

Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri

Rani Setiya

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. DR. Soepraoen Kesdam V/BRW

Tut Rayani Aksohini Wijayanti

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan (ITSK) RS dr. Soepraoen

Rifzul Maulina

Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. DR. Soepraoen Kesdam V/BRW

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang paling banyak terjadi di dunia dan di Indonesia. Nyeri punggung adalah ketidaknyamanan yang dirasakan di daerah sakral lumbar tulang belakang. Karena nyeri punggung disebabkan oleh perubahan pusat gravitasi wanita dan postur tubuhnya, seringkali semakin parah seiring bertambahnya usia kehamilan. Hal ini terjadi pada 70% persen ibu hamil di Indonesia. Studi lain menunjukkan bahwa sekitar 40-60% ibu hamil mengalami nyeri punggung yaitu nyeri sedang 30% nyeri ringan 23% dan nyeri berat 7%. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh metode akupresur titik BL 23 terhadap nyeri pinggang pada kehamilan trimester III di TPMB Mamik yulaikah kasri. Desain penelitian pre eksperimen dengan pendekatan satu kelompok (pre-post test), populasi seluruh ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah di TPMB Mamik yulaikah kasri, jumlah sampel 16, SOP alat akupresur, Instrumen penelitian menggunakan Numeric Rating Scale pain checklist, intervensi dua kali seminggu, durasi 5 menit, analisis menggunakan Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan nyeri punggung pra intervensi (81,3%) nyeri sedang dan pasca intervensi (87,5%) nyeri ringan, p-value 0,01 < 0,05. Kesimpulannya titik akupresur BL 23 berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III TPMB Mamik Yulaikah Kasri. Diharapkan ibu hamil dapat melakukan akupresur pada titik BL 23 saat merasakan nyeri punggung.

PENDAHULUAN

Trimester ketiga kehamilan terdiri dari bulan terakhir dan sepertiga kehamilan. Trimester ketiga kehamilan berlangsung dari minggu ke-28 hingga 38-42 minggu. Pertumbuhan struktur dan detail organ tertentu serta peningkatan fungsi sistem organ yang beragam adalah ciri utama perkembangan intrauterin pada trimester ketiga. (Zamrodah, 2021). Pada trimester ketiga kehamilan, ibu hamil kemungkinan besar akan mengalami beberapa keluhan seperti sering buang air kecil, konstipasi, sulit tidur, dan nyeri punggung. Nyeri punggung ini umumnya terjadi di daerah lumbal sakral, yaitu tulang belakang bagian bawah. Intensitas nyeri punggung cenderung meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan, karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi wanita dan perubahan postur tubuh yang terjadi. (V.A.R.Barao et al., 2022).

Tingkat prevalensi yang tinggi pada nyeri punggung bawah selama kehamilan dilaporkan terjadi di Eropa, Amerika, Australia, China, termasuk wilayah pegunungan daerah pedesaan Taiwan dan Afrika bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50%

(Acharya et al., 2019). Hasil penelitian (Purnamasari & Widyawati, 2021) menunjukkan bahwa nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden ibu hamil trimester III di Semarang sebanyak 3 (10%) orang dengan skala nyeri VAS ringan, sebanyak 22 orang (73,33%) dengan skala nyeri VAS sedang dan skala nyeri VAS berat sebanyak 5 orang (16,67%).

Berdasarkan hasil penyelidikan awal, peneliti TPMB Mamik yulaikah kasri menyatakan pada bulan mei 2022 terdapat 15 ibu hamil dari ibu hamil yang berkunjung, 6 (40%) mengalami nyeri punggung sedang, dan 2 (15%) ibu hamil tidak mengalami nyeri punggung bawah. Tanda dan gejala yang dirasakan ibu seperti mual dan muntah, anoreksia, berat badan menurun, tekanan darah sistolik menurun, serta kondisi umum ibu menjadi lemah.

Adapun faktor yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu aktivitas selama kehamilan, sejalan dengan perkembangan kehamilan paritas, usia ibu (Apriyenti, 2019). Pengalaman mengalami nyeri punggung dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang mengubah postur tubuh dan menekan titik-titik nyeri, peningkatan berat badan, pengaruh hormon relaksasi terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas (jumlah kehamilan sebelumnya), dan aktivitas. Pertumbuhan uterus dapat mengakibatkan peregangan pada ligamen penopang, yang dapat dirasakan oleh ibu hamil sebagai nyeri tajam yang menusuk, yang dikenal sebagai nyeri ligamen. Hal ini menjadi penyebab utama nyeri punggung. Seiring dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, postur tubuh berubah dan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Hal ini dapat menyebabkan otot punggung menjadi lebih pendek, sementara otot perut meregang, yang dapat menghasilkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan meningkatkan tegangan pada ligamen tersebut. Selain itu, faktor-faktor seperti aktivitas selama kehamilan, paritas, dan usia ibu juga dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil. (Purnamasari & Widyawati, 2021).

Untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil, terdapat beberapa solusi yang melibatkan penggunaan teknik pijat menggunakan pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat analgesik yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil untuk mengurangi nyeri. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau anggota keluarga pasien. Teknik pijat atau massage dapat digunakan sebagai bentuk terapi non-farmakologi untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. (Reeder, 2013). Terapi non farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III (Kartikasari & Nuryanti, 2016)

Akupresur adalah metode penyembuhan yang melibatkan tekanan jari pada titik-titik akupunktur sebagai alternatif penggunaan jarum pada terapi akupunktur. Hasil analisis statistik dari penelitian tentang efek akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh positif akupresur terhadap nyeri tersebut. Melalui pemijatan akupresur pada titik akupunktur Bladder 23 (BL 23), dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, serta merangsang pelepasan endorfin, yang berkontribusi pada penurunan intensitas nyeri. Dengan demikian, akupresur terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. (Permatasari, 2019)

Untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, terdapat solusi yang dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat anti-nyeri (analgesik) yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil. Selain itu, pendekatan non-farmakologi juga dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau anggota keluarga pasien. (Kartikasari & Nuryanti, 2016) Salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah akupresur. Titik-titik akupresur terdapat di permukaan kulit yang sensitif terhadap rangsangan biolistrik, dan rangsangan pada titik-titik tersebut dapat menghasilkan efek tertentu. Ketika titik-titik akupresur dipijat atau distimulasi, endorfin, sebuah neurotransmitter, dilepaskan. Endorfin memiliki kemampuan untuk mengurangi sensasi nyeri dengan cara menghambat jalur sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain itu,

akupresur juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan dan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Stimulasi pada titik-titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang mengalami nyeri, sehingga membantu dalam proses pengeluaran toksin atau zat beracun dari tubuh. (Suwarini et al., 2021)

Akupresur adalah metode penyembuhan yang melibatkan tekanan jari pada titik-titik akupunktur sebagai alternatif penggunaan jarum pada terapi akupunktur. Hasil analisis statistik dari penelitian tentang efek akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh positif akupresur terhadap nyeri tersebut. (Asiyah & Titisari, 2021) Melakukan pemijatan akupresur pada titik akupunktur Bladder 23 (BL 23) memiliki efek yang dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan merangsang pelepasan endorfin. Hal ini menghasilkan efek penurunan nyeri, sehingga terapi akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. (Permana Putri et al., 2020)

Metode studi kasus pada terapi pijat akupresur pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Pada studi kasus tersebut, peneliti memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, anamnesis, dan asuhan lanjutan hingga dinilai dan didokumentasikan. Penulis memperoleh data pasien (sekunder) setelah persetujuan bidan dan dengan memenuhi protokol kesehatan. Para penulis pertama kali menghubungi pasien dan mencapai kesepakatan. Setelah pasien menyetujui kesepakatan yang dicapai, pasien akan dirawat 6 kali. Setelah itu, melakukan kunjungan ke rumah pasien untuk mengamati dan mengajarkan cara melakukan terapi pijat akupresur dengan pemantauan selama 3 minggu (Permana Putri et al., 2020).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada metode penelitiannya. Peneliti sebelumnya menggunakan pendekatan studi kasus *pre post test* dengan kelompok kontrol. Hasil kunjungan pertama ke bidan, ibu masih mengalami nyeri punggung, pada kunjungan ke empat ibu mengatakan nyeri punggung sudah mulai berkurang, dan pada kunjungan ke enam sudah sangat berkurang sampai tidak terasa nyeri lagi. Sedangkan penelitian yang sedang saya kerjakan menggunakan seperangkat metode *pre test-after-test design* (Permatasari, 2019).

Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh akupresur titik bladder 23 terhadap intensitas nyeri punggung kehamilan pada ibu hamil trimester ketiga.

METODE

Desain penelitian menggunakan studi *pre eksperimental*, jenis *one grup (pre-post test)*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah di TPMB Mamik Yulaikah Desa Kasri dengan 25, teknik yang digunakan *purposive sampling* sampel penelitian yaitu sejumlah 16. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi antara lain ibu hamil trimester III (UK 36-38 minggu), ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah selama kehamilan, bertempat di lokasi penelitian saat penelitian dilakukan, bersedia menjadi responden. Penelitian ini memiliki kriteria eksklusi yaitu responden yang memiliki riwayat cedera atau trauma pada punggung, dan responden yang mendapat terapi bentuk nyeri.

Instrument penelitian menggunakan SOP akupresur titik BL23. Alat pengukuran intensitas nyeri menggunakan lebar pengumpulan data yang memuat skala nyeri numerik. Analisis data penelitian ini memakai uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS V.22. Sebelum dilakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan kaji etik di Institut Ilmu Kesehatan STRADA dengan nomor SK 3844/KEPK/IV/2023.

HASIL

Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar usia ibu hamil 20-30 tahun

sebanyak 11 responden (68,8%), dan usia 30-40 tahun sebanyak 5 responden (31,3%). Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan bahwa sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 8 responden (50,0%), dan SMP sebanyak 5 responden (31,3%) dan perguruan tinggi sebanyak 3 responden (18,8%). Pada karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan di peroleh hasil penelitian sebanyak 8 responden tidak bekerja (50,0%), 6 responden bekerja swasta (37,5%) dan 2 responden sebagai karyawan (12,5%).

Karakteristik	Frekuensi (n=16)	Persentase (100%)
Usia		
17-20	0	0,0%
20-30	11	68,8%
30-40	5	31,3%
40-50	0	0,0%
Pendidikan		
Tidak sekolah	0	0,0%
SD	0	0,0%
SMP	5	31,3%
SMA	8	50,0%
Perguruan tinggi	3	18,8%
Pekerjaan		
IRT	8	50,0%
Swasta	6	37,5%
Karyawan swasta	2	12,5%

Table 1. Karakteristik responden

Hasil uji statistik *wilcoxon* pada 16 responden diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan nyeri punggung sebelum diberikan perlakuan dengan kategori sedang sebanyak 13 responden (81,3%) dan sebagian kecil dengan nyeri punggung bawah kategori ringan 3 responden (18,8) dengan rata-rata nyeri punggung bawah adalah 4.00 yang merupakan nyeri punggung kategori nyeri sedang. Kemudian hasil yang didapat dari sesudah diberikan perlakuan diketahui bahwa hampir sebagian besar responden dengan nyeri punggung yang sudah diberi perlakuan dengan kategori ringan sebanyak 14 responden (87,5%) dan hampir sebagian kecil responden dengan nyeri punggung kategori sedang sebanyak 2 responden (12,5%) dengan rata-rata nyeri punggung bawah adalah 2.00 yang merupakan kategori nyeri ringan.

Kelompok Akupresur	Nyeri Ringan	Nyeri Sedang	Nyeri Berat	Mean
Sebelum	3	13	0	4.00
Sesudah	14	2	0	2.00
<i>P value 0.001</i>				

Table 2. Hasil Uji Statistik wilcoxon Berdasarkan sesudah dan sebelum diberi perlakuan akupresur

	sesudah-sebelum
Z	-3.332 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Table 3. Menganalisa Hasil Uji Statistik Wilcoxon

PEMBAHASAN

Menganalisis Pengaruh Akupresure Titik BL 23 Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri

Hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan antara responden sebelum diberikan intervensi

dan sesudah intervensi, maka dari itu pijat titik ke titik BL 23 berpengaruh terhadap nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan di TPMB Mamik Yulaikah kasri. Akupresur pada BL 23 yaitu bladder 23 (shensu) L3-L2, cari titik akupresur 4 jari kiri dan kanan setinggi lumbal kedua dan ketiga lalu putar ibu jari searah jarum jam 2 detik 30 kali, dengan durasi 2-5 menit, lakukan selama dua kali dalam seminggu.

Pemberian terapi akupresur titik BL 23 dilakukan pada ibu hamil trimester ketiga dengan nyeri punggung bawah dapat mengurangi intensitas nyeri punggung bawah. Saat melakukan penelitian, para peneliti tidak menemui hambatan besar, karena ibu hamil merasa nyaman saat melakukan akupresur. Para peneliti sebelumnya telah mempromosikan terapi akupresur jenis ini untuk ibu hamil, sehingga Anda sudah mengetahui manfaat dari terapi akupresur jenis ini. Akupresur adalah suatu bentuk perawatan medis yang merangsang proses penyembuhan alami tubuh dengan memberikan tekanan jari atau pijatan pada permukaan kulit (Tengah et al., 2021).

Studi lain menunjukkan bahwa pijatan pada BL23 dapat menyebabkan penurunan nyeri punggung pada trimester ketiga ibu hamil terapi akupresur memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi masalah kesehatan, termasuk mengatasi sulit tidur dan nyeri persalinan, mengurangi mual dan muntah saat hamil (Permana Putri et al., 2020)

Penelitian oleh Resmi (2017) menyimpulkan bahwa akupresur memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung bawah dan meningkatkan kemampuan fungsional pada daerah lumbosakral. Sebuah intervensi bernama acuyoga (akupresur dan yoga) yang dilakukan oleh Sejati (2018) pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, telah terbukti secara efektif mengurangi intensitas nyeri tersebut. Acuyoga antenatal ini bekerja dengan merangsang efek relaksasi melalui gerakan yang mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Penelitian ini juga menunjukkan hasil statistik yang menegaskan adanya pengaruh positif akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Akupresur merupakan salah satu bentuk fisioterapi yang melibatkan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh untuk mengurangi berbagai jenis sakit dan nyeri, serta menghidupkan kembali sirkulasi energi vital dan chi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan, yang mengevaluasi penggunaan akupresur dalam mengobati nyeri punggung bawah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya dapat bertahan selama enam bulan. (Sukeksi et al., 2018)

Akupresur adalah salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri. Terdapat titik-titik akupresur di permukaan kulit yang sensitif terhadap rangsangan biolistrik dan mampu mengirimkan sinyal rangsangan. Ketika titik-titik akupresur ini distimulasi, endorfin, sebuah neurotransmitter yang dapat mengurangi sensasi nyeri dengan memblokir jalur sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak, akan dilepaskan. Akupresur juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan, stres, serta meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Stimulasi pada titik-titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang mengalami nyeri, sehingga membantu dalam proses pengeluaran toksin atau zat beracun yang lebih efektif. (Suwarini et al., 2021)

Penelitian serupa lainnya, menurut (Permatasari, 2019) disimpulkan bahwa teknik akupresur yang diberikan berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, sedangkan penelitian (Aswitami & Mastiningsih, 2018) diketahui bahwa akupresur lebih efektif dan signifikan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Hasil penelitian yang dilakukan (Permana Putri et al., 2020) ,dapat disimpulkan bahwa rata-rata nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi akupresur adalah 2,67 dengan nilai standar deviasi 1,557 dan rata-rata setelah menerapkan akupresur adalah 4,17 dengan nilai standar deviasi 1,403. Hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 yang berarti Akupresur berpengaruh pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum diberikan akupresur titik BL 23 dengan kategori sedang lebih besar dibandingkan dengan responden dengan nyeri punggung bawah ibu hamil kategori ringan. Kejadian nyeri punggung bawah ibu hamil setelah diberi perlakuan akupresur titik BL 23 hampir seluruhnya memiliki tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil pada kategori ringan. Berdasarkan hasil uji Statistic *Wilcoxon* bahwa ada perbedaan rata-rata antara responden sebelum dan sesudah diberikan metode akupresur titik BL 23 dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Metode Akupresur Titik BL 23 Terhadap intensitas nyeri punggung bawah Pada Ibu Hamil Trimester III TPMB Mamik Yulaikah Kasri.

Kekurangan Penelitian

Berdasarkan pengalaman peneliti selama proses penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan oleh peneliti di masa mendatang guna meningkatkan kualitas penelitian. Seperti halnya penelitian lainnya, penelitian ini juga memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki dan terus ditingkatkan dalam penelitian-penelitian yang akan datang. Salah satu keterbatasan penelitian ini adalah terkait pengambilan data, di mana informasi yang diberikan oleh responden melalui lembar observasi terkadang tidak sepenuhnya mencerminkan pendapat sebenarnya. Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan pemikiran, asumsi, dan pemahaman yang dimiliki oleh masing-masing responden saat mengisi lembar observasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiyah, S., & Titisari, I. (2021). Efek Pemberian Acupressure Dan Counter Pressure Pada Nyeri Kala I Fase Aktif Ibu Primipara Di RS AuraSyifa Kabupaten Kediri. *Journal for Quality in Women'sHealth*, 4(2), 174-182. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i2.87>
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47-51. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). *PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN Abstrak PENDAHULUAN Kehamilan terjadi jika ada pertemuan dan persenyawaan sel telur atau ovum dan sel mani atau spermatozoid pertumbuhan pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan Menurut Federasi Obs.* 1,297-304.
- Permana Putri, N. L. P. S. W., 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. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.91>
- 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. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Purnamasari & Widyawati, 2019. (2021). Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Puspo. *STIKes BinaSehat PPNI Mojokerto*, August, 1-13.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure 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>
- Suwarini, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi



Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243-247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>

Tengah, K. H., Mahmud, M., & Matheosz, J. N. (2021). *Vol.14 No. 4 / Oktober - Desember 2021*. 14(4), 1-17.

Zamrodah, Y. (2021). *asuhan kebidanan komprehensif pada Ny."s" kehamilan trimester III dengan hipertensi sampai dengan penggunaan alat kontrasepsi di PMB Purwatingsih Pakisaji Kab. Malang*. 15(2), 1-23.