

## PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI KLINIK UTAMA BUNDA RIA KOTA BANDA ACEH

### *THE EFFECT OF ACUPRESSURE ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN AT THE BUNDA RIA MAIN CLINIC IN BANDA ACEH CITY*

Nurul Husna<sup>1#</sup>, Eva Zulisa<sup>2</sup>, Cut Mainy Handiana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>STIKes Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
Received: July 23 <sup>th</sup> 2025 Revised: July 28 <sup>th</sup> 2025 Accepted: July 31 <sup>th</sup> 2025	<p>Nyeri punggung pada ibu hamil dapat ditangani secara farmakologis melalui obat analgesik dan secara nonfarmakologis seperti birth ball, prenatal yoga, endorphin massage, kompres hangat, relaksasi napas dalam, dan akupresur. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Utama Bunda Ria, Banda Aceh, tahun 2024. Desain penelitian adalah eksperimen semu dengan metode one group pretest-posttest. Populasi berjumlah 960 ibu hamil, dengan sampel 15 orang. Penelitian dilaksanakan 22–29 Juli 2025. Analisis menggunakan uji Chi-square dan paired t-test melalui SPSS. Hasil menunjukkan sebelum akupresur, sebagian besar responden (80%) mengalami nyeri kategori sedang. Setelah akupresur, terjadi penurunan tingkat nyeri secara signifikan (<math>p = 0,000</math>). Kesimpulannya, akupresur berpengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Disarankan tenaga kesehatan meningkatkan pelayanan, memberikan informasi, dan melakukan penyuluhan pada ibu hamil trimester III terkait pencegahan dan penanganan nyeri punggung.</p>
<b>KEYWORD</b> <i>acupressure, back pain, pregnant women</i>	<p><i>Back pain in pregnant women can be managed pharmacologically using analgesic drugs and non-pharmacologically through methods such as birth ball exercises, prenatal yoga, endorphin massage, warm compresses, deep breathing relaxation, and acupressure. This study aimed to determine the effect of acupressure on back pain in pregnant women at Klinik Utama Bunda Ria, Banda Aceh, in 2024. The research design was a quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest method. The population consisted of 960 pregnant women, with a sample of 15 participants. The study was conducted from July 22 to July 29, 2025. Data were analyzed using Chi-square and paired t-tests through SPSS. The results showed that before acupressure, most respondents (80%) experienced moderate pain. After acupressure, there was a significant reduction in pain levels (<math>p = 0.000</math>). In conclusion, acupressure had a significant effect in reducing back pain in pregnant women. It is recommended that healthcare workers improve services, provide information, and conduct health education for third-trimester pregnant women regarding the prevention and management of back pain.</i></p>
<b>CORRESPONDING AUTHOR</b> Nama: Nurul Husna E-mail: husnanurul271186@gmail.com No. Telp : 08112346286  DOI : 10.62354/jumalmedicare.v4i3.249	

© 2025 Nurul Husna, dkk.

## A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun

psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan (Manuaba, 2011).

Rasa tidak nyaman pada ibu hamil disebabkan oleh ketidakseimbangan hormon, sehingga terjadi beberapa perubahan yang mengakibatkan mudah lelah, keputihan, ngidam, sering buang air kencing, mual dan muntah, chloasma, hemoroid, konstipasi, sesak napas, nyeri ligamentum rotundum, pusing, varises pada kaki dan nyeri punggung (Febriyeni, 2021).

Trimester ketiga kehamilan terdiri dari bulan terakhir dan sepertiga kehamilan. Trimester ketiga kehamilan berlangsung dari minggu ke-28 hingga 38-42 minggu. Pertumbuhan struktur dan detail organ tertentu serta peningkatan fungsi sistem organ yang beragam adalah ciri utama perkembangan intrauterin pada trimester ketiga. (Zamrodah, 2021). Pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil kemungkinan besar akan mengalami beberapa keluhan seperti sering buang air kecil, konstipasi, sulit tidur, dan nyeri punggung. Nyeri punggung ini umumnya terjadi di daerah lumbal sakral, yaitu tulang belakang bagian bawah. Intensitas nyeri punggung cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan, karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi wanita dan perubahan postur tubuh yang terjadi (Barao et al., 2022).

Nyeri punggung terjadi bukan hanya karena perubahan hormonal tetapi juga disebabkan karena membesarnya uterus dan juga disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan dan menyebabkan nyeri punggung (Nanda, 2022). Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi, di Inggris kira-kira 50% dan Skandinavia insiden nyeri punggung terjadi sebesar 50%, Australia sebesar 70%. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat (Khairunnisa, 2022).

Efek samping yang ditimbulkan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung adalah menurunkan produktivitas ibu hamil sebesar 10,1% dan dapat menyebabkan meningkatnya angka kesakitan ibu sebesar 3,4% dan dapat menyebabkan kelahiran prematur sebesar 13,9%. Selain itu dampak dari nyeri punggung pada ibu hamil dapat berdampak pada kehidupan sosial, psikologis dan kualitas hidup ibu hamil. Nyeri punggung yang tidak segera diatasi dapat menyebabkan kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari, insomnia dan iritabilitas (perubahan suasana hati dan juga dapat menyebabkan kontraksi uterus) (Ridawati, 2020).

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dengan pemberian obat analgesik, sedangkan secara non farmakologis yaitu dengan *birth ball*, prenatal yoga, *endorphin massage*, kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan akupresur (Laoh, 2024).

Untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, terdapat solusi yang dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat anti-nyeri (analgesik) yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil. Selain itu, pendekatan non-farmakologi juga dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau anggota keluarga

pasien. (Kartikasari & Nuryanti, 2016) Salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah akupresur. Titik-titik akupresur terdapat di permukaan kulit yang sensitif terhadap rangsangan biolistrik, dan rangsangan pada titik-titik tersebut dapat menghasilkan efek tertentu. Ketika titik-titik akupresur dipijat atau stimulasi, endorfin, sebuah neurotransmitter, dilepaskan. Endorfin memiliki kemampuan untuk mengurangi sensasi nyeri dengan cara menghambat jalur sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain itu, akupresur juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan dan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Stimulasi pada titik-titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang mengalami nyeri, sehingga membantu dalam proses pengeluaran toksin atau zat beracun dari tubuh (Suwarini et al., 2021).

Teknik akupresur dilakukan dengan berbagai cara yang aman, tidak melukai kulit atau menyebabkan pecahnya pembuluh darah yaitu menggunakan beberapa alternatif, menggunakan beberapa jari tangan yang disatukan, hanya jari telunjuk saja atau dengan telapak tangan, membuat gerakan cubitan halus, tetapi tidak sampai memar, menepuk-nepuk atau memukul-mukul ringan dan menggosok dengan jari jempol atau telapak tangan. Penekanan pada saat awal harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditambah sampai terasa sensasi yang ringan tetapi tidak sakit (Puspaningrum, 2023).

Akupresur yang dilakukan pada ibu hamil dengan nyeri punggung dengan melakukan pemijatan akupresur pada titik bladder 23 yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endorfin, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Akupresur dilakukan dalam waktu 10 menit dilakukan selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan nyeri punggung. Hipotalamus menstimulasi saraf untuk pada punggung dalam interval waktu sepuluh sampai dua puluh menit setelah mendapatkan rangsangan (Armayanti, 2023).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% (Acharya et al., 2019). Hasil penelitian (Purnamasari & Widyawati, 2021) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden ibu hamil trimester III di Semarang sebanyak 3 (10%) orang dengan skala nyeri VAS ringan, sebanyak 22 orang (73,33%) dengan skala nyeri VAS sedang dan skala nyeri VAS berat sebanyak 5 orang (16,67%)

Data yang diperoleh dari Klinik Utama Bidan Kota Banda Aceh periode Januari sampai Desember 2024 berjumlah 2.280 orang, jumlah ibu hamil usia trimester I, II dan III yang berkunjung sebanyak dari bulan Januari sampai Juli 2025 berjumlah 960 orang dan jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebanyak 86 orang (17%).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Utama Bunda Ria Kota Banda Aceh Tahun 2025.

## B. METODE

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen dan variabel dependen, dimana variabel dependennya adalah Nyeri Punggung Pada ibu hamil, sedangkan variabel independennya adalah Akupresur. Jenis penelitian ini bersifat *eksperimen semu* dengan pendekatan *one group pretest post test* yaitu rancangan penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester I, II dan III yang yang berkunjung ke Klinik Utama Bunda Ria Kota Banda Aceh periode Januari sampai Juni 2025 sebanyak 960 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I, II dan III yang mengalami nyeri punggung yang berkunjung ke Klinik Utama Bunda Ria Kota Bnada Banda Aceh dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang ibu hamil.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden di Klinik Utama Bidan Ria Kota Banda Aceh Tahun 2025**

No.	Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	20-35 tahun	12	80
	Lebih dari 35 tahun	3	20
	Jumlah	15	100
2	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
	Dasar	2	13,3
	Menengah	9	60
	Tinggi	4	26,7
	Jumlah	15	100
3	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
	Bekerja	6	40
	Tidak Bekerja	9	60
	Jumlah	15	100
4	Usia Kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
	Trimester II	4	26,7
	Trimester III	11	73,3
	Jumlah	15	100
5	Kehamilan ke	Frekuensi	Presentase (%)
	Primigravida	3	20
	Multigravida	9	60
	Grandemultigravida	3	20
	Jumlah	15	100

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 15 responden, mayoritas berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 12 responden (80%), pendidikan menengah yaitu sebanyak 9 responden (60%), tidak bekerja yaitu sebanyak 9 responden (60%), usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 11 responden (73,3%) dan multigravida yaitu sebanyak 9 responden (60%).

2. Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Akupresur

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Akupresur di Klinik Utama Bidan Ria Tahun 2025**

No	Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	3	20
2	Sedang	12	80
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer ( diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 15 responden sebelum dilakukan akupresur mayoritas mengalami nyeri punggung pada kategori sedang yaitu sebanyak 12 orang (80%).

3. Punggung Sebelum dilakukan Akupresur

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Akupresur di Klinik Utama Bidan Ria Tahun 2025**

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Nyeri	2	13,3
2	Ringan	9	60
3	Sedang	4	26,7
<b>Jumlah</b>		<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 15 responden setelah dilakukan akupresur sebagian besar mengalami nyeri pada kategori ringan yaitu sebanyak 9 orang (60%).

4. Hasil Uji Normalitas Data

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (Uji Shapiro Wilk)**

Kelompok	Shapiro-Wilk		p-value
	Statistik	df	
Pretest	0,896	15	0,082
Post test	0,949	15	0,509

Sumber : Data Primer ( diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas data diperoleh hasil berdistribusi normal dengan nilai p value pretest 0,082, dan posttest 0,509 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat digunakan uji *paired t test*.

## 5. Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung

**Tabel 5. Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Akupresur di Klinik Utama Bidan Ria Kota Banda Aceh Tahun 2025**

Pemberian akupresur	Nyeri Punggung		<i>p-value</i>
	Mean	Selisih Mean	
Sebelum	4,60	2,20	0,000
Sesudah	2,40		

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan akupresur rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 4.60, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata menjadi 2.40 dengan nilai penurunan sebesar 2.20. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai *p value* 0,000, artinya akupresur efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan akupresur rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 4.60, sedangkan setelah dilakukan akupresur rata-rata menjadi 2.40 dengan nilai penurunan sebesar 2.20. Berdasarkan uji *paired t test* didapatkan nilai *p value* 0,000, artinya akupresur efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti terdapat pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung, hal ini disebabkan karena ibu hamil yang terapi akupresur titik BL 23 dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nyeri punggung bawah dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Saat melakukan penelitian, para peneliti tidak menemui hambatan besar, karena ibu hamil merasa nyaman saat melakukan akupresur. Para peneliti sebelumnya telah mempromosikan terapi akupresur jenis ini untuk ibu hamil, sehingga Anda sudah mengetahui manfaat dari terapi akupresur jenis ini. Akupresur adalah suatu bentuk perawatan medis yang merangsang proses penyembuhan alami tubuh dengan memberikan tekanan jari atau pijatan pada permukaan kulit

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 5 orang responden yang tidak mengalami penurunan nyeri setelah dilakukan akupresur, hal ini disebabkan karena setiap responden memiliki ambang nyeri yang berbeda, sehingga dalam merespon nyeri juga setiap orang berbeda-beda. Selain itu juga tidak terjadinya penurunan nyeri dapat dipengaruhi oleh *braxton hicks* (kontraksi palsu) yang terjadi karena usia kehamilan di trimester III.

Usia kehamilan juga mempengaruhi bertambahnya nyeri, karena nyeri punggung pada ibu hamil cenderung semakin terasa seiring bertambahnya usia kehamilan, hal ini disebabkan karena perubahan hormon estrogen dan relaksin yang dapat menyebabkan jaringan lunak penyangga dan penghubung menjadi kurang elastis dan fleksibel, serta membesarnya rahim dapat menyebabkan ketegangan otot-otot panggul sehingga memicu nyeri punggung.

Akupresur adalah salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri. Terdapat titik-titik akupresur di permukaan kulit yang

sensitif terhadap rangsangan biolistrik dan mampu mengirimkan sinyal rangsangan. Ketika titik-titik akupresur ini distimulasi, endorfin, sebuah neurotransmitter yang dapat mengurangi sensasi nyeri dengan memblokir jalur sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak, akan dilepaskan. Akupresur juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan, stres, serta meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Stimulasi pada titik-titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang mengalami nyeri, sehingga membantu dalam proses pengeluaran toksin atau zat beracun yang lebih efektif. (Suwarini et al., 2021)

Penelitian serupa lainnya, menurut (Permatasari, 2019) disimpulkan bahwa teknik akupresur yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, sedangkan penelitian (Aswitami & Mastiningsih, 2018) diketahui bahwa akupresur lebih efektif dan signifikan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Nyeri punggung terjadi bukan hanya karena perubahan hormonal tetapi juga disebabkan karena membesarnya uterus dan juga disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang sebagai akibat pembesaran abdomen yang menonjol dan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh sehingga kelengkungan tulang belakang ke arah dalam menjadi berlebihan dan menyebabkan nyeri punggung (Nanda, 2022).

Penanganan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan secara farmakologis dengan pemberian obat analgesik, sedangkan secara non farmakologis yaitu dengan *birth ball*, prenatal yoga, *endorphin massage*, kompres hangat, relaksasi nafas dalam dan akupresur (Laoh, 2024).

Teknik akupresur dilakukan dengan berbagai cara yang aman, tidak melukai kulit atau menyebabkan pecahnya pembuluh darah yaitu menggunakan beberapa alternatif, menggunakan beberapa jari tangan yang disatukan, hanya jari telunjuk saja atau dengan telapak tangan, membuat gerakan cubitan halus, tetapi tidak sampai memar, menepuk-nepuk atau memukul-mukul ringan dan menggosok dengan jari jempol atau telapak tangan. Penekanan pada saat awal harus dilakukan dengan lembut, kemudian secara bertahap kekuatan penekanan ditambah sampai terasa sensasi yang ringan tetapi tidak sakit (Puspaningrum, 2023).

Akupresur yang dilakukan pada ibu hamil dengan nyeri punggung dengan melakukan pemijatan akupresur pada titik bladder 23 yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran hormon endorfin, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Akupresur dilakukan dalam waktu 10 menit dilakukan selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan nyeri punggung. Hipotalamus menstimulasi saraf untuk pada punggung dalam interval waktu sepuluh sampai dua puluh menit setelah mendapatkan rangsangan (Armayanti, 2023).

Penelitian Rahmadayanti (2022), tentang pengaruh pemberian akupresur terhadap rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri punggung setelah diberikan terapi akupresur dengan  $p\ value < 0,05$ . Hal ini didukung penelitian Setiya (2023), tentang pengaruh akupresur titik *bladder* 23 terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Mamik Yulaika Kasri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

terjadi penurunan nyeri punggung setelah diberikan terapi akupresur dengan  $p$  value < 0,05.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa akupresur berpengaruh signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil di Klinik Utama Bunda Ria Kota Banda Aceh ( $p = 0,000$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afni. 2024. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jawa Tengah. PT Media Pustaka Indo
- Armayanti. 2023. *Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Riset Kesehatan Nasional. Volume 7 (2):116-122
- Aryunita. 2021. *Asuhan Kehamilan*. Padangsidempuan. PT Inovasi Pratama Internasional
- Daniati. 2023. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jambi. Songspedia Publishing Indonesia.
- Dartiwen. 2019. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI
- Ernawati. 2022. *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Malang. Rena Cipta Mandiri
- Febriyeni. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis
- Fitriani. 2024. *Pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kebidanan Darmais. Volume 2 (2):29-35
- Fitriya. 2023. *Akupresur Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Duren Kecamatan Tengaran*. Prosiding Seminar Nasional dan Call For Paper Kebidanan. Volume 2 (1):27-33
- Khairunnisa. 2022. *Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Poskesdes Dusun Kenanga Desa Pal Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal Midwifery Journal. Jurnal Volume 1 (2);13-17
- Lalita. 2024. *Asuhan Kebidanan Holistik dalam Kehamilan*. Jawa Tengah. PT Media Pustaka Indo.
- Laoh. 2024. *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer*. Jawa Tengah. PT Media Pustaka
- Lestari. 2023. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jambi. Songspedia Publishing Indonesia
- Lumy. 2023. *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Tengah. PT Media Pustaka

- Mayangsari. 2023. *Buku Ajar Evidence Based Terapi Komplementer dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Tengah. Pena Persada Kerta Utama
- Mutaharoh. 2023. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Kebidanan*. Yogyakarta. Yayasan Kita Menulis
- Nanda. 2022. *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. Jawa Tengah. Pustaka Rumah Cinta
- Rini. 2024. *Pemberian Akupresur pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida. Volume 11 (1):27-3
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Puspaningrum. 2023. *Terapi Komplementer untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan*. Bandung. Kaizen Media Publishing
- Rahma. 2021. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Aceh. Syiah Kuala University Press
- Rahmadayanti. 2022. *Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Rasa Nyeri Punggung Bawah pada Ibu hamil Trimester III*. Jurnal STIKes Al Maa'rif Baturaja. Volume 7 (2):133-140
- Ridawati. 2020. *Penerapan Akupresure Pada Ibu Hamil dengan Nyeri Punggung*. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia. Volume 4 (2):90-95
- Robaniyah. 2024. *Pengaruh Akupresur Titik BL 23 dalam mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan*. Jurnal Penelitian Inovatif. Volume 4 (3):1279-1488
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S.(2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>
- Setiya. 2023. *Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Nyeri punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di TPMB Mamik Yulaika Kasri*. Jurnal Health Information. Volume 15 (2):1-7
- Suryani. 2023. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jawa Barat. Widina Media Utama.
- WHO. 2022. *Nyeri Punggung*. <https://who.int> (dikutip pada tanggal 22 April 2022).
- Yuniarti. 2021. *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Jakarta. Trans Info Media