



Kombinasi Teknik *Effleurage* dan Terapi akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil

Arini Purnama Sari^{ID}, Farida^{ID}

Prodi S1 Kebidanan, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

Email: arinips23@gmail.com



ARTICLE INFO

Article History:

Received: 2021-09-17
Accepted: 2021-09-23
Published: 2021-11-30

Kata Kunci:

Teknik *effleurage*;
Terapi akupresur;
Nyeri punggung;
Ibu Hamil;

Keywords:

Effleurage technique;
Acupresur therapy;
Back pain;
Pregnant;

ABSTRAK

Pendahuluan: Salah satu keluhan yang sering dirasakan ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri punggung terjadi pada area lumbal sakral dan biasanya nyeri akan meningkat seiring pertambahan usia kehamilan. Ada beberapa terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk meminimalisir nyeri yaitu teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi Teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III **Metode:** Metode penelitian quasi *experiment*, rancangan *design one group pretes and posttest*. Sampel diambil secara *purposive sampling* diperoleh 24 ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung. Pengumpulan data dilakukan bulan Mei-Agustus 2021. Pengambilan data menggunakan kuesioner intensitas nyeri numeric VAS (*Visual Analog Scale*) intensitas (0-10). Teknik *effleurage massage* dilakukan dengan posisi miring kanan, kemudian dilanjutkan terapi akupresur dengan penekanan titik meridian BL 23 dilakukan selama 3 kali seminggu. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Terdapat penurunan rerata nyeri punggung sebelum yaitu 2,83 dan setelah 1,46 dengan nilai rerata selisih 1,37. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai $p < 0,0001$. **Kesimpulan:** Kombinasi Teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

ABSTRACT

Introduction: One of the complaints that is often felt by pregnant women in the third trimester is back pain. Back pain occurs in the lumbar sacral area and usually the pain will increase with gestational age. There are several non-pharmacological therapies that are often used to minimize pain, namely *effleurage massage techniques* and *acupressure therapy*. **Purpose:** This study was to determine the effect of the combination of *effleurage massage technique* and *acupressure therapy* on back pain in third trimester pregnant women. **Methods:** Quasi-experimental research method, *one group pretest and posttest design*. Samples were taken by *purposive sampling* obtained 24 third trimester pregnant women with back pain. Data collection was carried out in May-August 2021. Data collection used a numerical pain intensity questionnaire VAS (*Visual Analog Scale*) intensity (0-10). The *effleurage massage technique* was carried out in a right tilted position, then continued with *acupressure therapy* by pressing the BL 23 meridian point 3 times a week. Data analysis using *Wilcoxon test*. **Results:** There was a decrease in the mean of back pain before that was 2.83 and after 1.46 with a mean difference of 1.37. *Wilcoxon test results* obtained sig value is < 0.0001 . **Conclusion:** The combination of *effleurage massage technique* and *acupressure therapy* is effective in reducing back pain in third trimester pregnant women.



PENDAHULUAN

Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologi. Pada masa kehamilan uterus mengalami pembesaran seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, dan juga terjadi perpindahan pusat gravitasi ke arah depan hingga ibu hamil diharuskan menyesuaikan posisi saat berdiri dan bergantung pada kekuatan otot. Ketika posisi ibu hamil tidak tepat, dan berat badan yang meningkat memicu terjadi peregangan dan kelelahan otot pada bagian punggung yang akan mengakibatkan nyeri pada daerah punggung bagian bawah (Irianti et al., 2014). Terdapat ibu hamil yang mengalami nyeri punggung yaitu sekitar 50% terjadi di beberapa negara antara lain, Kanada, Turki, Amerika Serikat, Turki, Israel dan Korea. Dampak yang ditimbulkan adalah menghambat aktifitas harian dan sangat mempengaruhi kualitas hidup (Katonis P, et al, 2011).

Prevalensi nyeri punggung bawah di India terjadi pada ibu hamil trimester III sebesar 33,7%. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling banyak dilaporkan di kalangan ibu hamil di usia kehamilan memasuki trimester III, tingkat nyeri yang dirasakan bervariasi, mulai dari 50% sampai 70%. Hasil penelitian di berbagai negara, 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Yan, Hung, Gau, & Lin, 2014).

Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sekitar 88,2%. Nyeri punggung bawah terjadi pada usia kehamilan memasuki 14-22 minggu sekitar 62%. Nyeri pada punggung selama kehamilan bervariasi antara 35–60 %. Hasil penelitian Purnamasari (2019) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan (Purnamasari & Widayawati, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III kerap terjadi baik itu nyeri ringan maupun nyeri sedang. Nyeri punggung bawah yang dirasakan pada ibu hamil trimester III terjadi akibat adanya perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. Beberapa terapi nonfarmakologis seperti senam yoga dan teknik mekanika tubuh bisa dilakukan untuk menurunkan intensitas nyeri tersebut (Fitriani, 2019; Pont et al., 2019; Rahayu, Rafika, Suryani, & Hadriani, 2020).

Teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur merupakan terapi non farmakologik yang aman, tidak menimbulkan efek samping, tidak mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan sendiri atau dibantu oleh orang lain yang telah mendapat pelatihan tersertifikasi. Ada beberapa teknik pijatan *effleurage* yang dapat diberikan salah satunya adalah metode usapan ringan yang membuat tubuh menjadi rileks. Untuk terapi akupresur biasanya menggunakan titik meridian bladder 23 yang di terletak pada spinousus vertebrata lumbalis ke-2 dimana pada penekanan titik ini memberikan manfaat memperkuat tulang punggung bawah (Johan, 2009).

Penelitian eksperimen terkait teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur telah terbukti dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawati, 2019 bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Setiawati, 2019). Penggunaan akupresur titik BL 23 efektif menurunkan nyeri punggung (Putri, Suarniti, & Budiani, 2020).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pacellekang Kabupaten Gowa diperoleh jumlah ibu hamil Trimester III bulan September 2020 dari 20 orang ibu hamil sebanyak 13 (65%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung tingkatan sedang, kadang kala dapat mengganggu aktivitas ibu sehari-hari sehingga harus beristirahat dalam jangka waktu tertentu. Dalam penerapannya, di Puskesmas tempat

penelitian tidak pernah dilakukan prosedur terapi komplementer dalam hal penanganan nyeri punggung ibu hamil trimester III, sedangkan beberapa studi pendahulu membuktikan bahwa teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III akan tetapi hanya berfokus pada penggunaan 1 terapi atau membandingkan 2 terapi, tetapi belum pernah dilaksanakan penelitian yang mengkombinasikan kedua terapi tersebut untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur terhadap nyeri Punggung Ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan adalah *quasi ekperimen*, dengan rancangan *design one group pretest and posttest* sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Sampel yang memenuhi kriteria sebanyak 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: ibu hamil trimester III, mengalami nyeri punggung, tidak menggunakan terapi farmakologi selama penelitian, bersedia menjadi responden, kriteria eksklusi: kehamilan patologis, tingkat nyeri sangat berat.

Pengumpulan data dilakukan bulan Mei-Agustus 2021. Dengan mengumpulkan data primer sesuai dengan variabel independen kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur yaitu intervensi diberikan teknik *effleurage* pada daerah punggung ibu hamil dengan posisi baring miring kanan selama 10 menit kemudian dilanjutkan terapi akupresur pada titik BL 23 dengan pemijatan arah melingkar sebanyak 20-30 kali. Sebelum dilakukan intervensi terlebih dahulu responden menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden dilanjutkan mengisi lembar observasi berisi biodata berupa: nama inisial, umur ibu (umur dibagi menjadi 3 kategori yaitu <20 tahun, 20-35 tahun, >35 tahun). usia kehamilan (dibagi menjadi 2 yaitu 28-30 minggu dan 31-37 minggu), paritas (dibagi menjadi 3 kategori yaitu nullipara, primipara dan multipara), pekerjaan dibagi menjadi 3 yaitu PNS, wiraswasta dan IRT) dan tingkat nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala intensitas nyeri numerik VAS (*Visual Analog Scale*) dengan rentan skor 0-10, dimana skor 1-3 (nyeri ringan), skor 4-6 (nyeri sedang) dan skor 7-10 (nyeri berat) setelah itu diberikan intervensi oleh bidan tersertifikasi selama 3 kali seminggu. Analisis data dengan menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan, maka peneliti memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Tindakan Teknik Effleurage dan Terapi Akupresur Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung

Karakteristik Responden	Jumlah (n=24)	Persen (%)
Umur		
< 20 Tahun	2	8,3
20-35 Tahun	18	75,0
> 35 Tahun	4	16,7
Usia Kehamilan		
28-30 Minggu	9	37,5
31-37 Minggu	15	62,5

Karakteristik Responden	Jumlah (n=24)	Persen (%)
Paritas		
Nulipara	4	16,6
Primipara	7	29,2
Multipara	13	54,2
Pekerjaan		
IRT	19	79,2
Wiraswasta	3	12,5
PNS	2	8,3

Sumber: data primer, 2021

Tabel 1. Hasil penelitian diperoleh dari 24 responden, umur responden sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 18 orang (75,0%). Usia kehamilan responden sebagian besar yaitu 31-37 minggu sebanyak 15 orang (62,5%). Sebagian besar paritas responden yaitu multipara 13 orang (54,2%) dan untuk pekerjaan responden sebagian besar sebagai IRT 19 (79,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Masing-Masing Karakteristik Sebelum dilakukan Kombinasi Teknik *Effleurage Massage* dan Terapi akupresur pada Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik Responden	Jumlah					
	Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat	
		%		%		%
Umur						
< 20 Tahun	0	0,0	1	50,0	1	50,0
20-35 Tahun	6	33,3	10	55,6	2	11,1
> 35 Tahun	1	25,0	3	75,0	0	0,0
Usia Kehamilan						
28-30 Minggu	4	44,5	3	33,3	2	22,2
31-37 Minggu	3	20,0	11	73,3	1	6,7
Paritas						
Nulipara	0	0,0	3	75,0	1	25,0
Primipara	2	26,6	4	57,1	1	14,3
Multipara	5	38,5	7	53,8	1	7,7
Pekerjaan						
IRT	4	21,1	12	63,1	3	15,8
Wiraswasta	1	33,3	2	66,7	0	0,0
PNS	2	100,0	0	0,0	0	0,0

Sumber: data primer, 2021

Tabel 2. Menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung sebelum dilakukan intervensi berdasarkan umur responden yaitu sebagian besar responden mengalami nyeri sedang pada rentan umur 20-35 tahun yaitu 10 orang (55,6%), berdasarkan usia kehamilan ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri sedang pada rentan usia kehamilan 31-37 minggu yaitu 11 orang (73,3%), berdasarkan paritas sebagian besar mengalami nyeri sedang pada paritas multipara yaitu 7 orang (53,8) dan berdasarkan pekerjaan ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri sedang dengan pekerjaan IRT 12 orang (63,15%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perbedaan Tingkat Nyeri Masing-Masing Karakteristik sesudah dilakukan Kombinasi Teknik *Effleurage Massage* dan Terapi akupresur pada Ibu Hamil Trimester III

Karakteristik Responden	Jumlah					
	Tidak Nyeri	%	Nyeri Ringan	%	Nyeri Sedang	%
Umur						
< 20 Tahun	0	0,0	2	100,0	0	0,0
20-35 Tahun	12	66,7	5	27,8	1	5,5
> 35 Tahun	2	50,0	2	50,0	0	0,0
Usia Kehamilan						
28-30 Minggu	8	66,7	3	25	1	8,3
31-37 Minggu	6	50,0	6	50,0	0	0,0
Paritas						
Nulipara	2	50,0	2	50,0	0	0,0
Primipara	4	57,1	2	28,6	1	14,3
Multipara	8	61,5	5	38,5	0	0,0
Pekerjaan						
IRT	11	57,9	7	36,8	1	5,3
Wiraswasta	1	33,3	2	66,7	0	0,0
PNS	2	100,0	0	0,0	0	0,0

Sumber: data primer, 2021

Tabel 3. diperoleh hasil setelah dilakukan intervensi berdasarkan umur responden sebagian besar merasakan tidak nyeri pada rentan umur 20-35 tahun yaitu 12 orang (66,7%), berdasarkan usia kehamilan sebagian besar responden merasakan tidak nyeri pada rentan usia kehamilan 28-30 minggu yaitu 8 orang (66,7%), berdasarkan paritas sebagian merasakan tidak nyeri pada paritas mutipara yaitu 8 orang (57,1%) dan berdasarkan pekerjaan responden sebagian besar merasakan tidak nyeri pada ibu hamil dengan pekerjaan IRT yaitu 11 orang (57,9%).

Tabel 4. Perbedaan Rerata Tingkat Nyeri Punggung sebelum dan setelah diberikan Kombinasi Teknik *effleurage Massage* dan Terapi Akupresur pada ibu Hamil Trimester III

Pengukuran	Mean	Mean Different	SD	Sig.
Sebelum Tindakan	2,83		0,13	
Setelah Tindakan	1,46	1,37	0,12	<0,0001

Sumber: data primer, 2021

Tabel 4. menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III setelah dilakukan tindakan kombinasi teknik *effleurage masssage* dan terapi akupresur. Nilai *mean* sebelum dilakukan tindakan kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur yaitu 2,83 dengan nilai standar deviasi yaitu 0,13. Setelah dilakukan tindakan kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur terjadi penurunan nilai mean menjadi 1,46 dengan standar deviasi 0,12. Selisih nilai rerata sebelum dan setelah tindakan kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur yaitu 1,37. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Tes* diperoleh $p < 0,0001$.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden memberikan gambaran tentang kelompok umur, usia kehamilan, paritas dan pekerjaan. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 18 orang (75,0%), usia kehamilan responden telah memasuki trimester III dengan usia kehamilan terbanyak yaitu 31-37 minggu sebanyak 15 orang (62,5%), paritas terbanyak responden yaitu multipara 13 orang (54,2%) dan untuk pekerjaan responden terbanyak adalah sebagai IRT 19 (79,2%). Karakteristik responden berdasarkan rerata tingkat nyeri sebelum dimana rerata tingkat nyeri yang dirasakan responden adalah tingkat nyeri sedang yaitu umur 20-35 tahun yaitu 10 orang (41,7%), rentan usia kehamilan 31-37 minggu yaitu 11 orang (45,8%), paritas multipara yaitu 7 orang (29,2), pekerjaan responden sebagai IRT 12 orang (50,0%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri (2020), dimana responden sebagian besar berusia antara 20-35 tahun (Putri et al., 2020) Umur merupakan salah satu penentu kondisi fisik ibu hamil. Umur 20-30 tahun merupakan usia reproduksi bagi perempuan untuk hamil karena organ reproduksi sudah siap menerima perubahan selama masa kehamilan. Wanita yang berusia dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun ketika hamil berisiko mengalami komplikasi yang lebih besar dibandingkan dengan wanita usia remaja akhir.

Pada usia kehamilan trimester III nyeri punggung sering terjadi karena tulang belakang bekerja lebih ekstra untuk menopang rahim yang membesar, sehingga menimbulkan ketegangan pada otot dan sendi. Penelitian Sukeksi (2018), menemukan sebagian besar kehamilan responden 31 -37 minggu yaitu 24 orang (80%) (Sukeksi, Kostania, & Suryani, 2018). Nyeri punggung terjadi pada area lumbosakralis, nyeri biasanya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat janin yang semakin membesar dan juga berat badan yang meningkat sehingga bahu akan lebih tertarik kebelakang dan tulang melengkung, sendi tulang lebih lentur (Irianti et al., 2014).

Menurut penelitian Candra (2020), paritas terbanyak berstatus multipara yaitu 8 orang (57,1%) yang dimana multipara erat kaitannya dengan kejadian nyeri punggung bawah karena ibu hamil multipara telah terjadi peregangan otot yang berlebih akibat dari pembesaran abdomen beberapa kali ditambah lagi pada saat menggendong anak dan melakukan aktivitas lain (Candra Resmi & Aris Tyarini, 2020). Menurut Putri (2020), paritas nullipara juga dapat mengalami nyeri punggung bawah, hal ini dipengaruhi oleh faktor yang saling berkaitan (Putri et al., 2020).

Ibu hamil sekaligus sebagai ibu rumah tangga memiliki risiko mengalami nyeri punggung karena pada saat melakukan aktivitas sering kali melakukan dengan posisi yang salah, misalnya mengambil barang. Selain itu beban perut meningkat membuat ibu cepat lelah dan letih. Menurut Fitriana (2019) ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung adalah ibu yang tidak bekerja (56,2%) (Fitriana & Vidayanti, 2019), sedangkan menurut Putri (2020), wanita karir merupakan pekerjaan yang berisiko terjadinya nyeri (Putri et al., 2020).

Setelah dilakukan intervensi kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur terjadi penurunan tingkat nyeri, dimana responden hanya merasakan nyeri ringan hingga tidak ada nyeri. Ada beberapa terapi non farmakologi yang sering digunakan untuk meminimalisir nyeri yaitu teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur. Dalam penerapannya sangat berbeda, dimana teknik *effleurage massage*

yaitu pemijatan menggunakan pangkal telapak tangan secara berulang yang berpusat pada bagian tubuh bahu dan punggung. Pemijatan tersebut dapat melepaskan hormon endorfin sehingga memblokir transmisi stimulus nyeri, meningkatkan relaksasi otot, dan menenangkan ujung saraf (Aslani & Priarningsih, 2003). Sedangkan akupresur yaitu salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan menstimulasi permukaan kulit pada titik meridian tertentu pada tubuh untuk mengurangi nyeri melalui perangsangan biolistrik yang dapat merangsang pengeluaran endorfin (Sukanta & Kusumawati, 2008).

Penelitian ini mengkombinasikan kedua terapi tersebut, dimana keduanya dapat menurunkan nyeri. Ketika dilakukan tindakan teknik *effleurage massage* tubuh akan melepaskan senyawa endorfin dan merangsang serat saraf yang menutup gerbang sinap sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dihambat. Selain itu teori gate control mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A-beta yang lebih besar dan lebih cepat sehingga nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil akan berkurang (Fatmawati & Arifiani, 2017). Dengan melakukan gerakan pemijatan teknik *effleurage* ke arah jantung secara mekanis akan membantu mendorong aliran darah dalam vena menuju ke jantung sehingga memperlancar aliran darah, memberikan efek bagi otot yang mengalami ketegangan (Wijanarko, 2010), sedangkan ketika titik akupresur distimulasi ke tubuh maka respon di permukaan kulit menyebabkan dikeluarkannya endorphin, suatu neuro transmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri dengan menutup pintu sinyal nyeri ke medulla spinalis dan otak selain itu akupresur juga dapat memelihara keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan, stress dan meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Perangsangan terhadap titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen pada daerah yang sakit sehingga pengeluaran toksin atau racun menjadi lebih baik (Wong & Khoo, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian Faradilla (2021), dengan hasil terjadi penurunan skala nyeri sebelum dan setelah pemijatan teknik *effleurage* selama 7 hari berturut-turut dengan tingkat nyeri sebelum pemijatan (Faradilla & Ambarwati, 2021). Penelitian yang dilakukan Richard (2017), dengan hasil terjadi penurunan nyeri punggung pada 15 responden sebelum dan sesudah dilakukan *teknik effleurage* (Richard, 2017). Penelitian yang dilakukan Sari dkk (2020), menunjukkan terjadi penurunan nyeri setelah dilakukan terapi akupresur dengan rerata penurunan 2.723 (Sari, Pratama, & Kuswati, 2020). Sedangkan hasil penelitian Permatasari (2019), terjadi penurunan nyeri punggung pada kelompok perlakuan terapi akupresur dengan rerata penurunan 2,13 (Permatasari, 2019).

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III merupakan hal yang fisiologis akibat pergeseran pusat gravitasi dikarenakan adanya peningkatan berat badan dan pembesaran perut seiring bertambahnya usia kehamilan. Nyeri yang dirasakan setiap ibu berbeda-beda, ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil yaitu faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Kombinasi teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur efektif menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Disarankan bagi ibu hamil trimester III untuk menerapkan metode ini saat mengalami nyeri punggung karena mudah diaplikasikan dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Dirjen DIKTI yang telah memberikan dana penelitian, peneliti juga berterima kasih kepada Rektor Universitas Mega Buana Palopo, Ketua LPPM serta Kepala Puskesmas Pacellekang yang telah memberikan dukungan penuh atas terlaksananya kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aslani, M., & Prianingsih, C. (2003). *Teknik Pijat untuk Pemula Petunjuk Seni Memijat Sendiri maupun Berpasangan* (M. Rachmawati & T. Vini, eds.). Jakarta: Erlangga. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=397441>
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 56–61. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1317>
- Faradilla, N., & Ambarwati, E. R. (2021). Pijat Effleurage pada Nyonya Wdalam Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan di Klinik Pratama Widuri Sleman. *Husada Mahakam Jurnal Kesehatan*, 11(1), 62–70. Retrieved from <http://husadamahakam.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/Home/article/view/218>
- Fatmawati, F., & Arifiani, F. P. (2017). Efektifitas Masase Efflurage terhadap Pengurangan Sensasi Rasa Nyeri Persalinan pada Ibu Primipara. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(2), 42–49. <https://doi.org/10.21776/ub.JOIM.2017.001.02.6>
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu - Midwifery Journal (BEMJ)*, 2(2), 1–6. Retrieved from <https://bemj.e-journal.id/BEMJ/article/view/1>
- Fitriani, L. (2019). 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. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Irianti, B., Halida, E. M., Duhita, F., Prabandari, F., Yulita, N., Yulianti, N., ... Anggraini, Y. (2014). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti: Paradigma Baru dalam Asuhan Kebidanan* (F. Husin, ed.). Jakarta: Sagung Seto. Retrieved from <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1121003>
- Johan, H. (2009). *Akupunktur Kebidanan*. Jakarta: Penerbit Gunadarma. Retrieved from http://harlan_johan.staff.gunadarma.ac.id/Publications/files/3926/Buku+Akupunktur+Kebidanan.pdf
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-Related Low Back Pain. *Hippokratia*, 15(3), 205–210. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22435016>
- 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), 33–42. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Pont, A. V., Rosiyana, N. M., Pratiwi, V., Enggar, Nurfatimah, & Ramadhan, K. (2019). The Effect of Prenatal Yoga in Reducing Pregnancy Complaints. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 1218–1222. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02061.8>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.

- <https://doi.org/10.31539/jks.v3i1.512>
- Putri, N. L. P. S. W. P., Suarniti, N. W., & Budiani, N. 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(2), 75–83. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.91>
- Rahayu, N. A. P., Rafika, R., Suryani, L., & Hadriani, H. (2020). Teknik Mekanika Tubuh Mengurangi Tingkat Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(3), 139–146. <https://doi.org/10.33860/jbc.v2i3.89>
- Richard, S. D. (2017). Tehnik Effleurage dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*, 10(2), 1–10. Retrieved from <https://jurnal.stikesbaptis.ac.id/index.php/STIKES/article/view/307>
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan antara Kompres Hangat dan Akupresure untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta. Retrieved from <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>
- Sukanta, P. O., & Kusumawati, S. (2008). *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*. Jakarta: Penebar Plus. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS13508.INLIS000000000699976>
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Wijanarko, B. (2010). *Sport Massage Teori dan Praktik*. Surakarta: Yuma Pressindo. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS2863.JATEN000000000094544>
- Wong, L. P., & Khoo, E. M. (2010). Dysmenorrhea in a Multiethnic Population of Adolescent Asian Girls. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 108(2), 139–142. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2009.09.018>
- Yan, C.-F., Hung, Y.-C., Gau, M.-L., & Lin, K.-C. (2014). Effects of a Stability Ball Exercise Programme on Low Back Pain and Daily Life Interference during Pregnancy. *Midwifery*, 30(4), 412–419. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2013.04.011>