



## Pengabdian Kepada Masyarakat

### Pemberdayaan kader dalam manajemen penatalaksanaan antenatal care ibu hamil dengan nyeri punggung dengan relaksasi otot progresif, akupresure titik BL 23 dan titik GV 3

Pawestri Pawestri<sup>1</sup>, Anita Rachmawati<sup>1</sup>, Nikmatul Khayati<sup>1</sup>, Machmudah Machmudah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

#### Informasi Artikel

##### Riwayat Artikel:

- Submit 11 September 2023
- Diterima 22 Desember 2023
- Diterbitkan 27 Desember 2023

##### Kata kunci:

Antenatal care; nyeri Punggung ibu hamil; Akupresure titik BL 23 dan GV 3

#### Abstrak

Kehamilan pada Trimester ketiga di mulai pada minggu ke-27 sampai kehamilandi nilai cukup bulan 38 sampai 40 minggu. Pada umumnya, ditrimester III ini ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan seperti mudah lelah, kecemasan, gangguan berkemih, pembengkakan pada kaki dan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, kecemasan, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, dan mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandungnya. Peran kader sangat dibutuhkan. Pelaksanaan program pengabdian ini dengan menggunakan metode pendekatan awal dengan pengkajian, ceramah mengenai materi konsep antenatal care, serta Latihan ketrampilan relaksasi otot progresif dan Latihan akupresure pada titik BL23 dan GV 3. Evaluasi program dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dihadiri 33 kader. Adanya peningkatan pengetahuan kader terkait penanganan non farmakologis nyeri punggung ibu hamil dengan relaksasi otot progresif dan akupresure BL23 dan GV 3.

## PENDAHULUAN

Kehamilan yang normal pada ibu hamil biasanya selama 9 bulan, atau sekitar 38 sampai 40 minggu, kehamilan juga terbagi menjadi tiga trimester. Menurut ((Miftahul Hakiki et al., 2022). Trimester pertama dimulai dari hari pertama haid terakhir (HPHT) dan sampai minggu ke-12, trimester ke dua dimana kehamilan memasuki minggu ke-13 sampai minggu ke-27 kehamilan, dan trimester ketiga dimulai dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 kehamilan. Trimester ketiga merupakan priode kehamilan bulan terakhir atau

sepertiga masa kehamilan terakhir, trimester ketiga kehamilan di mulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan di nilai cukup bulan 38 sampai 40 minggu (Bobak, 2017). Pada umumnya, ditrimester III ini ibu hamil sering merasakan ketidaknyamanan seperti mudah lelah, kecemasan, gangguan berkemih, pembengkakan pada kaki dan nyeri punggung (Wulandari & Wantini, 2021). Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilan. Berdasarkan profil data kesehatan Indonesia tahun 2015

Corresponding author:

Pawestri

[pawestri@unimus.ac.id](mailto:pawestri@unimus.ac.id)

SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 3 No 2, Desember 2023

DOI: <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v3i2.13405>

terdapat 5.298.285 orang ibu hamil mengalami sakit punggung di Indonesia, di wilayah provinsi Jawa Tengah berjumlah 314.492 orang, di wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung. Menurut Permatasari (2019) menemukan 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri berat 16,67% dan ringan 10% (Permatasari, 2019a). Sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area punggung yang mungkin akan terjadi sejak awal trimester, dan mengalami memuncak saat memasuki trimester II dan III (Permatasari, 2019a) Namun ada sedikit bukti empiris yang menunjukkan bahwa hal ini telah berdampak di bidang perawatan individu yang menderita nyeri, nyeri akut yang di tangani dengan buruk menyebabkan resiko rasa sakit terus menerus, mengurangi kualitas hidup dan meningkatkan penggunaan pelayanan kesehatan yang bersifat kuratif. Meskipun angka terjadinya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung selama kehamilan dan dampaknya (Sulastri et al., 2022).

Dampak keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ibu merasa tidak nyaman beraktivitas atau aktivitas terganggu, kecemasan, mengalami perubahan bentuk struktur tubuh, dan mengalami nyeri punggung jangka panjang sehingga mempengaruhi tumbuh kembang janin yang dikandungnya. Nyeri punggung ibu hamil dampak yang ditimbulkan seperti seorang ibu hamil akan merasakan ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stress dan mengalami perubahan fisiologis (Wartan, 2022). Meskipun angka terjadinya cukup tinggi, masih sedikit para ibu hamil yang mencari informasi mengenai masalah yang timbul pada nyeri punggung selama kehamilan dan dampaknya. Peran kader Kesehatan yang ada berdekatan dengan ibu hamil sangat diperlukan sebagai sumber informasi untuk

mengatasi masalah pada kehamilan salah satunya nyeri punggung.

Peranan kader dalam mendukung peningkatan kesehatan bagi ibu hamil sangatlah penting dalam hal pendampingan serta peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung dan bagaimana penanganan tentang masalah kehamilan. Menurut Kasmarini 2017 bahwa, kader posyandu masih belum memahami sepenuhnya tugas mereka (Gudiño León. et al., 2021). Untuk itu, diperlukan pendidikan dan pelatihan, agar kader dapat memahami tugas mereka, serta dapat menyebarkanluaskan informasi kesehatan khususnya tentang pendampingan ibu hamil dalam mengatasi masalah kehamilan. Upaya untuk meningkatkan kompetensi kader, sebaiknya kader diberikan pelatihan manajemen dan penatalaksanaan antenatal care (Fatimah Tulwazniah et al., 2022). Kader kesehatan dalam melaksanakan perannya, mendapatkan kendala yang dihadapi yaitu budaya budaya dalam membantu ibu hamil dalam mengatasi masalah kehamilan (Yolanda et al., 2021). Dari 25 kader di desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang antenatal care 95 % belum tahu tentang penanganan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan yang mumpuni dari kader serta forum diskusi yang dapat memotivasi kader serta berkonsultasi terhadap permasalahan yang belum diketahuinya untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi masalah kehamilan.

Melihat fenomena yang terjadi maka tujuan pengabdian masyarakat ingin memberdayakan kader dalam pemantauan ibu hamil di desa Dadapan. Sasaran pengabdian Masyarakat ini adalah kader Posyandu dan BKB Balita Sehat Desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo. Metode yang digunakan pengabmas ini dengan



pendidikan kesehatan dan pelatihan pada kader Posyandu dan BKB Balita Sehat Desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo.

## METODE

Untuk memecahkan masalah yang sudah diidentifikasi dan dirumuskan tersebut di atas agar pendidikan kesehatan tentang penerapan relaksasi otot progresif dan akupresure BL23 dan GV 3 untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga yang dilaksanakan untuk kader Kesehatan di desa dadapan RW 2, Sendangmulyo, Kec. Tembalang kota Semarang dapat berjalan dengan lancar maka sebagai alternatif masalah adalah sebagai pendampingan dilakukan pendekatan klasikal. Pendekatan klasikal dilakukan pada saat pemberian teori tentang pengembangan media pembelajaran yang benar. Adapun metode yang digunakan adalah: Metode ceramah ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai oleh peserta. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar - gambar dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Materi yang diberikan meliputi: konsep antenatal care, pentingnya antenatal care, konsep relaksasi otot progresif meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi dan kontraindikasi serta langkah-langkah, konsep akupresure titik BL23 dan GV 3 meliputi pengertian, manfaat, cara kerja; dan SOP. Proses dalam pengabdian ini melalui : pemecahan berikut: dengan

### Tahap persiapan

Sebelum pelaksanaan pengabdian dilaksanakan, koordinasi dengan penanggungjawab kader di Desa dadapan, RW 6, Sendangmulyo, Tembalang. Selain mengurus perijinan serta pembuatan MOU pengabdian masyarakat, kami juga

menjelaskan tujuan dan prosedur pengabdian masyarakat yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan izin dari penanggungjawab kader kami menetapkan waktu dan membuat media yang cocok dan sesuai dengan materi yang akan disampaikan ataupun sesuai dengan sasaran Pendidikan Kesehatan salag satunya pada para kader. Dalam pelaksanaannya kami memberikan Pendidikan Kesehatan melalui ceramah interaktif. Persiapan materi kami juga membuat video relaksasi otot progresif dan video cara akupresure pada titik BL 23 dan GV 3 supaya para kader lebih memahami materi yang diberikan. Demikian juga kami mempersiapkan tempat yang representative demikian juga persiapan PPT dan Proyektor.



Gambar 1  
Penjelasan tujuan Pengabdian Masyarakat

### Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah disepakati. Langkah pertama Pendidikan Kesehatan adalah kita memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan dan maksud dari Pendidikan Kesehatan yang akan kita berikan. Selanjutnya kami membagikan pre test dan selanjutnya menyampaikan materi. Langkah-langkah kegiatan yang dilakukan adalah menyampaikan materi sesuai dengan tujuan yang meliputi sebagai berikut: Ceramah tentang konsep antenatal care, pentingnya antenatal care, konsep relaksasi otot progresif meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, kontraindikasi beserta SOP. Kemudian dilanjutkan penjelasan materi



tentang konsep akupresure titik BL23 dan GV 3 meliputi pengertian, tujuan, manfaat, indikasi, kontra indikasi ,cara kerja; dan operasional prosedur (SOP). Selanjutnya pemutaran video dan dilakukan demonstrasi dan Latihan untuk melakukan relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL 23 dan GV secara langsung dengan kader dan dilanjutkan dengan diskusi seputar keluhan dan pencegahan nyeri punggung ibu hamil serta permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil.



Gambar 2

Penjelasan materi tentang Ante Natal Care



Gambar 5

Praktek tentang Akupresure Titik GV 23 dan GV 3



Gambar 6

Sesi Tanya Jawab



Gambar 3

Materi tentang Relaksasi otot Progresif



Gambar 4

Materi tentang Akupresure Titik BL 23 dan GV 3

## Tahap Evaluasi

Tindakan evaluasi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini dengan tanya jawab dan terakhir diberikan kuis posttest. Adapun faktor pendukung dan penghambat Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi factor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada komunitas ini.

## HASIL

Kegiatan PPM yang dilaksanakan secara langsung meliputi pendidikan kesehatan tentang penerapan relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL 23 dan GV 3 untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga di desa Dadapan RW 2, Sendangmulyo, Tembalang Kota Semarang pada kader Kesehatan berjalan dengan baik



dan lancar. Pertemuan secara offline dengan metode ceramah dan mulai dari pemilihan materi, penyusunan, pemilihan huruf, pemberian efek dan animasi dan tampilan. Kegiatan ini dilaksanakan yaitu pada hari minggu, 3 September 2023 dari pukul 16.00-18.30 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 25 kader di desa Dadapan RW2, Sendangmulyo, Tembalang, Kota Semarang.

Kegiatan yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi dilanjutkan latihan melakukan ketrampilan *Relaksasi Otot Progresif* dan akupresure titik BL23 dan GV Sebelum acara penyampaian materi disampaikan diawali dengan pengisian *quis pretest* selanjutnya materi disampaikan kemudian ada tanya jawab terkait materi selanjutnya dilanjutkan pengeisian *quispost tes*. Pengisian *quis* sejumlah 20 pertanyaan yang

meliputi materi ANC,ROP dan akupresure titik BL 23 dan GV 3. Adapun hasil dari pretest dan posttest sebagai berikut :

Tabel 1

Karakteristik Kader berdasarkan Usia pada Penkes Manajemen penatalaksanaan antenatal care

	Min	Max	Mean	SD
Usia Responden	30	49	41,16	5,194

Tabel 2

Karakteristik Kader berdasarkan Pendidikan Pada Penkes Manajemen penatalaksanaan antenatal care

Pendidikan	n	%
SD	3	12
SMP/MTS	7	28
SMA/SMK	12	48
S1	3	12

Tabel 3

Pengetahuan Kader sebelum dan setelah Pendidikan Kesehatan tentang Manajemen penatalaksanaan antenatal care

Pengetahuan sebelum				Pengetahuan Setelah				p
Mean	min	max	SD	Mean	min	max	SD	
16,16	12	20	2,154	19,72	14	20	1,621	0,003

Berdasarkan tabel 1 Terdapat rata-rata pengetahuan sebelum Pendidikan Kesehatan 16,16 dan rata-rata pengetahuan setelah Pendidikan Kesehatan 19,72 Kesehatan. Dengan p value 0,003 menunjukkan bahwa ada perbedaan antara sebelum dan sesudah Pendidikan Kesehatan.

Tabel 4

Pengetahuan Kader sebelum dan setelah Pendidikan Kesehatan tentang Manajemen penatalaksanaan antenatal care nyeri

Pengetahuan	Baik		cukup	
	n	%	n	%
Sebelum Pendidikan kesehatan	19	76	6	24
sesudah Pendidikan Kesehatan	24	96	1	4

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Pendidikan Kesehatan, pelatihan dan pendampingan seperti terlihat pada gambar 1. Responden pengabdian masyarakat ini adalah anggota Kader Posyandu dan BKB Balita Sehat Desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo sejumlah 25 responden. Rata-rata usia kader 41 tahun minimal 30 tahun. Rata-rata pendidikan responden Sekolah menengah Atas (SMA) (48 %), responden berpendidikan sarjana 3 (12%), SMP 7 (28 %), dan SD 3 (12 %). Rata-rata menjadi kader 4 tahun. Rata-rata pengetahuan kader tentang antenatal care, relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL23 dan GV 3 sebelum pelatihan 16,16, Rata-rata pengetahuan kader setelah Pendidikan Kesehatan tentang antenatal care, relaksasi otot progresif dan



akupresure titik BL23 dan GV 3 adalah 19,72.

Rata-rata pengetahuan kader posyandu dan BKB balita tentang manajemen ASI eksklusif sebelum pelatihan pengetahuan baik 19 kader (76 %), dan pengetahuan cukup 6 kader (24 %). Rata-rata pengetahuan kader posyandu dan BKB Balita setelah pelatihan pengetahuan kader tentang antenatal care, relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL23 dan GV 3 adalah pengetahuan baik 24 kader (96 %) dan pengetahuan cukup 1 kader (4 %). Pengetahuan kader meningkat setelah dilakukan pelatihan pengetahuan kader tentang antenatal care, relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL23 dan GV 3 dengan tingkat signifikansi  $< 0.05$  tingkat kepercayaan 95%. Pelatihan manajemen antenatal care signifikan meningkatkan pengetahuan kader posyandu dan BKB balita ( $p$  value 0.003). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu dan BKB Balita tentang manajemen penatalaksanaan antenatal care, relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL 23 dan GV 3 untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3, bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan kader tentang penatalaksanaan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

Peningkatan pengetahuan kader tentang antenatal care, relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL 23 dan GV 3 untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 bisa digunakan untuk meningkatkan Kesehatan dan kesejahteraan pada ibu hamil diwilayahnya serta dapat memonitor angka kesakitan dan kematian pada ibu hamil. Menurut Supriyanto bahwa pelatihan dan pendampingan pada kader posyandu dan BKB balita sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan (Supriyanto & Hartono, 2017). Peranan kader dalam ante natal care sangat signifikan karena dengan meningkatkan

pengetahuan kader yang baik tentang antenatal care serta manajemen penanganan masalah yang timbul akibat angka kesakitan pada ibu hamil diharapkan dapat berpengaruh untuk memberikan informasi yang tepat cara mengatasi masalah tersebut. Kader berada dekat dengan masyarakat sehingga peran kader dapat langsung menangani permasalahan yang dihadapi oleh ibu menyusui sehingga ibu hamil bisa menjalani kehamilannya dengan senang hati dan berbahagia karena bisa mengatasi permasalahan yang muncul saat kehamilannya didampingi oleh kader yang handal dan trampil. Masalah yang muncul tentang pemberian antenatal care salah satunya nyeri punggung saat kehamilan trimester ke tiga. Nyeri punggung yang dihadapi oleh ibu hamil disebabkan karena pembesaran dari uterus mengakibatkan penekanan pada otot abdomen dan otot pelvis mengakibatkan stress pada otot yang mengakibatkan nyeri.

Fokus intervensi yang menjadi sasaran adalah kader Kesehatan dan kader posyandu dimana mereka merupakan estafet pertama yang berada di dekat ibu hamil. Intervensi yang dilakukan salah satunya adalah diadakannya pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan serta ketrampilan yang dimiliki kader. Pelatihan yang diberikan pada kader merupakan aplikasi dari beberapa pengembangan teknologi dari hasil penelitian. Pelatihan ini merupakan aplikasi dari penelitian Puspa dengan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$ -value sebesar 0.003 karena  $p$ -value  $< \alpha$  (0,05) yang berarti ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III (Dewi et al., 2020). Hal ini didukung juga oleh hasil penelitian Herlina (2017), dengan judul pengaruh senam hamil terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Setupatok UPT Puskesmas Mundu Kabupaten Cirebon tahun 2017



(Permatasari, 2019b). Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena terjadi distensi abdomen, pusat gravitasi bergeser ke depan terutama pada akhir kehamilan, tonus otot abdomen menurun, sehingga hal ini membutuhkan penyesuaian tulang (realignment). Selain intervensi relaksasi otot progresif dan akupresure titik BL 23 dan GV 3 tidak kalah pentingnya adanya ibu hamil selalu menjaga aktivitasnya sehingga mengurangi ketegangan pada otot punggung serta otot abdomen. Penelitian dari Fatimah (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada wanita kehamilan trimester III ( $p=0,000$ ) (Fatimah Tulwazniah et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut penelitian dari siti sabariyah bahwa pemijatan dengan menggunakan Teknik Akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 efektif untuk menurunkan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Teknik akupresur akan mencegah timbulnya nyeri pinggang (Permatasari, 2019b). Pijat juga sangat penting untuk mengurangi berbagai rasa nyeri dan nyeri (Miftahul Hakiki et al., 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah nyeri pinggang pada kehamilan trimester ketiga adalah teknik akupresur (Sari & Farida, 2021). Teknik akupresur adalah salah satu cara tertua dan paling pasti untuk meningkatkan kesehatan, aliran darah, mengurangi ketegangan dan mengendurkan otot punggung ketika terjadi nyeri pinggang. Teknik akupresur dapat mempercepat proses penyembuhan perineum (Setyawan et al., 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa pijatan pada BL23 dapat menyebabkan penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga (Ainun, 2022).

Ibu hamil juga harus selalu melakukan pemeriksaan antenatal care secara rutin ke tenaga Kesehatan. Dengan peningkatan pengetahuan kader posyandu dan BKB balita tentang manajemen antenatal care

salah satunya pemahaman kader tentang penatalaksanaan permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil maka lebih mudah kader untuk memberikan Pendidikan Kesehatan pada ibu hamil. Keberhasilan dalam memonitor Kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil diperlukan kerja sama antara keluarga, kader dan tenaga kesehatan dalam pemberian Pendidikan kesehatan pada ibu hamil tentang pentingnya antenatal care selama kehamilan dan akan lebih baik apabila sejak awal kehamilan ibu sudah mendapatkan pelayanan antenatal care (Susanti, 2020).

## SIMPULAN

Pada pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa dari analisis uji T test ada pengaruh Pelatihan Manajemen Penatalaksanaan antenatal care ibu hamil nyeri punggung dengan relaksasi otot progresif, akupresure titik BL 23 dan GV 3 terhadap pengetahuan dan ketrampilan Kader Posyandu dan BKB Balita Sehat Desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo. Pengetahuan dan ketrampilan Kader Kesehatan meningkat setelah dilakukan pelatihan manajemen penatalaksanaan antenatal care ibu hamil untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada seluruh Kader Posyandu dan BKB Balita Sehat Desa Dadapan RW 2 Sendangmulyo yang telah berperan pada kegiatan ini. Universitas Muhammadiyah Semarang selaku pemberi dana pengabdian masyarakat. Pimpinan Prodi dan Fakultas yang mendukung proses pelatihan serta kepada mahasiswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ini.

## REFERENSI



- Ainun, K. (2022). The Effect of Acupressure Therapy on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Marbau Health Center Uptd in 2022. *Science Midwifery*, 10(5), 3676–3684. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.909>
- Bobak (Ed.). (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4th ed.). EGC.
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2020). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan "Midwife Journal,"* 4(02), 16–24.
- Fatimah Tulwazniah, Juraida Roito Harahap, Lailiyana, & Ari Susanti. (2022). the Effect of Acupressure Therapy on the Intensity of Lower Back Pain in Third Semester of Pregnancy. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 8(2), 90–95. <https://doi.org/10.36749/seajom.v8i2.183>
- Gudiño León., A. R., Acuña López., R. J., & Terán Torres., V. G. (2021). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 6.
- Miftahul Hakiki, Nurul Eko Widiyastuti, & Setiana Andarwulan. (2022). The Correlation in The Anxiety of Pregnant Women Third Trimester With The Coverage of Antenatal Care During The Covid-19 Pandemic in Kertosari Village Banyuwangi. *Embrio*, 14(1), 76–83. <https://doi.org/10.36456/embrio.v14i1.4211>
- Permatasari, R. D. (2019a). 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>
- Permatasari, R. D. (2019b). 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>
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137–145. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>
- Setyawan, A., Nafiah, K. N., & Ibrahim, I. (2023). Reduce the level of dysmenorrhea menstrual pain with the Cupping Method. *Journal of Health Science ...*
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Supriyanto, A., & Hartono, B. (2017). Peran Teknologi Informasi Bagi Kader Posyandu. *Peran Teknologi Informasi Bagi Kader Posyandu Dalam Kegiatan Pendekatan K.I.a*, 360–365.
- Susanti, E. (2020). Peran Kader Posyandu dalam Pendampingan Ibu Hamil Resiko Tinggi Terhadap Pemeriksaan Kehamilan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Nursing Update*, 11(3), 68–75.
- Wartan, S. (2022). Pain Management Strategies and Alternative Therapies. *Endometriosis*.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.
- Yolanda, F., Hanum, S. H., & Nopianti, H. (2021). Peran Kader Kesehatan Dalam Mengimplementasi Program Posyandu Balita Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Posyandu Garuda Kelurahan Tanjung Enim). *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4(36), 971–977.

