

Artikel Penelitian

Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil

Yulia Sari^{1*}, Wa Ode Hajrah², Venny Rafrianti Zain³

^{1,2,3,4}Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

*Corresponding author: ysyuliasari@gmail.com

ABSTRACT

Background: The incidence of low back pain in pregnant women can cause chronic pain and stress in pregnancy, thus increasing the risk of preterm labor. The impact of preterm delivery is low birth weight babies, intrauterine growth retardation, and complications of premature birth for babies. **Purposes:** This study aims to compare the effectiveness of acupressure and prenatal yoga to reduce lower back pain in pregnant women. **Method:** An intervention study with a quasi-experimental design was conducted in two group with pre-test post-test design. The population of this study were pregnant women at the Zahira Maternity Hospital who experienced lower back pain. Determining the sample size was calculated using the formula for testing the hypothesis with a difference of 2 means, determining the sample by simple random sampling and obtaining each group of acupressure and prenatal yoga 33 respondents. Data analysis used the Wilcoxon signed rank test and the Mann-Whitney Test. **Result:** The study showed that the average test in each treatment group showed significant results ($p = 0.0001$) with a mean difference in lower back pain intensity reduction in the acupressure group of 3.5 and the yoga group of 2.3. **Conclusion:** The acupressure technique has a higher effectiveness than prenatal yoga to reduce low back pain in pregnant women. Pregnant women are advised to apply acupressure and prenatal yoga in overcoming low back pain and need to do more in-depth research on the causes of low back pain in pregnant women.

Keywords: low back pain, acupressure, prenatal yoga

ABSTRAK

Latar belakang: Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat menyebabkan nyeri kronik dan stress pada ibu hamil sehingga meningkatkan resiko terjadinya persalinan preterm. Dampak dari persalinan preterm adalah bayi lahir berat rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi kelahiran prematur bagi bayi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas akupresur dan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan *two group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil di Rumah Bersalin Zahira yang mengalami nyeri punggung bawah. Penentuan besar sampel dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda 2 mean, penentuan sampel dengan simple random sampling dan didapatkan masing-masing kelompok akupresur dan prenatal yoga 33 responden. Analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan uji rerata dalam tiap kelompok perlakuan menunjukkan hasil bermakna ($p=0,0001$) dengan selisih rerata penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada kelompok akupresur sebesar 3,5 dan kelompok yoga sebesar 2,3. **Simpulan:** Teknik akupresur memiliki efektifitas lebih tinggi dibandingkan dengan prenatal yoga untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Ibu hamil disarankan untuk menerapkan akupresur dan

prenatal yoga dalam mengatasi nyeri punggung bawah serta perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata kunci: nyeri punggung bawah, akupresur, prenatal yoga

PENDAHULUAN

Proses terjadinya kehamilan dimulai dari terbentuknya hasil konsepsi hingga lahirnya janin, pada saat ini dapat terjadi perubahan besar baik itu perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil. Beberapa perubahan yang terjadi antara lain bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, fisiologis, bahkan psikologis ibu hamil. Beberapa sistem tubuh dapat mengalami perubahan selama kehamilan, antara lain kardiovaskuler, pernafasan, hormonal, gastrointestinal maupun muskuloskeletal. Adapun perubahan yang terjadi pada system muskuloskeletal berupa perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap dimulai dari trimester 1 hingga trimester 3, di mana hal tersebut dapat menyebabkan adanya ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bawah (1,2).

Nyeri punggung bagian bawah merupakan nyeri yang dialami pada area lumbosacral diatas sakrum yang banyak dialami oleh sebagian besar ibu hamil, karena nyeri pada punggung bagian bawah terjadi akibat perubahan postur tubuh ibu selama masa kehamilan dan akan meningkat intensitasnya hingga trimester III. Rasa nyeri tersebut bersifat intermitten dan dapat semakin memburuk jika ibu melakukan aktivitas mekanik tubuh yang keliru serta ibu tidak melakukan perubahan posisi dalam waktu yang cukup lama, biasanya terjadi jika ibu dengan posisi yang sama dengan waktu minimal 30 menit seperti berjalan, duduk, atau berdiri (3-5).

Di beberapa negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, dan Korea, prevalensi kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil cukup tinggi yaitu lebih dari 50%. Begitu pun pada negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria, angka kejadiannya berkisar antara 21%-89,9%. Di negara India prevalensi kejadian nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester II dan III berkisar 33,7- 42 %, sedangkan di negara tetangga yaitu Malaysia mempunyai prevalensi kejadian nyeri punggung bawah tinggi yaitu 84,6%, jika dibandingkan dengan negara-negara lain, Indonesia mempunyai prevalensi kejadian ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah masih cukup tinggi yaitu berkisar 60-80% (5-9).

Nyeri punggung bawah dapat menyebabkan meningkatnya rasa takut dan cemas ibu selama masa kehamilan sehingga dapat meningkatkan stres selama masa kehamilan, stress yang ibu alami akan meningkatkan kadar hormon *kortisol* dan *prostaglandin* yang dampaknya dapat menyebabkan terjadinya persalinan preterm, beberapa efek yang dapat ditimbulkan dari persalinan preterm adalah komplikasi persalinan, bayi berat lahir rendah (BBLR), *Intrauterine Growth Restriction* (IUGR), dan komplikasi kelahiran prematur bagi bayi, hal tersebut yang menjadi penyumbang angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) di Indonesia (5,6,10,11).

Nyeri punggung bawah dapat diatasi dengan berbagai upaya, diantaranya dapat melalui teknik menggunakan farmakologi maupun non farmakologi. Terdapat kelebihan dan kekurangan pada masing-masing teknik. Penanganan nyeri dengan menggunakan teknik farmakologi dianggap lebih efektif untuk mengurasi rasa nyeri, namun pembiayaan yang dibutuhkan lebih mahal, dan berpotensi untuk mempunyai munculnya efek negatif jika digunakan secara tidak tepat, selain itu terkadang obat tidak memiliki kekuatan efek yang diharapkan. Keuntungan teknik non farmakologi diantaranya lebih murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang merugikan. Terdapat beberapa variasi teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri punggung bawah dalam kehamilan, terutama pada trimester 3 yaitu pijat, relaksasi, akupuntur, yoga, dan akupresur (10,12,13).

Rasa sakit, nyeri, ketegangan, serta kelelahan dapat diatasi dengan dilakukan tindakan akupresur dilakukan dengan menggunakan teknik pemijatan untuk merangsang pada titik tertentu pada tubuh, Tindakan ini akan mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (*chi*). Pemijatan akupresur dilakukan pada titik *bladder* 20 dan 23 (BL 20 dan 23), hal tersebut dapat menurunkan ketegangan otot, memperlancar peredaran darah dan merangsang pengeluaran hormone *endorphin* sehingga akan berefek pada menurunnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil (11–16).

Selain tindakan akupresur, pada saat kehamilan pun seorang wanita dapat melakukan senam yoga (*prenatal* yoga), hal ini merupakan modifikasi dari beberapa gerakan yoga dengan tetap memperhatikan

kebutuhan dan kondisi tubuh ibu hamil. Hal ini bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual dalam menghadapi proses persalinan. Kombinasi antara postur dan teknik gerakan khusus dilakukan dalam setiap gerakan prenatal yoga sehingga dapat menurunkan bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang terjadi akibat adanya perubahan kondisi fisik tubuh ibu selama masa kehamilan tersebut. Manfaat lain yang dapat dirasakan dengan melakukan prenatal yoga secara rutin dan tepat antara lain dapat membuat postur tubuh lebih lentur, merasa lebih nyaman, menunjang kelancaran sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, punggung bawah, pegal dan edema pada ekstremitas bagian bawah (1,16–21). Berdasarkan uraian diatas maka dilakukan penelitian tentang “Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dan pengukuran dengan menggunakan *two group pre test-post test design*.. Penelitian ini dilakukan di Rumah Bersalin Zahira Karawang. ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah di Rumah Bersalin Zahira yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah di Rumah Bersalin Zahira yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah dengan skala nyeri ringan hingga skala nyeri sedang, ibu hamil yang tidak memiliki penyakit jantung, penyakit paru,

bronkitis kronis, *pulmonary embolism*, serviks inkompeten, riwayat perdarahan, plasenta previa dan preeklamsia, serta ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit kelainan tulang belakang seperti lordosis, kifosis, atau skoliosis. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah ibu yang sedang melakukan penanganan nyeri punggung bawah secara non farmakologis dan farmakologis seperti mengkonsumsi obat anti nyeri. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 66 responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi (kuesioner/*check list*) untuk mengetahui gambaran intensitas nyeri punggung bawah, skala pengukuran nyeri menggunakan *Wong-Baker Faces Pain Rating Scale*. Dalam pelaksanaannya penyebaran kuesioner dilakukan secara langsung karena berhubungan dengan diri responden itu sendiri. Analisis data penelitian yaitu secara univariat, bivariat.

Pengolahan data dilakukan menggunakan SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul. Penelitian ini telah lulus kaji etik yang dilakukan di KEPK Universitas Respati Indonesia dengan nomor surat 077/SK/KEPK/UNR/III/2022. Analisis bivariat dilakukan untuk menguraikan perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur dan prenatal yoga. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test* dengan α (0,05), jika $p < \alpha$, menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan atau bermakna antara kedua variabel tersebut.

HASIL

Karakteristik responden berdasarkan usia ibu, usia kehamilan, dan paritas yang mengalami nyeri punggung bawah, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu, Usia Kehamilan, dan Paritas

Karakteristik Responden	Kelompok	
	Akupresur N=33	Prenatal Yoga (%)
Usia		
<20 tahun	1 (3%)	2 (6%)
20-35 tahun	30 (91%)	30 (9%)
>35 tahun	2 (6%)	1 (3%)
Usia Kehamilan		
13-28 minggu	6 (18%)	11 (33%)
29 – 36 minggu	27 (82%)	22 (67%)
Paritas		
Primipara	11 (33%)	11 (33%)
Multipara	22 (67%)	22 (67%)

Tabel 1 menunjukkan hasil distribusi frekuensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah mayoritas berusia 20-35 tahun dan usia kehamilan 29-36 minggu dengan status ibu multipara. Tabel 2 diatas, dapat diketahui bahwa berdasarkan uji *Wilcoxon Test*, nilai $P\ value = 0,0$ dan nilai $Z_{(-5,1)} < Z_{(1,9)}$ artinya terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil.

Tabel 1. Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Intervensi

	N	Mean Rank	Zhitung	P Value
<i>Pretest</i>	33	17.0	-5,1	0.0001
<i>Posttest</i>				

Berdasarkan uji *Wilcoxon Test*, $P\ value = 0,0$ dan nilai $Z_{(-5,3)} < Z_{(1,9)}$ artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil.

Tabel 2. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil

	N	Mean Rank	Zhitung	P Value
Pretest	33	16,5	-5,291	0.0001
Posttest				

Nilai *mean rank* untuk skala nyeri punggung bawah ibu hamil kelompok akupresur lebih baik yakni 26,5 dibandingkan dengan kelompok prenatal yoga 40,5 dengan nilai $Z_{(-3,5)} < Z_{(1,9)}$ dan $P\ value < 0,05$ yaitu 0,0 yang artinya terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik akupresur maupun prenatal yoga terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil.

Tabel 3. Perbedaan Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Pada Kelompok Akupresur dan Prenatal Yoga

	Mean Rank	Zhitung	P Value
Akupresur	26,5	-3,5	0.0001
Prenatal Yoga	40,5		

Analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi nilai rata-rata kelompok akupresur sebelum diberikan intervensi 3,8 dan setelah diberikan intervensi menjadi 0,3 yang berarti nyeri punggung bawah pada kelompok akupresur mengalami penurunan sebesar 3,5 dan nilai rata-rata kelompok prenatal yoga sebelum diberikan intervensi 3,5 dan setelah diberikan intervensi menjadi 1,2 yang berarti nyeri punggung bawah pada kelompok prenatal yoga mengalami penurunan sebesar 2,3. Sehingga berdasarkan perbandingan nilai rata-rata skala nyeri, akupresur lebih efektif untuk

menurunkan nyeri punggung bawah dibandingkan dengan prenatal yoga.

Tabel 4. Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil

	Mean		
	Pretest	Posttest	Perbandingan
Akupresur	3,8	0,3	3,5
Prenatal Yoga	3,5	1,2	2,3

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yaitu terdapat pengaruh akupresur titik *bladder* 23 terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III (10,11,18,22).

Tindakan akupresur dapat menurunkan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil secara efektif, karena pada titik BL 20 dan 23 (Shenshu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV setinggi batas lumbal kedua. Teknik akupresur yang dilakukan pada titik GV 4 yang terletak di antara lumbal kedua dan ketiga sama dengan titik BL 3 dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran endorfin, hal tersebut dapat berefek terhadap penurunan rasa/ sensasi nyeri, memblok reseptor nyeri ke otak sehingga efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Tindakan akupresur tersebut harus dilakukan oleh ahli akupresur dan sudah bersertifikat sehingga titik meridian tubuh yang dipilih sesuai dan dengan teknik pemijatan yang tepat, maka qi (energi dalam tubuh) dapat keluar dan mengatasi permasalahan klien seperti nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil (13,19,23).

Hasil penelitian ini juga sesuai sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa prenatal yoga efektif terhadap

pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III salah satunya penurunan nyeri punggung bawah. Yoga yang dilakukan pada trimester III kehamilan dapat mengurangi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Prenatal yoga lebih efektif dibandingkan dengan *williams flexion* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. (1,10,24,25).

Gerakan relaksasi pada prenatal yoga mampu melepaskan hormon endorphin sehingga dapat meningkatkan respon saraf tulang belakang yang mengakibatkan aliran darah yang berefek dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Prenatal yoga juga meningkatkan produksi hormon relaksin yang menyebabkan seluruh sendi dan otot terutama panggul dan punggung bawah menjadi lebih rileks, sehingga dapat melenturkan otot panggul dan punggung bawah (10,18,22,26).

Gerakan-gerakan dalam prenatal yoga seperti *chair pose*, *downward dog pose*, *sun warrior*, dan *triangle* juga dapat mengurangi nyeri punggung bawah karena pada gerakan prenatal yoga memperbaiki postur tubuh, memperkuat otot abdomen dan kekuatan tulang belakang terutama bagian punggung bawah. Gabungan *asanas* gerakan prenatal yoga bertujuan untuk melatih otot-otot atau sendi yang kaku dan tegang agar menjadi rileks dan lentur, serta beberapa gerakan yoga berfungsi untuk melancarkan sistem peredaran darah khususnya di daerah saraf pusat di punggung, sehingga dapat menekan nyeri punggung bawah yang ibu hamil rasakan (9,18,22,24).

Ibu hamil yang melakukan prenatal yoga secara rutin dan benar dapat mengatasi atau menurunkan nyeri punggung bawah, karena prenatal yoga yang dilakukan secara rutin akan

memperbaiki postur tubuh ibu hamil, dan memperkuat otot abdomen dan tulang belakang terutama punggung bawah, serta melatih otot dan sendi yang kaku dan tegang menjadi lebih rileks, lentur, dan kuat. Beberapa terapi alternatif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan adalah pijat (61,4%), akupresur (44,6%), yoga (40,6%) dan *chiropractic* (36,6%). Yoga prenatal dan akupresur dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional punggung bawah (4,18).

SIMPULAN

Karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah yaitu mayoritas yaitu ibu hamil usia 20-35 tahun, dan usia kehamilan 29-36 minggu dengan status ibu yang sudah multipara. Terdapat pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *mean rank* 26,5. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan *mean rank* 40,5. Akupresur lebih efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil dibandingkan dengan prenatal yoga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak dan responden yang telah membantu dan bekerja sama sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan apapun.

REFERENSI

1. Rafika R. Efektifitas prenatal yoga

- terhadap pengurangan keluhan fisik pada ibu hamil trimester III. *J Kesehatan*. 2018;9(1):86.
2. Lardon E, St-Laurent A, Babineau V, Descarreaux M, Ruchat SM. Lumbopelvic pain, anxiety, physical activity and mode of conception: A prospective cohort study of pregnant women. *BMJ Open*. 2018;8(11):1–11.
 3. Purnamasari KD, Widyawati MN. Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *J Keperawatan Silampari*. 2019;3(1):352–61.
 4. Dewi Candra Resmi, Soeharyo Hadi Saputro R. Pengaruh yoga terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *J Ilm Kesehatan*. 2017;8(1):1–10.
 5. Manyozo SD, Nesto T, Bonongwe P, Muula AS. Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Med J*. 2019;31(1):71–6.
 6. Kinser PA, Pauli J, Jallo N, Shall M, Karst K, Hoekstra M, et al. Physical activity and yoga-based approaches for pregnancy-related low back and pelvic pain. *JOGNN - J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2017;46(3):334–46.
 7. Irianti S, Nurjanah S. Changes in levels of back pain in third trimester of pregnant women who do yoga exercises. *Str J Ilm Kesehatan*. 2020;9(2):1581–7.
 8. Ng BK, Kipli M, Abdul Karim AK, Shohaimi S, Abdul Ghani NA, Lim PS. Back pain in pregnancy among office workers: Risk factors and its impact on quality of life. *Horm Mol Biol Clin Investig*. 2017;32(3):1–7.
 9. Ramachandra P, Maiya AG, Kumar P, Kamath A. Prevalence of musculoskeletal dysfunctions among Indian pregnant women. *J Pregnancy*. 2015;2015.
 10. Rahmadona R, Batubara KSD. Efektifitas metode william’s flexion dan yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil Trimester III di Kota Tanjungpinang tahun 2019. *J Kesehatan Andalas*. 2021;9(4):419.
 11. Sukeksi NT, Kostania G, Suryani E. Pengaruh teknik akupresure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis*. 2018;3(1):1–7.
 12. Luh N, Sentania P, Permana W, Suarniti NW, Budiani NN, Kebidanan J, et al. Pengaruh akupresur titik bladder 23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara. *Poltekkes Mataram*. 2020;8511:75–83.
 13. Permatasari RD. Effectiveness of acupresure 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 Heal Educ Sci Technol)*. 2019;2(1):33.
 14. Chen YW, Wang HH. The effectiveness of acupresure on relieving pain: a systematic review. *Pain Manag Nurs*. 2014;15(2):539–50.
 15. Sari LP, Pratama MC, Kuswati K. Perbandingan antara kompres hangat dan akupresure untuk menurunkan

- nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III. *J Kebidanan dan Kesehatan Tradis.* 2020;5(2):117–25.
16. Aswitami NGAP, Udayani NPMY, Karuniadi IGAM. Pelatihan massage akupresur pada kelompok bidan sebagai asuhan komplementer pada ibu hamil trimester III. *JurnalempathyCom.* 2020;1(1):26–34.
 17. Purnamasari KD. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *J Midwifery Public Heal.* 2019;1(1):9.
 18. Resmi DC, Hadisaputro S, Runjati R. Effect of yoga and acupressure on pain and functional capability of lower back in pregnant mothers during the third trimester of pregnancy. *Belitung Nurs J.* 2017;3(6):722–8.
 19. Candra Resmi D, Aris Tyarini I. Pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *J Ilm Kesehatan.* 2020;56–61.
 20. Lina F. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *J Kesehatan Masy.* 2018;4(9):9.
 21. Martins RF, Pinto E Silva JL. Treatment of pregnancy-related lumbar and pelvic girdle pain by the yoga method: A randomized controlled study. *J Altern Complement Med.* 2014;20(1):24–31.
 22. Dyah P, Cahyani P, Gusti N, Sriasih K, Gunapria MW. Intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III yang melakukan prenatal yoga. *J Sehat Mandiri.* 2020;15(2):72–9.
 23. Aswitami GAP, Mastiningsih P. Pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil tm III di wilayah kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Str J Ilm Kesehatan.* 2018;7(2):47–51.
 24. Yeni Sriwaty Eken, Moneca Diah Listiyaningsih, Neneng Ratna Susilowati WE. Prenatal yoga untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *J SMART Kebidanan.* 2020;7(1):9.
 25. Rahmawati NA, Ma R, Yulianti A, Rahim AF. Prenatal yoga efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. 2021;3(Juni):18–21.
 26. Aprillia Y. Prenatal gentle yoga. 1st ed. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama; 2020. 281 p.