

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP  
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III**

*The Effect Of Endorphin Massage And Warm Compresses On Decreasing Back Pain Intensity  
In The Third Trimester Pregnant Women At Independent Doctor Practice Of  
Dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes., Sp.Og*

<sup>1</sup>Luh Putu Eka Suryani Suwandi, <sup>2</sup>Ni Made Egar Adhiestiani,  
<sup>3</sup>Pande Putu Indah Purnamayanthi, <sup>4</sup>Ni Putu Mirah Yunita Udayani  
<sup>1,2,3,4</sup>Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali  
Email korespondensi : [etasuwandi@gmail.com](mailto:etasuwandi@gmail.com) , 081916268511

**ABSTRAK**

Ibu selama kehamilan akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga ibu akan mengalami ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanannya yang dirasakan ibu pada trimester III adalah nyeri punggung. Upaya secara non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan *endorphin massage* dan kompres hangat. Metode penelitian *Quasi Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi ibu hamil trimester III (usia kehamilan  $\geq 37$  minggu) besar sampel kelompok eksperimen 15 orang dan 15 orang kelompok kontrol. Analisa Bivariat dengan uji *Wilcoxon Sign Test* dan *Mann Whitney Test*. Terdapat Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dengan nilai signifikan *p-value*  $0,001 < 0,05$ . Bagi pelayanan kebidanan penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan sebagai upaya penatalaksanaan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu trimester III dengan teknik *endorphin massage* dan kompres hangat.

Kata kunci : *Endorphin Massage*, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

**ABSTRACT**

*Mothers during pregnancy will experience physical and psychological changes which make them experience discomfort. One of the inconvenience conditions felt by mothers in the third trimester is back pain. Non pharmacology treatment to reduce back pain intensity felt by pregnant women in the third trimester is by implementing endorphin massage and warm compresses. The research method used was Quasi Experimental with pretest-posttest control group design. The population of this study was the third trimester pregnant women (gestational age  $\geq 37$  weeks) the number of sample in the experimental group was 15 respondents and in the control group was 15 respondents.. Bivariate analysis used the Wilcoxon test Sign Test and Mann Whitney Test. There was an effect of endorphin massage and warm compresses on decreasing back pain intensity in the third trimester pregnant women with significant p-value  $0.001 < 0.05$ . For midwifery services this research are expected to provide information and input as a management effort to reduce back pain intensity felt by pregnant women with endorphin massage techniques and warm compresses.*

*Keywords* : *endorphin massage, warm compress, back pain, the third trimester pregnant women*

## PENDAHULUAN

Angka prevalensi nyeri punggung yang tinggi selama kehamilan telah dilaporkan di Eropa, Amerika, Australia, Cina, termasuk daerah pegunungan di Taiwan dan daerah pedesaan Afrika serta di antara wanita kelas atas di Nigeria. Diantara wanita yang mengalami nyeri punggung selama kehamilan, sekitar 16% telah melaporkan lokasi nyeri punggung selama 12 minggu kehamilan pertama, 67% pada minggu ke-24, dan 93% pada minggu ke-36 (Kristiansson, 2015)

Di Indonesia 80% orang menderita rasa sakit ini setidaknya sekali dalam hidup mereka dan itu berulang pada 60% pasien. Gejala-gejala gangguan ini tidak terkait dengan penyebab etiologis atau neurologis tertentu pada 85% kasus dan tampaknya 23% pasien menderita nyeri selama lebih dari 12 minggu dan memiliki kondisi kronis (Yazdanpanahi et al., 2017). Sejumlah penelitian mengenai nyeri punggung akibat kehamilan sekitar 25% sampai 90%, diperkirakan bahwa 50% dari wanita hamil akan mengalami nyeri punggung. Sebanyak 80% wanita hamil mengatakan bahwa nyeri punggung saat kehamilan mengganggu rutinitas sehari-hari dan 10% dari mereka melaporkan tidak dapat bekerja (Saudia & Sari, 2018).

Pelaksanaan pelayanan kesehatan tradisional Kota Denpasar mengacu pada

UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan pasal 59 ayat 1, di Kota Denpasar terdapat 11 Puskesmas yang melaksanakan program pelayanan kesehatan tradisional. Salah satu upaya tersebut adalah penerapan dan pemanfaatan tanaman obat dan *massage* sebagai upaya pertolongan pertama dalam keluarga atau pencegahan penyakit dan memelihara kesehatan (Departemen Kesehatan Kota Denpasar, 2018)

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di Praktik Dokter SPOG Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini., M.Kes., SpOG Kecamatan Denpasar Barat, dari 110 kunjungan *Antenatal Care* (ANC) ibu hamil trimester III di bulan Juli 2022 terdapat 60 orang ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung. Dengan pendekatan wawancara mandiri yang peneliti lakukan rata-rata ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung tidak melakukan pengobatan lebih lanjut ke dokter dikarenakan terkendala biaya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester iii dan mengetahui perbedaan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage* dan kompres hangat di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes., Sp. OG Kecamatan Denpasar Barat.

## METODE

Penelitian dilakukan di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini., M.Kes.,Sp.OG Kecamatan Denpasar Barat, karena merupakan salah satu praktik pelayanan kesehatan yang memberikan asuhan *antenatal care* pada ibu hamil.

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen (Pretest-Posttest Control Group Design)*. Metode dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan dari perlakuan pemberian *endorphin massage* dan kompres hangat pada ibu hamil trimester III dan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan pemberian minyak gosok dan kedua kelompok diberikan *pretest* dan *posttest*.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini.,M.Kes.,Sp.OG Kecamatan Denpasar Barat dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *Purposive Sampling* yaitu penentuan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2019). Kriteria inklusi : Ibu hamil trimester III (usia kehamilan  $\geq$  37 minggu) yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *Informed Consent*, ibu hamil trimester III yang tidak memiliki penyakit bawaan dan ibu hamil trimester III yang tidak disertai komplikasi kehamilan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar observasi *Numeric Rating Scale (NRS)*. Pada lembar observasi terdapat karakteristik responden yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan dan paritas, serta penilaian nyeri dengan skala 0-10 indikator nyeri *Numeric Rating Scale (NRS)*.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan tanggal 20 Oktober sampai 16 November 2022. Jumlah Sampel yang memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini sebanyak 30 responden yang terbagi atas 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol. Data Karakteristik responden disajikan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Identifikasi Karakteristik

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	F	%	F	%
Usia				
<20 tahun	2	13,3	0	0
20-35 tahun	13	86,7	12	80,0
>35 tahun	0	0	3	20,0
Pendidikan				
SD	2	13,3	0	0
SMP	3	20,0	2	13,3
SMA	8	53,3	6	40,0
Perguruan Tinggi	2	13,3	7	46,7
Pekerjaan				
IRT	10	66,7	9	60,0
Karyawan Swasta/PNS	2	13,3	2	13,3
Wiraswasta/Wirausaha	3	20,0	4	26,7
Paritas				
Nulipara	10	66,7	8	53,3
Primipara	3	20,0	5	33,3
Multipara	2	13,3	2	13,3
Total Responden	15	100	15	100

Responden ibu Hamil Trimester III di

Kelompok	Intensitas Nyeri	Sebelum Perlakuan		Sesudah Perlakuan	
		F	%	F	%
Eksperimen	Nyeri Ringan	5	33,3	13	86,7
	Nyeri Sedang	10	66,6	2	13,3
	Nyeri Berat	0	0	0	0
	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0
Kontrol	Nyeri Ringan	3	20,0	6	40,0
	Nyeri Sedang	12	80,0	9	60,0
	Nyeri Berat	0	0	0	0
	Nyeri Sangat Berat	0	0	0	0

Praktek Dokter Mandiri dr.Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG

Berdasarkan tabel 1 Usia terbanyak pada kelompok eksperimen pada rentang usia 20-35 sebanyak 13 orang (86,7%) dan kelompok kontrol sebanyak 12 orang (80%), Pendidikan responden pada kelompok eksperimen paling banyak lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu 8 orang (53,3%) dan kelompok kontrol paling banyak lulusan Perguruan Tinggi paling banyak 7 orang (46,7%). Responden yang mengalami nyeri punggung paling banyak tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (IRT) pada kelompok eksperimen yaitu 10 orang (66,7%) dan kelompok kontrol paling banyak sebagai IRT yaitu 9 orang (60%). Pada penelitian ini kelompok eksperimen paling banyak ibu hamil trimester III yang belum pernah melahirkan (nulipara) yaitu 10 orang (66,7%) dan pada

kelompok kontrol sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 2 Identifikasi Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

Berdasarkan tabel 2 Hasil penelitian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikannya *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat pada kelompok eksperimen yaitu paling banyak nyeri sedang yaitu 10 orang (66,6%) menjadi paling banyak nyeri ringan yaitu 13 orang (86,7%). Hasil penelitian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III sebelum dan sesudah diberikannya minyak gosok pada kelompok kontrol yaitu paling banyak dengan kategori nyeri sedang yaitu 12 orang (80%) dan setelah diberikannya minyak gosok pada kelompok kontrol paling banyak dengan kategori nyeri sedang yaitu 9 orang (60%).

Tabel 3. Analisa Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan pada Kelompok eksperimen dan kontrol (*Wilcoxon Sign Test*)

Hasil	Kelompok	Intensitas Nyeri	<i>n</i>	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	Kelompok Eksperimen	Nyeri Ringan	5	0,402
		Nyeri Sedang	10	
		Nyeri Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
	Kelompok Kontrol	Nyeri Ringan	3	
		Nyeri Sedang	12	
		Nyeri Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
Total			30	
<i>Posttest</i>	Kelompok Eksperimen	Nyeri Ringan	13	0,000
		Nyeri Sedang	2	
		Nyeri Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
	Kelompok Kontrol	Nyeri Ringan	6	
		Nyeri Sedang	9	
		Nyeri Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
		Nyeri Sangat Berat	0	
Total			30	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat dengan hasil *p-value* < 0,05 yaitu Ada Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes.,Sp.OG Kecamatan Denpasar Barat.

Tabel 4 Analisa Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan antara kelompok eksperimen dan kontrol (*Mann Whitney Test*)

Berdasarkan tabel 4 dengan hasil *p-value* <0,05 yaitu Ada Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi antara Kelompok Eksperimen yang di berikan *endorphin massage* dan kompres hangat dengan Kelompok Kontrol yang diberikan minyak gosok kayuputih di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes.,Sp.OG Kecamatan Denpasar Barat.

Kelompok	Intensitas Nyeri	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>p-value</i>
Kelompok Eksperimen	Nyeri Ringan	5	13	0,001
	Nyeri Sedang	10	2	
	Nyeri Berat	0	0	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	
Kelompok Kontrol	Nyeri Ringan	3	6	0,014
	Nyeri Sedang	12	9	
	Nyeri Berat	0	0	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	
	Nyeri Sangat Berat	0	0	

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

- a. Identifikasi Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Pendidikan,

### Pekerjaan dan Paritas Ibu Hamil Trimester III

Penelitian ini responden terbanyak dengan rentang usia 20-35 tahun. Wanita yang hamil pada usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki risiko tinggi terjadinya abortus spontan. Ibu yang hamil pada usia dibawah 20 tahun belum siap secara emosional dan mental. Kondisi tersebut dapat berakibat buruk bagi ibu hamil dan kandungannya. Pada usia di atas 35 tahun, bibit kesuburan wanita akan menurun. Akibatnya, ketika mereka hamil akan timbul kelainan pada janin (Efendi & Makhfudli, 2014).

Karakteristik pendidikan paling banyak pada penelitian ini adalah SMA. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu Restu Amalia yang mendapatkan karakteristik responden paling banyak lulusan SMA yaitu 12 orang (43,7%) yang mengalami nyeri punggung. Pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah keatas yang cara berfikirnya sudah matang dan mampu mengaplikasikan penelitian ikan informasi yang diterima khususnya tentang *endorphin massage* dan kompres hangat guna menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Kartikasari &

Mafikasari, 2015).

Pekerjaan ibu paling banyak sebagai ibu rumah tangga (IRT) atau tidak bekerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kartikasari & Nuryanti bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III adalah ibu rumah tangga (83,3 %) yang kegiatan setiap hari menyapu, memasak, mengasuh anak dan mencuci. Pekerjaan ibu rumah tangga itu sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Kartikasari & Mafikasari, 2015)

Pada penelitian ini paling banyak ibu hamil trimester III yang belum pernah melahirkan (nulipara). Hal ini sejalan dengan penelitian Alvianty Noviana dengan karakteristik responden paling banyak ibu dengan nulipara yaitu 63,7 % mengalami nyeri punggung kategori sedang. Nulipara adalah perempuan yang belum pernah melahirkan seorang anak (Prawirohardjo, 2016).

#### b. Identifikasi Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan

Pada penelitian ini menunjukkan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan pada

kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol tetap pada nyeri sedang sebelum dan setelah perlakuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Anidar Aprilia mendapatkan hasil yaitu dari 30 responden ibu hamil Trimester III sebagian besar ibu hamil trimester III paling banyak mengalami nyeri sedang (53,3%) dan setelah dilakukan *Endorphin massage* paling banyak mengalami nyeri ringan (73,3%). Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil paling banyak dialami ibu hamil trimester III karena membesarnya rahim yang berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung wanita selama hamil (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Metode *non farmakologi* yang dapat mengurangi nyeri yaitu dengan *endorphin massage* dan kompres hangat yang dapat memberikan manfaat seperti memberikan rasa nyaman, tenang, memberikan rasa hangat, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan nyeri (Endah Suryani, 2021).

## 2. Analisa Bivariat

### a. Analisa Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan

Sesudah diberikan Perlakuan pada Kelompok eksperimen dan kontrol (*Wilcoxon Sign Test*)

Hasil uji *Wilcoxon Sign Test* yaitu Ada Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Henny sebanyak 38 responden ibu hamil trimester III paling banyak (63,3%) ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* paling banyak (53,3 %) mengalami nyeri sedang. Hasil penelitian uji *Wilcoxon sign rank test p-value = 0,000* dapat disimpulkan ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Sulistiyawati, 2017).

*Endorphin Massage* adalah metode nonfarmakologi untuk menurunkan rasa nyeri punggung selama kehamilan. Sedangkan cara lain yang bidan dapat anjurkan pada ibu hamil untuk menurunkan rasa sakit tersebut dengan mempertahankan postur yang baik, menggunakan posisi yang tepat mengangkat sesuatu yang berat dan tidak berdiri terlalu lama. Ibu hamil yang melakukan diet sehat dan latihan fisik teratur seperti berjalan atau

berenang dapat meminimalkan kondisi ini dengan mudah (Sulistiyawati, 2017)

- b. Analisa Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah diberikan Perlakuan antara kelompok eksperimen dan kontrol (*Mann Whitney Test*)

Hasil analisa *Mann Whitney Test* yaitu Ada Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Miftahul Munir, dkk dengan nilai *pvalue*  $0,000 < 0,05$  pada uji *Mann Whitney Test* yaitu ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III antara kelompok eksperimen paling banyak dengan nyeri ringan 60 % dan kelompok kontrol paling banyak nyeri berat yaitu 67 %.

*Endorphin massage* merupakan salah satu teknik *non farmakologi* untuk menurunkan rasa nyeri selama kehamilan. *Endorphin massage* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena dengan dilakukan *endorphin massage* dapat merangsang otak mengeluarkan hormone *endorphin* yang akan membuat ibu hamil merasa rileks dan

nyaman sehingga nyeri akan berkurang.

Kompres hangat merupakan salah satu strategi non farmakologi untuk mengatasi nyeri punggung. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan dan tidak mengeluarkan banyak biaya untuk melaksanakannya (Maryani, 2018)

## KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dengan nilai *p value*  $0,001 < 0,05$ .
2. Terdapat Perbedaan Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah diberikan *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat dengan nilai *pvalue*  $0,000 < 0,05$ .

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan waktu yang lebih lama dan sampel yang lebih besar sehingga peneliti dapat menggali lebih mendalam pengaruh dari pemberian perlakuan *endorphin massage* dan kompres



hangat pada ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Bapak Ibu Dosen Stikes Bina Usaha Bali yang telah membimbing selama proses penelitian dan juga kepada peserta penelitian atas waktu dan perkenannya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini sehingga penelitian ini berjalan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Kota Denpasar. (2018). *Laporan Riskesdas Kota Denpasar 2018*.  
<http://repository.litbang.kemkes.go.id/3900/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20BALI%202018.pdf>
- Efendi, F., & Makhfudli. (2014). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Seleba medika.
- Endah Suryani, T. (2021). *Modul Ajar TeraphiKomplementer*.
- Kartikasari, A., & Mafikasari, A. (2015). *Posisi Tidur dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.  
*Posisi Tidur Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Maryani, T. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan*. PT Bina Pustaka.
- Saudia, B., & Sari, O. (2018). *Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. *Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Sugiyono, Prof. D. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sulistiyawati, H. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil*.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. *Buku Ajar Kebidanan*.
- Yazdanpanahi, Z., Ghaemmaghami, M., Akbarzadeh, M., Zare, N., & Azisi, A. (2017). *Comparison of the Effects of Dry Cupping and Acupressure at Acupuncture Point (BL23) on the Women with Postpartum Low Back Pain (PLBP)*. *Comparison of the Effects of Dry Cupping and Acupressure at Acupuncture Point (BL23) on the Women with Postpartum Low Back Pain (PLBP)*.