
Efektivitas *Kinesio taping* dan *Pelvic rocking exercise* terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi

Nuraidah¹, Herinawati^{2*}, Rosmaria³, Ghea Atika⁴, Iksaruddin⁵

¹ Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi

^{2,3} Program Studi Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Jambi

⁴ Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jambi

⁵ Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jambi

Jl. Prof GA Siwabessy No.42, Buluran Kenali, Kecamatan Telanaipura, Kota Jambi, 36123, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : herinawati@poltekkesjambi.ac.id

Submitted : 05/02/2023

Accepted: 22/03/2025

Published: 29/03/2025

Abstract

Back pain often experienced by third trimester pregnant women can interfere with comfort and quality of life due to changes in posture, increased load, and hormonal changes. Appropriate treatments, such as kinesio taping and pelvic rocking exercise, are needed to relieve these complaints and improve the quality of life of pregnant women. This study aims to evaluate the effectiveness of kinesio taping and pelvic rocking exercise in reducing back pain in third trimester pregnant women at Kenali Besar Community Health Center, Jambi City. This study was a quasy-experiment study conducted in February-August 2022 at the Kenali Besar Health Center, Jambi City. The study population was all third trimester pregnant women at the Kenali Besar Health Center as many as 181 pregnant women. The research sample was third trimester pregnant women at the Kenali Besar Health Center as many as 46 pregnant women selected using purposive sampling technique. The research instrument used the Numerical Rating Scale NRS sheet. The dependent variable is back pain and the independent variable is the intervention (kinesio taping vs pelvic rocking exercise). Interventions include the provision of kinesio taping and pelvic rocking exercise. Kinesio taping was given 2 times a week and pelvic rocking exercise was given 3 times a week. Analysis using the T-Test test. Before the intervention, the average pain level of pregnant women in the kinesio taping group (mean = 2.8, SD = 3.4) and in the pelvic rocking exercise group (mean = 2.3, SD = 3.1). After the intervention, the average pain level of pregnant women in the kinesio taping group (mean = 1.7, SD = 2.5) and in the pelvix roxing exercise group (mean = 2.1, SD = 2.6), increased in the kinesio taping group and proved to be statistically significant. There is an effect of kinesio taping on reducing back pain in pregnant women. Puskesmas Kenali Besar Jambi City should consider applying these two methods in the health care program for pregnant women to improve their quality of life and comfort during pregnancy.

Keywords: *back pain, kinesio taping, pelvic roxing, pregnant women, third trimester.*

Abstrak

Nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil trimester III dapat mengganggu kenyamanan dan kualitas hidup akibat perubahan postur tubuh, peningkatan beban, dan perubahan hormonal. Penanganan yang tepat, seperti *kinesio taping* dan *pelvic rocking exercise*, diperlukan untuk meredakan keluhan ini dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *kinesio taping* dan *pelvic rocking exercise* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen yang dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2022 di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III di

Puskesmas Kenali Besar sebanyak 181 ibu hamil. Sampel penelitian adalah ibu hamil trimester III di Puskesmas Kenali Besar sebanyak 46 ibu hamil terpilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar Numerical Rating Scale NRS. Variabel dependen adalah nyeri punggung dan variabel independen adalah intervensi (*kinesio taping* vs *pelvic rocking exercise*). Intervensi meliputi pemberian *kinesio taping* dan *pelvic rocking exercise*. *Kinesio taping* diberikan 2 kali dalam seminggu dan *pelvic rocking exercise* diberikan 3 kali dalam seminggu. Analisis menggunakan uji T-Test. Sebelum intervensi rata-rata tingkat nyeri ibu hamil pada kelompok *kinesio taping* (mean= 2,8, SD= 3,4) dan pada kelompok *pelvic rocking exercise* (mean= 2,3, SD= 3,1). Setelah intervensi rata-rata tingkat nyeri ibu hamil pada kelompok *kinesio taping* (mean= 1,7, SD= 2,5) dan pada kelompok *pelvic rocking exercise* (mean= 2,1, SD= 2,6), meningkat di kelompok *kinesio taping* dan terbukti signifikan secara statistik. Terdapat pengaruh *kinesio taping* terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil. Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi sebaiknya mempertimbangkan penerapan kedua metode ini dalam program pelayanan kesehatan bagi ibu hamil untuk meningkatkan kualitas hidup dan kenyamanan mereka selama kehamilan.

Kata Kunci: ibu hamil, *kinesio taping*, nyeri punggung, *pelvic roving*, trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang fisiologis dan alamiah, dimana setiap perempuan yang memiliki organ reproduksi sehat, telah mengalami menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri (Sinclair, 2016). Diantara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar (Walyani, 2015).

Nyeri punggung bawah umumnya semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, karena nyeri ini dipengaruhi oleh pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh ibu hamil. Perubahan ini disebabkan oleh pembesaran berat uterus. Selain itu, nyeri punggung juga dapat timbul akibat kebiasaan membungkuk berlebihan, berjalan tanpa jeda, atau mengangkat beban. Kondisi ini semakin parah jika dilakukan saat tubuh ibu hamil dalam

keadaan lelah. Oleh karena itu, penerapan mekanika tubuh yang benar saat mengangkat beban sangat penting untuk mencegah peregangan otot yang berlebihan (Walyani, 2015).

Dampak dari nyeri punggung pada ibu hamil dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berjalan, duduk dalam waktu yang lama, membawa tas atau melakukan aktivitas yang harus mencondongkan badan kedepan, perawatan diri, dan keterlibatan dalam aktivitas seksual (Sulastri et al., 2022). Sejauh ini berbagai macam penanganan untuk mengurangi nyeri punggung berupa *exercise*, senam hamil, posisi tidur, body mekanik dan pengobatan. Salah satu teknologi baru fisioterapi adalah pemakaian *kinesio taping* (Sa'adah et al., 2023).

Upaya untuk mengurangi nyeri punggung yaitu dengan memberikan *kinesio taping*. *Kinesio taping* adalah metode terbaru pemasangan *taping* untuk mencegah atau merehabilitasi seseorang yang mengalami cedera. *Kinesio taping* terbuat dari bahan 100% katun, fiber elastis dan latex sehingga tahan terhadap air dan dapat digunakan dalam waktu 3-5

hari pemakaian tergantung kondisi (Lee et al., 2016)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marfu'ah (2021) menunjukkan bahwa *kinesio taping* dapat digunakan sebagai intervensi komplementer yang efektif untuk menurunkan rasa nyeri punggung bawah pada kehamilan. Penelitian oleh Rohman & Machmudah (2023) juga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi kinesiotaling. Penurunan ini disebabkan kemampuan kinesiotaling dalam merangsang reseptor sensori di kulit dan jaringan otot, yang dapat mengubah persepsi nyeri di otak. Stimulasi tersebut dapat mengaktifkan jalur penghambatan nyeri, sehingga mengurangi sensasi nyeri yang dirasakan. Selain itu, penerapan kinesiotaling dapat meningkatkan aliran darah ke area yang terkena, yang membantu dalam proses penyembuhan dan mengurangi peradangan. Sirkulasi yang lebih baik juga berkontribusi dalam mengurangi ketegangan otot.

Selain penggunaan *kinesio taping* nyeri punggung ibu hamil juga dapat dikurangi dengan terapi nonfarmakologi seperti gerakan yang sederhana dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil salah satunya adalah menggunakan metode *Pelvic rocking exercise*. *Pelvic rocking exercise* adalah latihan yang membuat gerakan kecil di panggul, dengan mengoyangkan panggul kearah kanan, kiri dengan gerakan memutar panggul (Febrian & Pasaribu, 2024)

Penelitian Eva Santi Hutaosoit et al (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh *pelvic rocking* untuk mengurangi intensitas nyeri pada trimester III. Hal ini disebabkan oleh gerakan tersebut yang membantu melonggarkan otot-otot di sekitar panggul dan punggung bawah,

sehingga mengurangi ketegangan dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, *pelvic rocking* dapat membantu memperbaiki posisi janin, yang seringkali menjadi penyebab nyeri pada ibu hamil. Hasil penelitian Febrian & Pasaribu (2024), latihan *pelvic rocking* menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal tersebut dikarenakan gerakan ini dapat membantu mengurangi ketegangan pada otot punggung dan panggul, serta meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah di area tersebut. Dengan memperbaiki postur tubuh dan mengurangi tekanan pada tulang belakang, *pelvic rocking exercise* dapat meredakan rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil, terutama yang mengalami perubahan posisi tubuh akibat kehamilan.

Penelitian ini melanjutkan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Kinesio taping* memiliki efek positif dalam mengurangi nyeri punggung, seperti yang diungkapkan oleh Marfu'ah (2021) dan Rohman dan Machmudah (2023) yang mencatat penurunan nyeri akibat low back pain pada ibu hamil. Selain itu, penelitian oleh Hutaosoit, et al (2022) dan Febriani & Pasaribu (2024) juga menegaskan bahwa *pelvic rocking exercise* berkontribusi terhadap penurunan derajat nyeri. Dengan menggabungkan kedua metode ini, penelitian ini berupaya untuk memberikan pendekatan yang lebih komprehensif dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil, yang sebelumnya belum banyak dieksplorasi secara bersamaan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktik klinis dan pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian quasi Experiment. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Agustus 2022. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar sebanyak 181 orang. Sampel penelitian sebanyak 46 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala numerik rating scale (NRS) yang diadopsi dari Hutaosoit, et al (2022).

Intervensi yang diberikan yaitu *kinesio taping* dan *pelvic rocking exercise*. *Kinesio taping* diterapkan sebanyak dua kali dalam seminggu selama periode penelitian, dengan total durasi intervensi selama empat minggu. Setiap sesi *Kinesio taping* berlangsung 30 hingga 45 menit. Proses aplikasi tape dilakukan oleh bidan terlatih. Sebelum mengaplikasikan tape, bidan melakukan evaluasi terhadap kondisi ibu hamil, termasuk area yang akan dipasang tape untuk memastikan penerapan yang tepat pada bagian punggung yang terasa nyeri. Ibu hamil diberi petunjuk tentang perawatan tape, termasuk menjaga agar tape tetap kering dan menghindari iritasi kulit.

Pelvic rocking exercise diberikan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama empat minggu, dengan durasi latihan 20-30 menit per sesi. Latihan dipandu oleh bidan yang terlatih dalam instruksi senam ibu hamil dan menggunakan teknik yang disesuaikan dengan kemampuan fisik ibu hamil trimester III. Setiap sesi dimulai dengan pemanasan ringan untuk menghindari cedera otot, diikuti oleh serangkaian gerakan yang dirancang untuk memperkuat otot punggung, melatih fleksibilitas, dan mengurangi ketegangan pada punggung. Gerakan utama dalam *Pelvic rocking exercise* melibatkan

gerakan memutar pada panggul yang akan membantu meredakan nyeri punggung bawah yang sering dialami ibu hamil. Bidan juga mengawasi dan memberikan instruksi secara langsung selama latihan untuk memastikan setiap gerakan dilakukan dengan benar dan aman. Selain itu, ibu hamil juga diberikan petunjuk untuk melanjutkan latihan ringan di rumah, dengan pengawasan berkala untuk memastikan manfaat yang maksimal.

Pengolahan data dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji T-Test.

HASIL

Hasil penelitian tergambar pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumah	%
Pendidikan		
SD	6	13,04
SMP	8	17,39
SMA	32	69,57
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	40	86,96
Buruh	6	13,04

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan tamatan SMA yaitu 69,57% dan sebagian besar sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 86,96%

Tabel 2. Rata-rata Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Pre test Mean/SD	Post Test Mean/SD
Kelompok <i>Kinesio taping</i>	2,8 (3,4)	1,7 (2,5)
Kelompok <i>Pelvic Rocking Exercise</i>	2,3 (3,1)	2,1 (2,6)

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri pada kelompok

yang diberikan *kinesio taping* sebelum diberikan intervensi adalah 2,8 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 1,7. Rata-rata tingkat nyeri pada kelompok *Pelvic Roxing Exercise* sebelum diberikan intervensi adalah 2,3 dan setelah diberikan intervensi menurun menjadi 2,1.

Tabel 3. Efektivitas *Kinesio taping* dan *Pelvic rocking exercise* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Variabel	Intervensi <i>Kinesio taping</i> (n=23)	Intervensi <i>Pelvic Roxing Exercise</i> (n=23)	t	p-value
Tingkat Nyeri				
Pre test	2,8	2,3	0,5	0,00
Post test	1,7	2,1	-0,4	

Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh bahwa p-value=0,000 sehingga intervensi *kinesio taping* lebih efektif terhadap penurunan nyeri dibandingkan dengan *Pelvic rocking exercise*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Kinesio taping* lebih efektif dalam penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Kinesio taping* adalah 2,8 dan mengalami penurunan menjadi 1,7 setelah diberikan intervensi *Kinesio taping*. Sedangkan rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan *Pelvic rocking exercise* adalah 2,3 dan mengalami penurunan menjadi 2,1 setelah

diberikan intervensi *Pelvic Roxing Exercise*.

Penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang lebih signifikan setelah diberikan intervensi *Kinesio taping* dibandingkan dengan *Pelvic rocking exercise* dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja kedua intervensi tersebut. *Kinesio taping* bekerja dengan memberikan dukungan pada otot dan sendi tanpa membatasi gerakan, serta membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan otot. Hal ini memungkinkan pengurangan rasa nyeri yang lebih cepat dan efektif. Sebaliknya, meskipun *Pelvic rocking exercise* bermanfaat dalam memperkuat otot-otot panggul dan meningkatkan kestabilan tubuh, intervensi ini mungkin memerlukan waktu yang lebih lama untuk menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung. Selain itu, intensitas nyeri yang lebih tinggi sebelum intervensi dengan *Kinesio taping* juga bisa menjadi faktor yang berkontribusi pada perbedaan hasil tersebut, karena *Kinesio taping* dapat lebih cepat memberikan efek pereda nyeri pada kondisi tersebut.

Penelitian Sato et al (2017) menemukan bahwa penggunaan *Kinesio taping* pada ibu hamil trimester III secara signifikan mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Penelitian ini menggunakan skala visual analog (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri, dan hasilnya menunjukkan penurunan yang jelas pada kelompok yang diberi *Kinesio taping* dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa *Kinesio taping* dapat memberikan dukungan otot yang optimal, sehingga membantu mengurangi rasa sakit yang sering dialami oleh ibu hamil.

Hasil penelitian Lee et al (2016) juga mendukung temuan serupa. Dalam studi ini, ibu hamil trimester III yang menerima

Kinesio taping melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung bawah dibandingkan dengan kelompok yang hanya melakukan latihan peregangan. *Kinesio taping* diduga membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang dapat mempercepat proses penyembuhan dan mengurangi rasa sakit. Penelitian ini menegaskan bahwa *Kinesio taping* lebih efektif karena memberikan efek langsung pada area yang terpengaruh tanpa membatasi mobilitas, sehingga lebih nyaman bagi ibu hamil.

Penelitian lainnya oleh Huang et al (2018) mengungkapkan bahwa *Kinesio taping* dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kesadaran postural, yang pada gilirannya mengurangi beban pada struktur punggung dan mengurangi nyeri. Dalam studi ini, para peserta yang menerima *Kinesio taping* menunjukkan penurunan yang lebih besar dalam intensitas nyeri punggung dibandingkan dengan mereka yang hanya diberikan terapi manual atau latihan fisik. Temuan ini memperlihatkan bahwa *Kinesio taping* dapat menjadi pilihan intervensi yang lebih efektif dan cepat dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, yang sering kali mengalami masalah muskuloskeletal karena perubahan tubuh selama kehamilan.

Kinesio taping dapat memberikan dukungan mekanis yang lebih baik pada otot dan sendi, sehingga mengurangi ketegangan dan nyeri punggung. Sementara itu, *Pelvic rocking exercise*, meskipun bermanfaat, tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada kelompok ibu hamil yang diteliti. Dengan demikian, *Kinesio taping* dapat menjadi pilihan intervensi yang lebih unggul dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil (Smith & Johnson, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi *Kinesio taping* lebih efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dibandingkan dengan *Pelvic rocking exercise*. Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata intensitas nyeri yang lebih signifikan pada kelompok yang menerima *Kinesio taping*, yaitu dari 2,8 menjadi 1,7, sementara pada kelompok yang menerima *Pelvic rocking exercise*, penurunan hanya terjadi dari 2,3 menjadi 2,1. Temuan ini menunjukkan bahwa *Kinesio taping* dapat memberikan dukungan yang lebih optimal pada otot dan sendi yang terpengaruh, sehingga membantu meredakan rasa nyeri dengan lebih cepat dan efektif. Dengan demikian, *Kinesio taping* dapat menjadi pilihan intervensi yang lebih unggul dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

SARAN

Diharapkan kepada tenaga medis, seperti bidan dan fisioterapis, dapat memanfaatkan temuan ini untuk meningkatkan kualitas perawatan bagi ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung, sekaligus memberikan alternatif non-farmakologis yang aman dan nyaman. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi dengan sampel yang lebih besar dan beragam, serta memperpanjang durasi intervensi untuk mengetahui efek jangka panjang dari *Kinesio taping* pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan Terima kasih kepada Kepala Dinas Kota Jambi, Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi, dan Poltekkes Kemenkes Jambi Jurusan Kebidanan atas izin penelitian dan

dukungan kepada penulis sehingga penelitian ini boleh berjalan dengan lancar

DAFTAR PUSTAKA

- Eva Santi Hutaosoit, Azwar, Y., Deby Yanthina, Novi Yanti, Donny Hendra, & Siska Mulyani. (2022). Hubungan Pelvic Rocking terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Trimester 3. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 209–214. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.254>
- Febrian, Y., & Pasaribu, M. (2024). *Pelvic rocking exercise* dengan Media Gym Ball. *Maternal Child Health Care*, 6(2), 1097–1102.
- Huang, H., Chan, K. Y., & Chang, P. H. (2018). The effects of *Kinesio taping* on pain and disability in pregnant women with low back pain: A randomized controlled trial. *Journal of Physiotherapy*, 64(2), 115–121.
- Lee, J. H., Kim, J. H., & Kim, S. Y. (2016). Effectiveness of *Kinesio taping* for low back pain during pregnancy: A randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 30(1), 53–62.
- Marfu'ah, I. (2021). Literature Review : Efek Kinesiotaping dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Bionursing*, 3(1), 25–32. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.1.91>
- Rohman, F., & Machmudah, M. (2023). Penerapan Kinesiotapping Terhadap Low Back Pain Pada Kehamilan Trimester III. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10665>
- Sa'adah, A. L., Sulistiyarningsih, S. H., & Marfu'ah, S. (2023). *Pelvic rocking exercise* untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 4(2), 312–321.
- Sato, M., Kawashima, M., & Yoshida, Y. (2017). The effects of *Kinesio taping* on the reduction of low back pain in pregnant women. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46(4), 555–563.
- Sinclair, C. (2016). *Buku Saku Kebidanan*. EGC.
- Smith, L. L., & Johnson, R. (2020). elvic Roving Exercise in pregnancy: An overview. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 149(3), 307–312. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13123>
- 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>
- Walyani. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Barupress.