

Effectiveness Of Prenatal Yoga And BL23 Acupressure On Back Pain In Third-Trimester Pregnancy

Sumarni*, Siti Mutoharoh, Juni Sofiana, Dinar Binugraheni Lestari

Universitas Muhammadiyah Gombong, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan

*e-mail: sumarni2880@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu, mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kondisi psikologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis menjadi pilihan utama untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, salah satunya melalui prenatal yoga dan akupresur titik BL23. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 terhadap reduksi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case study) dengan pendekatan deskriptif analitik. Penelitian dilaksanakan di Desa Tegalrejo, Kecamatan Poncowarno pada bulan Februari 2026. Sampel penelitian berjumlah 9 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa kombinasi prenatal yoga selama ± 30 menit dan akupresur titik BL23 selama 3–5 menit pada masing-masing titik, diberikan dua kali seminggu selama dua minggu. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 55,6% dan nyeri ringan sebanyak 44,4%. Setelah pemberian kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebanyak 66,7% dan nyeri sedang menurun menjadi 33,3%. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi. Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 efektif dalam membantu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal care guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

Kata kunci: prenatal yoga, akupresur BL23, nyeri punggung, ibu hamil trimester III, terapi komplementer.

ABSTRACT

Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women during the third trimester due to physiological and biomechanical changes throughout pregnancy. This condition may reduce maternal quality of life, interfere with daily activities and sleep quality, and affect psychological well-being. Non-pharmacological management is considered the primary approach to reducing back pain during pregnancy, including prenatal yoga and BL23 point acupressure. This study aimed to analyze the effectiveness of a combination of prenatal yoga and BL23 acupressure in reducing back pain among third-trimester pregnant women. This study employed a case study design with a descriptive analytical approach. The research was conducted in Tegalrejo Village, Poncowarno District, in February 2026. The sample consisted of 9 third-trimester pregnant women experiencing back pain, selected using purposive sampling techniques. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. The intervention included prenatal yoga sessions for approximately 30 minutes followed by BL23 point acupressure for 3–5 minutes on each point, administered twice a week for two weeks. Data were analyzed descriptively by comparing pain intensity before and after the intervention. The results showed that before the intervention, 55.6% of respondents experienced moderate pain and 44.4% experienced mild pain. After the intervention, the proportion of respondents experiencing mild pain increased to 66.7%, while moderate pain decreased to 33.3%. These findings indicate that the combination of prenatal yoga and BL23 acupressure effectively reduced back pain intensity among third-trimester pregnant women. In conclusion, the combination of prenatal yoga and BL23 acupressure is effective as a non-pharmacological complementary therapy for reducing back pain in third-trimester pregnant women. This intervention is safe, easy to implement, and may improve maternal comfort and quality of life during pregnancy.

Keywords: prenatal yoga, BL23 acupressure, back pain, third trimester pregnant women, complementary therapy.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan anatomi dan fisiologis pada tubuh wanita. Perubahan tersebut terutama terjadi akibat peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh, peregangan ligamen, serta perubahan hormonal yang memengaruhi sistem muskuloskeletal. Salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil adalah nyeri punggung, khususnya pada trimester III. (Sulasdi et al., 2024) Nyeri punggung pada kehamilan dapat menurunkan kualitas hidup ibu, mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta memengaruhi kondisi psikologis ibu hamil. (Daneau et al., 2021)

Secara global, prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil dilaporkan cukup tinggi, yaitu berkisar antara 50–80%. Peningkatan usia kehamilan menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga meningkatkan tekanan pada tulang belakang lumbal. Selain itu, hormon relaksin yang meningkat selama kehamilan menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi pelvis sehingga memperberat keluhan nyeri punggung. Kondisi ini lebih sering terjadi pada trimester III karena beban uterus semakin besar dan aktivitas fisik ibu mulai terbatas. (Salari et al., 2023)

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil perlu mempertimbangkan keamanan ibu dan janin sehingga intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan utama. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Prenatal yoga terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, mengurangi ketegangan otot punggung, serta meningkatkan kenyamanan selama kehamilan. Penelitian menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil trimester III. (Hidaka et al., 2021) Selain prenatal yoga, terapi akupresur juga berkembang sebagai metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Akupresur merupakan teknik pemberian tekanan pada titik tertentu tubuh untuk merangsang sistem saraf dan memperlancar aliran energi. Salah satu titik yang digunakan dalam penatalaksanaan nyeri punggung adalah titik BL23 (Shenshu) yang terletak di daerah lumbal. Stimulasi pada titik BL23 diketahui dapat membantu relaksasi otot punggung, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengurangi persepsi nyeri. Penelitian terbaru melaporkan bahwa akupresur pada titik BL23 memberikan efek signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. (Yin et al., 2022)

Kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23 diperkirakan memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan intervensi tunggal karena kedua metode bekerja melalui mekanisme yang berbeda tetapi saling mendukung. Prenatal yoga membantu memperbaiki postur dan elastisitas otot, sedangkan akupresur berperan dalam stimulasi titik saraf dan relaksasi otot lumbal. Pendekatan kombinasi ini berpotensi menjadi intervensi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Namun,

penelitian mengenai kombinasi kedua intervensi tersebut masih terbatas sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitasnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 terhadap reduksi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi komplementer dalam pelayanan kebidanan guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus (case study) dengan pendekatan deskriptif analitik untuk menggambarkan efektivitas kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 terhadap reduksi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pendekatan studi kasus dipilih untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai perubahan intensitas nyeri punggung setelah pemberian intervensi komplementer pada ibu hamil.

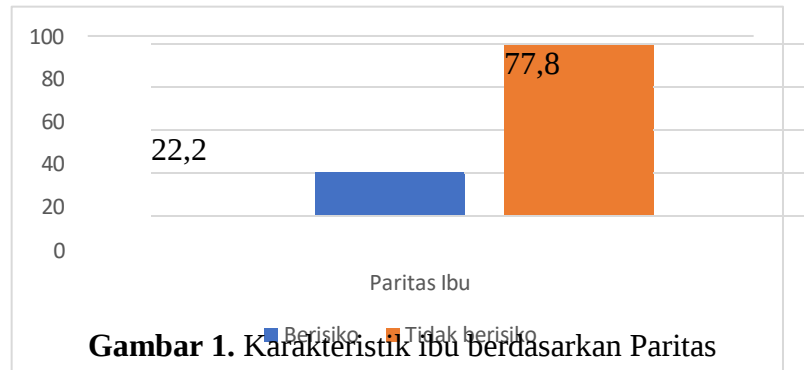
Penelitian dilaksanakan di Desa Tegalrejo, Kecamatan Poncowarno pada bulan Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung di wilayah tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 9 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lembar karakteristik responden, lembar observasi pelaksanaan intervensi, dan skala pengukuran nyeri Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skor 0–10. Skala NRS digunakan untuk mengukur tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah intervensi.

Intervensi penelitian berupa kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23. Prenatal yoga dilakukan selama ± 30 menit dengan gerakan yang disesuaikan untuk ibu hamil trimester III, meliputi teknik peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan postur untuk mengurangi ketegangan otot punggung. Setelah sesi prenatal yoga, dilakukan akupresur pada titik BL23 (Shenshu) yang berada di daerah lumbal dengan teknik penekanan menggunakan ibu jari selama 3–5 menit pada masing-masing titik. Intervensi diberikan sebanyak 2 kali dalam satu minggu selama 2 minggu.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dan pengukuran intensitas nyeri sebelum intervensi (pretest) dan setelah seluruh intervensi selesai diberikan (posttest). Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan skor nyeri sebelum dan sesudah pemberian kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, dan narasi deskriptif.

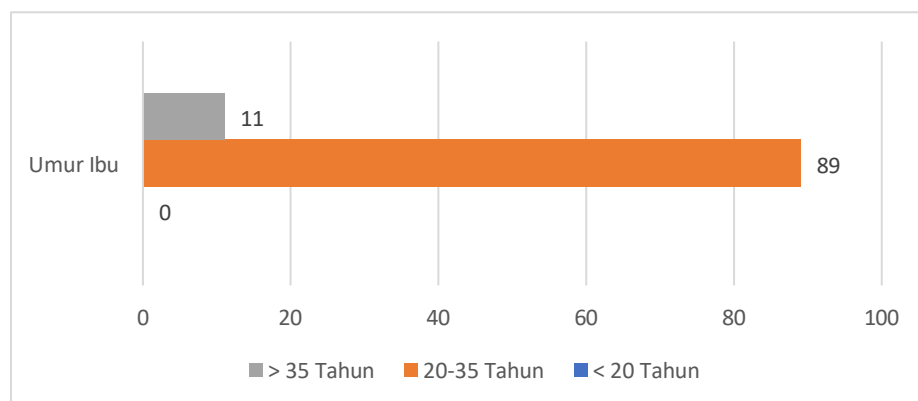
Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etik penelitian meliputi informed consent, kerahasiaan identitas responden, anonimitas, serta prinsip beneficence dan nonmaleficence selama proses penelitian berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Karakteristik ibu berdasarkan Paritas

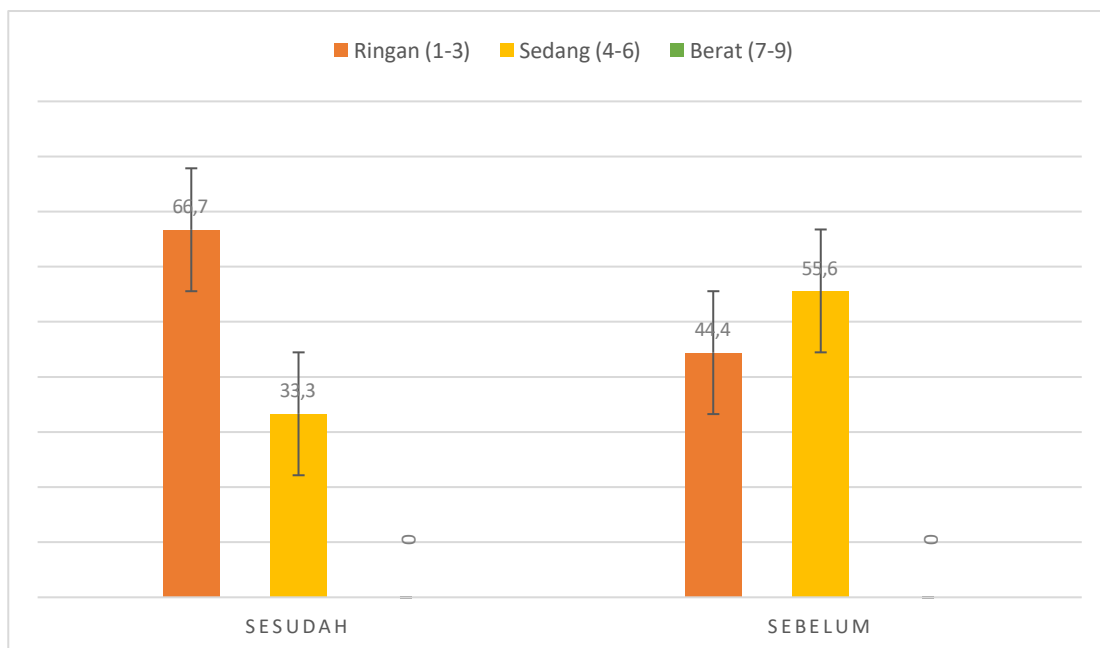
Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan paritas menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III termasuk dalam kategori tidak berisiko (2-3) sebanyak 77,8%, sedangkan responden dengan paritas berisiko (partias 1 atau lebih dari 3) sebanyak 22,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki riwayat persalinan yang masih dalam kategori aman, sehingga risiko komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan paritas relatif lebih rendah. Paritas tidak berisiko umumnya ditemukan pada ibu dengan jumlah persalinan 2–3 kali, sedangkan paritas berisiko dapat terjadi pada ibu dengan persalinan pertama atau lebih dari tiga kali. Karakteristik paritas pada penelitian ini dapat memengaruhi tingkat adaptasi ibu terhadap perubahan fisik selama kehamilan trimester III, termasuk keluhan nyeri punggung. Ibu dengan paritas berisiko cenderung memiliki kelemahan otot dan ligamen akibat kehamilan berulang yang dapat meningkatkan intensitas nyeri punggung. Oleh karena itu, pemberian prenatal yoga dan akupresure sebagai terapi nonfarmakologis diharapkan mampu membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Tegalorejo Kecamatan Poncowarno Kabupaten Kebumen



Gambar 2. Karakteristik ibu berdasarkan Umur

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada rentang usia reproduktif sehat, yaitu 20–35 tahun sebanyak 89%. Sementara itu, responden dengan usia >35 tahun sebanyak 11%, dan tidak ditemukan responden dengan usia <20 tahun (0%). Distribusi usia tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia yang relatif aman untuk kehamilan dan persalinan. Usia 20–35 tahun merupakan rentang usia reproduksi yang optimal karena secara fisiologis organ reproduksi telah berkembang dengan baik sehingga risiko komplikasi kehamilan cenderung lebih rendah dibandingkan usia terlalu muda maupun usia lanjut.

Karakteristik umur responden ini dapat mendukung pelaksanaan penelitian mengenai efektivitas prenatal yoga dan akupresure terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, karena mayoritas responden berada pada kondisi usia produktif yang memungkinkan mengikuti intervensi prenatal yoga dan akupresure secara optimal. Selain itu, perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan peregangan otot pada trimester III sering menyebabkan keluhan nyeri punggung, sehingga intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dan akupresure menjadi penting untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.



Gambar 3. Intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan setelah intervensi kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23. Berdasarkan diagram distribusi tingkat nyeri, sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 55,6%, sedangkan responden dengan nyeri ringan sebanyak 44,4%. Tidak terdapat responden yang mengalami nyeri berat. Setelah pemberian kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23, terjadi perubahan distribusi tingkat nyeri. Sebagian besar responden mengalami nyeri ringan yaitu sebanyak 66,7%, sedangkan responden dengan nyeri sedang menurun menjadi 33,3%. Tidak ditemukan responden dengan kategori nyeri berat baik sebelum maupun sesudah intervensi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 mampu menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Intervensi ini memberikan efek relaksasi pada otot punggung, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, serta membantu memperlancar sirkulasi darah sehingga ketegangan otot dan persepsi nyeri berkurang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23 efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam membantu reduksi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Tegalrejo Kecamatan Poncowarno.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (55,6%), kemudian setelah intervensi mayoritas responden mengalami nyeri ringan (66,7%). Penurunan tingkat nyeri ini menunjukkan bahwa terapi komplementer berupa prenatal yoga dan akupresur memberikan pengaruh positif terhadap kenyamanan fisik ibu hamil trimester III.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III terjadi akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Pembesaran uterus menyebabkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan sehingga meningkatkan tekanan pada otot lumbal dan pelvis. Selain itu, peningkatan hormon relaksin menyebabkan ligamentum dan sendi pelvis menjadi lebih longgar sehingga stabilitas tulang belakang menurun dan menimbulkan nyeri punggung bawah. Kondisi ini sering menyebabkan ibu hamil lebih mudah mengalami ketegangan otot punggung dan ketidaknyamanan selama aktivitas sehari-hari. (Nopiyantini et al., 2025) Hal ini menyebabkan gangguan aktivitas, kualitas tidur, serta menurunkan kualitas hidup ibu hamil. (Sari & Keswara, 2025)

Penurunan nyeri punggung setelah pemberian prenatal yoga dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian Rosita et al., (2022) yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga merupakan latihan fisik yang mengombinasikan teknik peregangan, pengaturan pernapasan, relaksasi, dan meditasi sehingga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi ketegangan otot punggung. Gerakan prenatal yoga juga membantu memperkuat otot abdomen, pelvis, dan punggung sehingga mampu menopang perubahan postur tubuh selama kehamilan. Selain manfaat fisik, prenatal yoga juga memberikan efek psikologis berupa penurunan stres

Sumarni et al., 2026. Effectiveness Of Prenatal Yoga And BL23 Acupressure On Back Pain

dan kecemasan pada ibu hamil. Teknik pernapasan dan relaksasi selama yoga dapat merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memicu pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Peningkatan hormon endorfin berperan dalam menurunkan persepsi nyeri sehingga ibu hamil merasa lebih nyaman dan rileks setelah melakukan prenatal yoga.(Nopiyantini et al., 2025)

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa akupresur titik BL23 berkontribusi dalam menurunkan intensitas nyeri punggung. Titik BL23 merupakan titik meridian kandung kemih yang berada pada daerah lumbal dan sering digunakan dalam terapi tradisional untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Pemberian tekanan pada titik BL23 dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi spasme otot, serta merangsang pelepasan endorfin sehingga transmisi impuls nyeri menuju sistem saraf pusat menjadi terhambat. (Rini, 2024) Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Aryati & Wirata, (2025) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah akupresur pada titik BL23 dan BL25 pada ibu hamil trimester III.

Sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan terapi akupresur. Penelitian lain oleh Rini, (2024) juga menjelaskan bahwa akupresur efektif mengurangi keluhan nyeri punggung bawah karena stimulasi titik akupresur dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi otot pada ibu hamil trimester III.

Efektivitas kombinasi prenatal yoga dan akupresur dalam penelitian ini diduga karena kedua intervensi tersebut bekerja secara sinergis. Prenatal yoga berfokus pada peregangan, penguatan otot, dan relaksasi tubuh secara menyeluruh, sedangkan akupresur memberikan stimulasi langsung pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri dan memperbaiki aliran energi tubuh. Kombinasi kedua metode ini mampu memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan jika dilakukan secara tunggal. Hal tersebut didukung oleh penelitian Fauziah et al., (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi yoga hamil dan terapi pijat mampu menurunkan nyeri pinggang ibu hamil trimester III secara signifikan.

Secara fisiologis, latihan prenatal yoga dapat memperbaiki keseimbangan tubuh dan meningkatkan elastisitas otot sehingga tekanan pada daerah lumbal berkurang. Sementara itu, akupresur membantu memperlancar sirkulasi darah dan merangsang sistem saraf sensorik sehingga terjadi penurunan persepsi nyeri. Kombinasi kedua terapi tersebut menyebabkan otot punggung menjadi lebih rileks, aliran oksigen ke jaringan meningkat, dan ketegangan pada daerah punggung bawah berkurang. Kondisi inilah yang menyebabkan mayoritas responden mengalami penurunan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah intervensi.

Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata skala nyeri setelah intervensi prenatal yoga dibandingkan sebelum intervensi.(Fauziah et al., 2024) Penelitian Rofita et al., (2025) juga menjelaskan bahwa prenatal yoga mampu mengurangi nyeri punggung bawah secara signifikan melalui peningkatan fleksibilitas otot dan perbaikan postur tubuh ibu hamil. Selain memperbaiki kondisi fisik, prenatal yoga juga memberikan efek psikologis berupa relaksasi dan penurunan stres. Teknik pernapasan dan meditasi dalam yoga dapat merangsang aktivitas sistem saraf

Sumarni et al., 2026. Effectiveness Of Prenatal Yoga And BL23 Acupressure On Back Pain

parasimpatis sehingga meningkatkan pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin membantu menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu hamil. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi yoga selama kehamilan dapat memperbaiki regulasi sistem saraf otonom yang berhubungan dengan penurunan stres dan ketegangan tubuh selama kehamilan. (Mayer et al., 2025)

Kombinasi kedua metode ini menghasilkan efek relaksasi yang lebih optimal sehingga intensitas nyeri berkurang lebih efektif dibandingkan tanpa intervensi. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dan akupresur titik BL23 merupakan terapi komplementer nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam pelayanan antenatal care. Intervensi ini dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung tanpa penggunaan obat-obatan sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan.

Penelitian ini memperkuat bukti bahwa terapi komplementer nonfarmakologis aman digunakan pada ibu hamil trimester III. Penggunaan prenatal yoga dan akupresur menjadi alternatif yang efektif karena minim efek samping dibandingkan penggunaan analgesik farmakologis selama kehamilan. Intervensi ini juga mudah diterapkan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam pelayanan antenatal care untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. Dengan demikian, kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi komplementer dalam penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program kesehatan ibu hamil berbasis promotif dan preventif di masyarakat, khususnya di Desa Tegalrejo, Kecamatan Poncowarno.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kombinasi prenatal yoga dan akupresur titik BL23 efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Tegalrejo Kecamatan Poncowarno. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan kombinasi prenatal yoga dan akupresur BL23, terjadi penurunan intensitas nyeri yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah responden pada kategori nyeri ringan dan menurunnya jumlah responden pada kategori nyeri sedang. Kombinasi prenatal yoga dan akupresur memberikan manfaat dalam membantu relaksasi otot, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur tubuh, serta memperlancar sirkulasi darah sehingga ketegangan otot dan persepsi nyeri dapat berkurang. Dengan demikian, prenatal yoga dan akupresur BL23 dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryati, F. S., & Wirata, I. N. (2025). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Akupresur pada Titik BL 23 Dan BL 25. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 979–984. <https://doi.org/10.54082/jupin.631>
- Daneau, C., Abboud, J., Marchand, A.-A., Houle, M., Pasquier, M., Ruchat, S.-M., & Descarreaux, M. (2021). Mechanisms Underlying Lumbopelvic Pain During Pregnancy: A Proposed Model. *Frontiers in Pain Research*, Volume 2-. <https://doi.org/10.3389/fpain.2021.773988>
- Fauziah, V., Sugesti, R., & Hidayani, H. (2024). Pengaruh Yoga Hamil Dan Massage Counter Pressure Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Keluarga Cianjur Tahun 2024. *Journal Of Midwifery*, 12(2), 194–199. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i2.7319>
- Hidaka, R., Furuya, J., Nishiyama, A., Suzuki, H., Aoyagi, M., Matsubara, C., Yoshizumi, Y., Yoshimi, K., Nakane, A., Tohara, H., Sato, Y., & Minakuchi, S. (2021). Structural Equation Modeling of Tongue Function and Tongue Hygiene in Acute Stroke Patients. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094567>
- Mayer, M. J. E., Garnier, N. B., Becker, C., Antonelli, M. C., Lobmaier, S. M., & Frasch, M. G. (2025). Heart Rate Variability Patterns Reflect Yoga Intervention in Chronically Stressed Pregnant Women: A Quasi-Randomized Controlled Trial.
- Nopiyantini, N. M., Mahayati, N. M. D., & Budiani, N. N. (2025). Literature Review : Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Maternity and Neonatal : Jurnal Kebidanan*, 13(2A SE-Articles), 405–413. <https://doi.org/10.30606/jmn.v13i2A.3929>
- Rini, S. D. W. (2024). Pemberian Akupresur pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11, 27–36. <https://doi.org/10.55500/jikr.v11i1.214>
- Rofita, D., Halimatusyaadiah, S., & Murni, N. N. A. (2025). The Effect of Prenatal Yoga on Reducing Lower Back Pain in Third-Trimester Pregnancy. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 20, 163–170. <https://doi.org/10.14710/jpki.20.3.163-170>
- Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939–11945. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4344>
- Salari, N., Mohammadi, A., Hemmati, M., Hasheminezhad, R., Kani, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The global prevalence of low back pain in pregnancy: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-06151-x>
- Sari, T. W. P., & Keswara, N. W. (2025). Effectiveness of Prenatal Yoga in Reducing Low Back Pain Intensity during the Third Trimester of Pregnancy. <https://Ejournal.Stikessemarang.Ac.Id/Index.Php/IJHIT/Article/View/53>.

- Sulasdi, N. A. D., Mufdlilah, Ismarwati, & Hakimi. (2024). Improving the Immune System in Infantile Colic Sufferers. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10, 8446–8453. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v10i11.9223>
- Yin, X.-J., Wang, F., Lin, G.-P., Gong, X.-L., & Yao, M.-Y. (2022). Effects of auricular acupressure on depression in stroke patients: A single-blind randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 101596. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101596>