

Pengetahuan dan Persepsi Ibu Hamil tentang Akupressur dalam Mengatasi Ketidaknyamanan pada Kehamilan

Nurbaiti^{1*}, Laida Sanilpa Tiwi²

^{1,2}Program Studi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim

Jl.Prof. DR. Moh. Yamin No.30, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nbaiti812@gmail.com

Submitted : 24/08/2023

Accepted: 16/09/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Pregnancy is a natural and physiological process, along with the increasing age of pregnancy, psychological and physiological changes will be experienced by the pregnant mother with these changes, then there are some discomforts experienced by the pregnant mother such as the mother will feel nausea and vomiting in the first trimester, back pain, feeling tired, back pain and mood changes, there are many ways that pregnant women can do when facing discomfort during pregnancy with either pharmacological or non-pharmacological therapy. Acupressure is a non-pharmacological therapy where the technique in this therapy uses fingers that are done on the same points as used in acupuncture therapy, the benefits of acupressure therapy can reduce discomfort during pregnancy. This research aims to find out the knowledge and perception of pregnant women about acupressure in overcoming discomfort during pregnancy, this research uses a designdescriptive, which was carried out at PMB Rosmala Aini, the population in this study were all pregnant women who visited PMB Rosmala Aini, totaling 25 pregnant women, the sample was taken using the total sampling technique, when the research was carried out in October 2022-August 2023 the results of this study averaged the average age of the mother is 26.76 with the lowest age being 21 years and the highest being 37 years, the majority of the work of housewives is 20 (80%), high school education is 23 (92%) and good knowledge is 22 (88%), and the perception of pregnant women towards acupressure 23 (92%) mothers have a positive perception. Acupressure can be used as an alternative as a non-pharmacological method in dealing with discomfort in pregnant women so that mothers can do it independently at home.

Keywords: *acupressure, pregnancy*

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan fisiologis, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, perubahan psikologis dan fisiologis akan dialami oleh ibu hamil dengan adanya perubahan tersebut maka ada beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti ibu akan merasakan mual dan muntah pada trimester I, sakit punggung, merasa lelah, nyeri pinggang dan perubahan mood, banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil saat menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilan baik dengan terapi farmakologi atau non farmakologi. Akupressur merupakan terapi non farmakologi dimana tehnik dalam terapi ini menggunakan jari tangan yang dilakukan pada titik-titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur, manfaat terapi akupressur dapat mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan persepsi ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan, penelitian ini menggunakan desain *deskripsif*, yang dilakukan di PMB Rosmala Aini, populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil yang berkunjung ke PMB Rosmala Aini yang berjumlah 25 ibu hamil, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2022-Agustus 2023 hasil dari penelitian ini rata-rata umur ibu adalah 26,76 dengan umur terendah 21 tahun dan yang tertinggi 37

tahun, mayoritas pekerjaan ibu IRT 20 (80%), pendidikan SMA 23 (92%) dan pengetahuan baik 22 (88%), serta persepsi ibu hamil terhadap akupressur sebesar 23 (92%) ibu mempunyai persepsi positif. Akupressur dapat dijadikan alternatif sebagai non farmakologi dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga ibu dapat melakukan secara mandiri di rumah.

Kata kunci : akupressur, kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27) dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40)

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan fisiologis, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, perubahan psikologis dan fisiologis akan dialami oleh ibu hamil dengan adanya perubahan tersebut maka ada beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil yaitu, ibu akan merasakan mual dan muntah pada trimester I, sakit punggung, merasa lelah, nyeri pingang perubahan mood, sesak nafas, pegal dan juga dapat terjadi odem.(Yustanta.et all.2021)

Ketidaknyamanan yang paling umum dirasakan oleh ibu hamil trimester I adalah hyperemesis (87,8%), kelelahan (77,9%), dan Nyeri Payudara (76,2%), pada trimester II dan III yaitu polyuria (79,9%), kelelahan (75,6%) dan *hertburn* (71,3%), (Rahmanindar at al 2021) berdasarkan penelitian sebelumnya mayoritas ibu usia kehamilan 27-40 minggu di Indonesia sekitar 60-80% mengalami sakit punggung pada kehamilan. (Kurniyati at al.2022).

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh ibu hamil saat menghadapi ketidaknyamanan selama kehamilan baik

dengan terapi farmakologi atau dengan non farmakologi. Farmakologi adalah pengobatan yang dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obatan sedangkan non farmakologi merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan ibu hamil seperti akupressur. Akupresur merupakan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupuntur. Teknik dalam terapi ini menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum akupressur dilakukan pada titik -titik yang sama seperti yang digunakan pada terapi akupuntur (Setianingsih dan Widayati 2021)

Pada kehamilan akupresur digunakan sebagai alternatif pengobatan non farmakologi untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Perubahan fisiologis dalam kehamilan yang dapat menggunakan akupressur sebagai alternatif yaitu meningkatkan kualitas tidur, mual muntah, mengurangi kecemasan dan nyeri punggung. Penelitian yang dilakukan oleh Resmi pada tahun 2020, didapat hasil bahwa akupressur dapat menurunkan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil, melakukan akupressur pada titik HT 7 dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Penelitian lain mengatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi akupressur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. (Aswitami dan Mastinningsih, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa akupressur efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil akan tetapi saat ini masih sbanyak ibu-ibu yang

belum melakukannya di karenakan ibu tidak mengerti cara melakukannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif* yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan persepsi ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan di PMB Rosmala Aini yang berjumlah 25 ibu hamil, tehknik penngambilan sampel menggunakan teknik *total samplig*, data yang digunakan data primer dan skunder, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, penngolahan data di lakukan dengan *editing, coding, scoring, entry dan cleaning*. kemudian data tersebut dianalisis yang bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan dan persepsi ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan.

HASIL

Hasil penelitian diketahui distribusi karakteristik ibu hamil sebagai berikut:

Hasil pengisian kuesioner di dapat dari 25 ibu hamil rata-rata umur ibu adalah 26,76 dengan umur terendah 21 tahun dan yang tertinggi 37 tahun.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu hamil

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	20	80%
Swasta	4	16%
PNS	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas diperoleh sebagian besar responden ibu rumah tangga (IRT) sebesar 20 Responden (80%), swasta 4 responden (16%) dan PNS sebesar 1 responden (4%),

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan ibu hamil

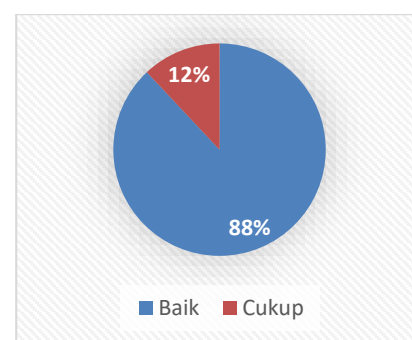
Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SMP	1	4%
SMA	23	92%
Perguruan Tinggi	1	4%
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2. di atas diperoleh sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA sebesar 23 responden (92%), pendidikan perguruan tinggi sebesar 1 responden (4%), pendidikan SMP 1 responden (4%).

Usia, pekerjaan dan pendidikan serta pengalaman ibu hamil dapat menunjang untuk menerima dan menerapkan informasi yang di dapat sehingga mendukung persepsi ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan adalah sebagai berikut :

Gambar 1. Pengetahuan ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan



Berdasarkan gambar 1 diperoleh sebagian besar responden berpengetahuan baik sebesar 22 responden (88%) dan berpengetahuan cukup 3 responden (12%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa persepsi ibu hamil

tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan adalah sebagai berikut :

Gambar 2. Persepsi ibu hamil tentang akupressur dalam mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan



Berdasarkan gambar 2 di atas diperoleh sebagian besar responden mempunyai persepsi Positif sebesar 23 Ibu hamil (92%) dan yang mempunyai persepsi negatif sebesar 2 ibu hamil (8%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 25 ibu hamil rata-rata umur ibu adalah 26,76 dengan umur terendah 21 tahun dan yang tertinggi 37 tahun, dan sebagian besar pekerjaan ibu adalah sebagai ibu rumah tangga sebesar 20 (80%) serta berpendidikan SMA yaitu sebesar 23 (92%).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh ilmu pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari dengan ilmu pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa mayoritas pengetahuan ibu terhadap akupressur dalam kategori baik yaitu sebesar 22 ibu hamil (88%).

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Proses terjadinya persepsi tergantung dari

pengalaman masa lalu dan pendidikan yang diperoleh individu. Berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa persepsi ibu hamil sebagian besar mempunyai persepsi Positif sebesar 23 (92%) dan yang mempunyai persepsi negatif sebesar 2 (8 %) dimana yang mempunyai persepsi positif mempunyai latar belakang pendidikan SMA dan perguruan tinggi.

Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran dan akhirnya akan menyebabkan seseorang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki, keterbatasan pengetahuan akan menyebabkan seseorang dalam memahami pentingnya informasi mengenai kesehatan khususnya akupressur, ibu hamil yang mempunyai pengetahuan tinggi maka akan mempunyai persepsi yang positif dan sebaliknya jika pengetahuan kurang akan memiliki persepsi yang negatif.

Kehamilan merupakan suatu keadaan didalam rahim seorang wanita yang terdapat hasil konsepsi pertemuan ovum dan spermatozoa, kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan fisiologis, seiring dengan bertumbuhnya usia kehamilan, perubahan psikologis dan fisiologis akan dialami oleh ibu hamil dengan adanya perubahan tersebut maka ada beberapa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil yaitu, ibu akan merasakan mual dan muntah pada TM I, sakit punggung, merasa lelah, nyeri pinggang perubahan mood, sesak nafas, kontaksi pegal dan juga dapat terjadi odem.(Yustanta.et all.2021)

Akupressur adalah pengobatan dengan cara menekan titik-titik penyembuhan menggunakan jari secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan diri secara alami. (Heni Setyowati, dkk, 2018). Akupresur memberikan rangsangan dengan menggunakan jari pada titik-titik meridian tubuh yang bertujuan untuk mempengaruhi organ tubuh tertentu

dengan merangsang aliran energi tubuh. Pada saat penekanan pada titik meridian maka dapat memicu pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia saraf yang menghilangkan rasa sakit, akibatnya rasa sakit akan diblokir dan aliran darah dan oksigen ke daerah yang sakit akan meningkat. Hal ini dapat menyebabkan otot menjadi rileks dan meningkatkan penyembuhan. Manfaat akupresur yaitu untuk membantu pengelolaan stress dan meningkatkan relaksasi, meningkatkan kebugaran, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri. Penekanan adalah bagian terpenting dalam melakukan tindakan akupresur dengan melakukan penekanan yang tepat (keras, sedang, ringan), melakukan penekanan dalam mengatasi gangguan kesehatan ringan dapat tercapai. Penggunaan teknik akupresur disesuaikan dengan keluhan agar tindakan akupresur mencapai hasil yang maksimal. Penekanan dilakukan secara perlahan-lahan sampai ditemukan titik meridian yaitu kondisi dimana tubuh merasakan tidak nyaman, nyeri, pegal, panas dan gatal. Memberikan penekanan pada titik accupoint meridian kandung kemih dan meridian di punggung akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur kemudian diteruskan ke medula spinalis, mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya dirangsang untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa rileks. Dengan adanya hormon endorpin tubuh akan merasa rileks. (Maharani & Widodo, 2019).

Teknik akupresur pada titik BL 23 (*Shensu*) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua, titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat, titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, apabila dilakukan akupresur dapat meningkatkan hormon endorpin yang dapat mengurangi rasa nyeri dan lebih efektif untuk mengurangi nyeri ibu hamil

trimester ke III pada punggung bagian bawah (Permatasari.,2019).

Penekanan pada titik prikardium 6 adalah titik yang terletak di alur meridian selaput jantung, meridian selaput jantung memiliki dua cabang, sebuah cabang masuk ke selaput jantung dan jantung, kemudian terus kebawah menembus diafragma, keruang tengah dan ruang bawah perut, meridian ini juga melewati lambung dan usus besar. Akupresur perikardium 6 atau di sebut juga dengan *Nei-Guan* merupakan sebuah tindakan untuk mengurangi atau menurunkan rasa mual dan muntah pada kehamilan yang dilakukan dengan cara penekanan pada titik tubuh perikardium 6 atau tiga jari di bawah pergelangan tangan, pada prinsipnya terapi akupresur sama dengan pemijatan tidak memerlukan keterampilan khusus beda halnya dengan akupuntur yang memerlukan pelatihan. (Hasibuan dan Martin.2021)

Akupresur dilakukan selama kurang lebih 1 menit pada titik hiperalgisik spesifik membantu mengurangi nyeri baik lokal maupun yang menjalar, akupresur dilakukan sebanyak 30 kali hitungan, dapat di ulang beberapa kali dalam sehari sesuai dengan kebutuhan, akan tetapi ada beberapa kondisi yang perlu di perhatikan dalam melakukan akupresur yaitu pasien tidak boleh dalam keadaan lapar maupun kekenyangan. Tindakan akupresur tidak boleh di lakukan pada pasien yang dalam keadaan gawatdarurat seta kasus yang memerlukan pembedahan (wong, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian Resmi 2020 bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil yang dilakukan 2x dalam seminggu selama 3 minggu dengan durasi 15 menit hal tersebut di tunjukan dengan nilai p value 0,000. Selain itu sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Aswitami 2018 menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan terapi akupresur

terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai $<0,05$.

Sedangkan pada ibu hamil yang mengalami mual muntah Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Tanjung, Wari dan Antoni, 2020) menyatakan bahwa ada pengaruh akupressur pada titik perikardian 6 dengan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester I dengan nilai $p 0.000$ dengan rata-rata skor PUQE sebelum dilakukan inervensi dengan nilai 7,30 dan setelah dilakukan akupressur menjadi nilai 5,45 berarti ada penurunan pada intensitas nyeri mual muntah pada ibu hamil trimester I.

Menurut pendapat peneliti Akupressur efektif dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil seperti mual dan muntah, dan sakit pinggang yaitu dengan melakukan pemijatan pada titik-titik tertentu seperti titik *Neiguan* yaitu dengan meletakkan tiga jari (telunjuk, tengah dan manis) melintang pada pergelangan tangan, setelah itu ibu jari diletakkan tepat dibawah jari telunjuk, lalu tekan selama tiga menit titik ini merupakan titik dalam mengatasi mual muntah sedangkan untuk mengatasi sakit pinggang pada trimester III yaitu dengan menekan pada titik Bladder 23 (BL 23), GV 3 dan GV 4 dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran endorphin sehingga memiliki efek terhadap penurunan nyeri sehingga efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Selain itu akupressur dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar ibu hamil mempunyai pengetahuan baik yaitu 22 responden (88%) dan berpengetahuan cukup 3 responden (12%). dan sebagian besar mempunyai persepsi positif sebesar 23 responden (92%) dan yang mempunyai

persepsi negatif sebesar 2 responden (8%).

SARAN

Terapi akupressur dapat dijadikan alternatif sebagai non farmakologi dalam mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil sehingga ibu dapat melakukan secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim atas dana dan memberikan izin serta mitra yang telah megizinkan penulis untuk melakukan penelitian di PMB Rosmala Aini sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2012. Prosedur Penelitian. Rineka Cipta. Jakarta.
- Akhiriyanti, Nisa 2020. Mengenal Terapi Komplementer dalam Kebidanan pada Ibu nifas, Ibu Menyusui, Bayi Baru Lahir dan Balita. Trans Info Media. Jakarta
- Aswitami.P.Mastiningsih.P. (2019) Pagaruh Terapi Akupressur terhadap Nyeri Punggugg Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol.7.No.2 Hal. 47-51.
- Ayuningtyas. 2021. Kebidanan Komplementer. PT Pustaka Baru. Yogyakarta.
- Azwar S. 2013. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelaja
- Haposanita, R., Jati, S.P., Suparwati, A., 2014. Hubungan Antara Persepsi Ibu Hamil tentang Mutu Pelayanan Antenatal dengan Kepuasan Ibu Hamil di Puskesmas Krobokan

- Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (2), pp. 157-162
- Hasanudin, S. (2015). "Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015." *Digital Repository* (Agustus):27.
- Hasibua R E,. Martin F.R 2021.Hubungan Penatalaksanaan Akupressur Titik P6 pada Ibu Hamil dengan Mual Muntah. Vol.1. hal 10-16
- Heni Setyowati. (2018). Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Bebas Hasil
- Huldani. (2012). Nyeri punggung. Universitas Lambuang mangkurat.
- Hutahaean, Serri. 2013. Perawatan Antenatal. Jakarta: Salemba Medika.
- Kurniyati, Indriyani, Wardita, Suprayitno. 2022.Penerapan Akupressur dan Massage Tehnik Friction Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu.*Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. Vol.VII.No.I.Hal.8-12
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Notoadmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Majid, Yudi Abdul. (2017). "Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang Dan Nyaman Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia." *Jurnal Aisyah :Jurnal Ilmu Kesehatan* 1.
- Resmi C.D., Tyarini A I 2020.Pengaruh Akupressur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.Hal. 56-61
- RahmanindarN.Zulfiana.E.,Harnawati.A. R.2021.Akupresur dalam mengurangi Hiperemesis Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*.Vol.8.No.1.Hal.1-9
- Setianingtias.N.,Widayati2021.Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupressur di Puskesmas Margodadi . *Journal of Holistics and Health Sciences*. Vol.3. No.2. Hal. 143 – 154
- Sobari, hesti listiani. (2020). "Teknik Dasar Akupresur." 20.
- Sutanto AV, Fitriana Y. Asuhan pada Kehamilan. Jogyakarta: Pustaka baru press;
- Tanjung, W.Wari Y.Antoni A.2020 Pengaruh Akupressur Pada Titik Prikardium 6 Terhadap Intensitas Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I.Vol.2 No.4.hal. 265-270
- Permatasari D.R. 2019. Efektifitas Teknik Akupressur pada Titik BL 23, GV 3, GV 4 Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang.*Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, Vol.2 No.1.33-42
- Putri, Suarniti, Budiani.2020. Pengaruh Akupressur Titik *Bladder* 23 terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara.*Jurnal Midwifery Update (MU)*.
- Wawan A dan Dewi M. 2011. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization (WHO)*. 2016. Asthma Fact Sheets. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs307/en/> 16 November 2016.