilakukan akupresur [11].

Pekerjaan responden pada penelitian ini sebagian besar adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebanyak 10 orang (56 %) pada kelompok control dan pada kelompok intervensi juga sebagian besar memiliki pekerjaan sebagai IRT, yaitu sebanyak 9 orang (50%). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Bento et al. (2019) yang menyatakan nyeri punggung pada wanita dikaitkan dengan aktivitas pekerjaan melibatkan angkat berat yang sering, posisi berdiri bersandar ke depan, posisi duduk condong ke depan [12].

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol, sebagian besar responden merasakan nyeri berat, yaitu sebanyak 11 orang (61%). pada kelompok intervensi, responden terbanyak merasa nyeri berat yaitu sebanyak 13 orang (72%).

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa pada kelompok akupresur sebagian besar responden (56%) masih merasakan nyeri ringan setelah diberikan intervensi sebanyak 3 kali. Namun pada kelompok intervensi kombinasi akupresur dan aromaterapi lavender, 12 responden (67%) merasa tidak nyeri.setelah diberikan intervensi tersebut.

Akupresur dengan Nyeri Punggung

Responden pada kelompok kontrol mengatakan nyeri punggung dirasa berat sebelum diberikan perlakuan akupresur, yaitu sebanyak 11 orang (61%). Skala nyeri punggung responden menurun setelah diberikan perlakuan akupresur, sebanyak 10 responden (56%) merasa nyeri ringan.

Akupresur diberikan selama 5 menit setiap sesi kepada ibu hamil. Kesetiaan responden untuk tetap mengikuti akupresur dikarenakan peneliti telah menjalin hubungan saling percaya dengan setiap ibu hamil, sehingga ibu hamil tetap merasa nyaman untuk melakukan akupresur.

Perbedaan skor nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan akupresur sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Candra et all pada (2020) ibu hamil Trimester III diperoleh hasil yang menunjukkan rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan akupresur adalah 4,93 dan sesudah dilakukan akupresur berubah menjadi 2,64, yang artinya terjadi penurunan nyeri punggung dengan p value 0,000<0,05 (taraf siginifikansi), yang berarti ada pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III [13].

Sejalan dengan penelitian Ni Gusti Pramita (2018) yang mengemukakan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut dilakukan pada 20 ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil dari perhitungan *p-value* adalah 0,000< α (0.05) yang berarti ada pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III [15].

Kombinasi Akupresur dengan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung

Responden yang mengikuti akupresur dengan aromaterapi lavender sebanyak 18 orang dengan waktu intervensi yang diberikan adalah selama 30 menit setiap sesi. Sesuai dengan penelitian Tabatabaeichehr & Mortazavi (2020) yang menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada ibu yang diberikan inhalasi aromaterapi lavender menurun secara signifikan dalam 30 menit setelah intervensi [7].

Sebagian besar responden pada kelompok intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender mengatakan nyeri punggung yang dirasakan nyeri berat, yaitu sebanyak 13 orang (72%). Sebanyak 12 responden (67 %) merasa skala nyeri punggung dirasakan berkurang menjadi tidak nyeri setelah diberikan intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender.

Uji beda rerata skala nyeri sebelum dan setelah pemberian intervensi menunjukkan bahwa ada perbedaan skor nyeri yang signifikan. Dalam penelitian Kazeminia et al. (2020) aroma lavender digunakan sebagai ramuan obat efektif dalam mengurangi

Copyright @2022, JURNAL KEBIDANAN, http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/index

kecemasan dan rasa sakit pada ibu selama persalinan, dan ada hubungan yang signifikan antara penurunan tingkat kortisol dan tingkat kecemasan [8].

Analisis Perbandingan Rata-Rata Skala Nyeri Antara 2 Kelompok

Mean rank skor nyeri kelompok intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender adalah 12,13 sedangkan *mean rank* skor nyeri responden kelompok kontrol 18,87. Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Mann Whitney,* diperoleh hasil nilai Z hitung = -2,274 dengan p = 0,023 yang berarti *p-value* < *a* = 0,05 nilai p 0,000 < 0,05 hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri setelah diberikan intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender dibandingkan dengan diberikan akupresur saja sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender efektif terhadap penurunan skala nyeri pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

Penelitian ini didukung oleh Anita (2014) yang membuktikan bahwa rata-rata tingkat nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan perlakuan Aromaterapi lavender sebesar 4,00 dan rata-rata tingkat nyeri punggung setelah perlakuan sebesar 2,00 dan nilai *p value* sebesar 0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aromaterapi lavender berpengaruh dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil [17].

Mekanisme yang memungkinkan dari esens minyak lavender adalah efek pada reseptor postsimpatik yang dimediasi oleh CAMP dan tidak memiliki efek pada reseptor seperti atropine. *Linalool* dalam lavender menyebabkan penghambatan pelepasan *asetilkolin* dan perubahan fungsi saluran ionik di wilayah koneksi neuromuskular dan karena itu *linalyl asetat* menunjukkan fungsi narkotika, dan *linalool* juga berfungsi sebagai obat penenang [8].

Sensasi aromaterapi yang paling penting adalah terpengaruh melalui sentuhan dan penciuman, sementara herbal aromatik esensi dihirup, impuls bau ditransfer melalui reseptor penciuman ke otak dan menghasilkan stimulasi sistem limbik, yang selanjutnya mengarah pada moderasi suasana hati, kesadaran emosi, pemeliharaan suhu tubuh, pengurangan kecemasan dan menginduksi emosi damai. Maka dapat disimpulkan bahwa aromaterapi lavender mempengaruhi *hipotalamus* dan pengurangan sekresi hormon perangsang kortikotropin olehnya melalui stimulasi jalur penciuman [8].

Hasil uji statistik *Mann-Whitney* pada petelitian ini diperoleh hasil nilai Z hitung = -2,274 dengan p = 0,023 yang berarti *p-value* < *a* = 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri punggung post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini berhubungan dengan pengaruh intervensi akupresur dengan aromaterapi lavender yang diberikan pada responden.

Responden pada kelompok intervensi diberikan akupresur dengan aromaterapi lavender selama 15 menit tiap sesi untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri punggung. Dari hasil pengamatan dan penelitian diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi. Ekspresi wajah menunjukkan bahwa responden merasa lebih nyaman, rileks dan dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan serta tingkatan nyeri yang dirasakan. Sehingga dapat simpulkan bahwa akupresur dengan aromaterapi lavender ini merupakan salah satu manajemen nyeri non farmakologik yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, mudah dilakukan oleh ibu hamil dan dapat dilakukan kapan saja saat nyeri dirasakan.

Simpulan

Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil yang diberikan akupresur sebagian besar responden masih merasakan nyeri ringan dengan nilai mean 18,87 sedangkan penurunan nyeri punggung dengan kombinasi akupresur dan aromaterapi lavender mengalami penuruan pada tingkat tidak merasakan nyeri dengan nilai mean 12,13 sehingga bisa disimpulkan adanya pengaruh akupresur dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil yang sangat signifikan dengan nilai p=0,023 yang berarti *p-value* < *a* = 0,05. maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh kombinasi akupresur dengan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Daftar Pustaka

[1] E. Retnaningtyas, “37-Book Manuscript-138-1-10-20211011,” *Kehamilan dan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil*, 2021.

[2] M. Carvalho, L. Lima, C. Terceiro, D. Pinto, M. Silva, and G. Cozer, “Lombalgia na gestacão (Low Back Pain During Pregnancy),” *Rev. Bras. Anestesiol.*, vol. 67, no. 3, pp. 266–270, 2017, doi: 10.1016/j.bjan.2016.03.002.

[3] Hatijar, I. S. Saleh, and L. C. Yanti, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. 2020.

[4] A. F. Sari, S. Nurjanah, and R. P, “Pengaruh

Pregnancy Back Massage Dengan Penggunaan Minyak Atsiri Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pkd Kwarasan Grogol Sukoharjo," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 36–43, 2020.

[5] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), *Panduan Akupresur Mandiri bagi Pekerja*. 2015.

[6] M. Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, "Perbedaan Senam Hamil Dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Nila," *Kebidanan*, vol. 1, p. 13, 2017.

[7] M. Tabatabaeichehr and H. Mortazavi, "The Effectiveness of Aromatherapy in the Management of Labor Pain and Anxiety: A Systematic Review," *Ethiop. J. Health Sci.*, vol. 30, no. 3, pp. 449–458, 2020, doi: 10.4314/ejhs.v30i3.16.

[8] M. Kazeminia *et al.*, "The Effect of Lavender (Lavandula stoechas L.) on Reducing Labor Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Evidence-based Complement. Altern. Med.*, vol. 2020, 2020, doi: 10.1155/2020/4384350.

[9] R. P. Yezierski, "The Effects Of Age On Pain Sensitivity: Pre-Clinical Studies," *Natl. Institutes Heal.*, 2017.

[10] J. Thomténa, J. J. F. Soares, and S. Örjan, "Pain Among Women: Associations With Socio-Economic Factors Over Time and The Mediating Role of Pepressive Symptoms," *Scand. J. Pain*, 2017, doi: 10.1016/j.sjpain.2011.12.003.

[11] N. T. Sukeksi, G. Kostania, and E. Suryani, "Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten," *J. Kebidanan dan Kesehat. Tradis.*, vol. 3, no. 1, 2018, doi: 10.37341/jkkt.v3i1.61.

[12] T. P. F. Bento, C. V. dos S. Genebraa, G. P. Maciel, Nicoly Machado Cornelio, S. F. A. P. Simeão, and A. de Vittaa, "Low Back Pain And Some Associated Factors: Is There Any Difference Between Genders?," *Brazilian J. Phys. Ther.*, p. 9, 2019, doi: 10.1016/j.bjpt.2019.01.012.

[13] D. Candra Resmi and I. Aris Tyarini, "Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Ilm. Kesehat.*, pp. 56–61, 2020.

[14] M. Mu'alimah, "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Kebidanan*, vol. 10, no. 1, pp. 12–16, 2021, doi: 10.35890/jkdh.v10i1.183.

[15] G. A. P. Aswitami and P. Mastiningsih, "Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1," *Str. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 7, no. 2, pp. 47–51, 2018, doi: 10.30994/sjik.v7i2.171.

[16] S. T. Rejeki, "Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Lia Azzahra Mom & Baby Spa Tegal," vol. 3, no. 2, pp. 67–72, 2019.

[17] L. Savitri, *Tugas Akhir*. 2010. [Online]. Available: ftp://175.45.187.195/Titipan-Files/Bahan Wisuda Periode V 18 Mei 2013/Full Teks /PD/lovita meika savitri (0710710019).pdf

Copyright @2022, JURNAL KEBIDANAN, http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/index