

PENERAPAN PIJAT COMPRESSION MENGGUNAKAN ALAT PIJAT KAYU TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS SELATBARU KABUPATEN BENGKALIS

HENI HERI YENI¹, RIZKI NATIA WIJI²

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Riau Indonesia

E-mail:heni heriyenipku@yahoo.co.id¹, natiawijirizki@yahoo.co.id²

Abstrak: Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan - perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis dan perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung. Pengobatan nyeri punggung dengan terapi pijat compression menggunakan alat pijat kayu dengan hasil bahwa terapi pijat compression efektif dalam mengatasi nyeri punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III bulan September 2024 berjumlah 30 orang, jumlah sampel 23 responden dan Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan SOP sedangkan untuk pengukuran nyeri punggung peneliti ini menggunakan *Faced Pain Scale-Revise*. Hasil analisa dengan uji *statistic paired t-test* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung sangat berpengaruh karena peranya sebagai salah satu system pereda nyeri. Luaran penelitian ini adalah membuat Produk/ Alat Pijat Kayu. Kesimpulannya bahwa ada pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Saran untuk ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung untuk meningkatkan pengetahuan tentang pijat punggung dan cara pijat punggung. Hal ini dapat diterapkan dengan melibatkan suami (keluarga) untuk melakukan pijat punggung di rumah.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Pijat Compression, Ibu Hamil Trimester III

Abstract: During pregnancy, a mother experiences changes that occur both physically and psychologically and the changes that occur during pregnancy often become complaints for pregnant women, including swelling of the legs and feet and back pain. Treatment of back pain with compression massage therapy using wooden massage tools with the result that compression massage therapy is effective in treating back pain. The aim of this research was to determine the effect of applying compression massage using a wooden massage tool on back pain in third trimester pregnant women at the Selatbaru Community Health Center, Bengkalis Regency. The type of experiment used in this research is *pre experiment* with the research design used is *one group pre test post test design*. The population in this study was all pregnant women in the third trimester in September 2024, totaling 30 people, the sample size was 23 respondents and the sampling technique used a *purposive sampling* technique. This research instrument used SOP, while for measuring back pain this researcher used the *Faced Pain Scale-Revise*. The results of analysis using the *paired t-test* statistical test showed that the $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$. Compression massage using a wooden massage tool for back pain is very influential because of its role as a pain relief system. The output of this research is to make wooden massage products/tools. The conclusion is that there is an effect of applying compression massage using a wooden massage tool on back pain in third trimester pregnant women. Suggestions for third trimester pregnant women who experience back pain to increase knowledge about back massage and how to massage the back. This can be implemented by involving your husband (family) to do a back massage at home.

Keywords: Back Pain, Compression Massage, Third Trimester Pregnant Women

A. Pendahuluan

Selama kehamilan berbagai masalah yang timbul merupakan perubahan fisiologis, salah satunya nyeri punggung terjadi karena perubahan struktur anatomis, hormonal, dan stress. Perubahan anatomis terjadi karena peran tulang belakang semakin berat untuk menyeimbangkan tubuh dengan membesarnya uterus dan janin. Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan, biasanya akan muncul pada saat usia kehamilan trimester III (Purnamasari, 2019).

Trimester III perubahan postur ibu hamil akan tampak signifikan seiring dengan besarnya janin yang juga mengakibatkan perubahan lengkung lordosis pada lumbal. Distensi abdomen yang meningkat mempengaruhi pelvis untuk cenderung tilting ke depan. Sementara penurunan tonus otot abdominal membutuhkan re-alignment atau penyesuaian ulang pada kurva vertebra. Terjadinya pergeseran Center of Gravity (COG) ke depan mengakibatkan kurva lumbosacral semakin lordosis. Hal ini mempengaruhi cervical untuk cenderung flexi ke anterior untuk mempertahankan keseimbangan. Hal tersebut sering menyebabkan nyeri punggung (Jenaka, 2019).

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah suatu respon tidak nyaman yang sering dirasakan oleh ibu hamil. Biasanya nyeri punggung akan muncul pada saat usia kehamilan yang memasuki 7 bulan. Nyeri punggung menjadi hal yang wajar terjadi, namun jika nyeri punggung pada ibu hamil dibiarkan terus menerus akan mengganggu kegiatan ataupun aktivitas sehari-hari, sehingga akan mengalami kesulitan dalam aktivitasnya (Kartikasari, 2015).

Metode untuk pijat refleksi bisa dilakukan dengan menekan menggunakan jari dan bisa juga dengan menggunakan alat bantu untuk mencapai zona refleksi tersebut. Salah satu alat bantu ialah Alat Pijat Kayu Kelebihan Alat Pijat Kayu dari jari yaitu pada bagian ujung alat ini yang didesain runcing dengan tujuan memudahkan peneliti untuk mencapai titik saraf yang bermasalah sesuai zona refleksi (Hasneli, 2015).

Pijat Compression merupakan ilmu yang mempelajari tentang memijat titik-titik tertentu pada tubuh, yang bisa dilakukan dengan tangan atau benda seperti kayu. Penggunaan alat pijat kayu kaki tiga sebagai alat bantu dalam memijat dapat membantu mempermudah teknik pijat dan memaksimalkan tekanan yang diberikan. Pijat di daerah punggung adalah metode non-farmakologi sederhana yang dapat memberikan efek relaksasi melalui mechanoreseptor tubuh yang mengatur kehangatan, tekanan dan sentuhan menjadi mekanisme relaksasi (Sukeksi, 2018).

Studi pendahuluan di wilayah kerja Puskesmas Selatbaru pada tanggal 10 Agustus 2024 didapatkan data rata-rata ibu hamil tiap bulannya yaitu 30 orang. Hasil wawancara dari 12 ibu hamil yang berada di trimester III, didapatkan bahwa 4 ibu hamil (33%) berada pada usia kehamilan 7 bulan, 5 ibu hamil (42%) berada pada usia kehamilan 8 bulan, dan 3 ibu hamil (25%) berada pada usia kehamilan 9 bulan. Dari 12 ibu hamil tersebut 10 ibu hamil (83%) diantaranya mengalami nyeri punggung sedangkan 2 ibu hamil lainnya (17%) tidak mengalami nyeri punggung. Kesimpulannya yaitu mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Upaya yang biasa dilakukan ibu hamil untuk mengurangi nyeri yang dirasakannya yaitu dengan memijat punggungnya menggunakan minyak kayu putih atau kompres hangat, kemudian istirahat (berbaring). Saat ditanya mengenai pijat refleksi menggunakan Alat Pijat Kayu pada ibu hamil, semua ibu hamil menjawab kurang mengetahui mengenai pijat refleksi tersebut dan tidak pernah melakukan pijat refleksi tersebut untuk mengurangi nyeri yang mereka alami.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Pijat Compression Menggunakan Alat Pijat Kayu terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis”.

B. Metode Penelitian

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experiment* dengan rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre test post test* design yang merupakan penelitian eksperimen dimana tidak menggunakan kelompok pembandingan (control), namun sebelumnya kelompok tersebut sudah dilakukan observasi pretest sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan eksperimen (Notoadmojo, 2018). Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Selatbaru Kecamatan Bantan Kabupaten Bengkalis dan dimulai dari November Tahun 2024 hingga Februari Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di bulan September 2024 berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *purposive sampling*. Jadi besar sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah 23 ibu hamil. Analisis Univariat adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel (Notoadmojo, 2018). Data univariat yang di analisis dalam penelitian ini adalah menggambarkan intensitas nyeri pada responden sebelum dan sesudah melakukan pijat compression. Analisis bivariate dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel, yaitu mengidentifikasi perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah pijat compression Pada penelitian ini analisis yang digunakan untuk mengukur tingkat atau eratnya hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal (Hidayat, 2018). Teknik uji statistic yang dipilih berdasarkan tujuan uji yaitu pijat compression terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah ordinal dengan ordinal.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi berdasarkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum (Pretest) diberikan Pijat Compression Menggunakan Alat Pijat Kayu.

Nyeri Punggung	F	%
Pretest	0	0
Tidak Nyeri	0	0
Sedikit Nyeri	0	0
Sedikit lebih Nyeri	0	0
Lebih Nyeri	3	13,0
Sangat Nyeri	9	39,1
Nyeri sangat Hebat	11	47,8
Jumlah	23	100

Hasil tabel 1 didapatkan hasil pretest dari 23 sampel, sebelum diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu. Mayoritas responden (47,8%) menyatakan nyeri punggung nyeri sangat hebat

Tabel 2

Distribusi berdasarkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah (Posttest) diberikan Pijat Compression Menggunakan Alat Pijat Kayu.

Nyeri Punggung		
Posttest		
Tidak Nyeri	5	21,7
Sedikit Nyeri	6	26,1
Sedikit lebih Nyeri	7	30,4

Lebih nyeri	4	17,4
Sangat Nyeri	1	4,3
Nyeri sangat Hebat	0	0
Jumlah	23	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil postest dari 23 sampel, setelah diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu selama 3 hari pada ibu hamil trimester III, mayoritas responden (30,4%) menyatakan nyeri punggung sedikit lebih nyeri.

2. Analisis Bivariat

Tabel 3

Pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis.

Variabel	N	Mean	SD	SE	P Value
<i>Pretest</i>	23	4,35	0,714	0,149	0,000
<i>Posttest</i>	23	1,57	1,161	0,242	

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa rata-rata nyeri punggung ibu hamil Trimester III 23 responden sebelum diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu dengan *Mean* 4,35 *Standar Deviasi* 0,714 dan *Standar Error* 0,149 pada pengukuran ke dua didapat rata-rata nyeri punggung ibu hamil Trimester III 23 responden sesudah diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu dengan *Mean* 1,57 *Standar Deviasi* 1,161 dan *Standar Error* 0,242. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya terdapat Pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis.

Pembahasan

Hasil analisis univariat didapatkan hasil berdasarkan karakteristik umur responden ditemukan bahwa sebanyak (95,7%) responden memiliki rentang umur antara 20-35 tahun dan hanya (4,3%) responden dengan usia >35 tahun. Dari 23 responden sebanyak (52,2%) responden memiliki latar belakang pendidikan SMA, dan (8,7%) responden pernah menempuh pendidikan perguruan tinggi. Responden dengan jumlah pekerjaan terbanyak adalah sebagai IRT yaitu sebesar (73,9%) responden dan hasil pretest dari 23 sampel, mayoritas responden (47,8%) menyatakan nyeri punggung nyeri sangat hebat. Sedangkan setelah diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu selama 3 hari pada ibu hamil trimester III yang berjumlah 23 orang, mayoritas responden (30,4 %) menyatakan nyeri punggung sedikit lebih nyeri.

Kemudian hasil analisis bivariat dengan menggunakan *uji paired T test* tentang Pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis. Didapatkan nilai rata-rata nyeri punggung ibu hamil Trimester III 23 responden sebelum diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu dengan *Mean* 4,35 *Standar Deviasi* 0,714 dan *Standar Error* 0,149 pada pengukuran ke dua didapat rata-rata nyeri punggung ibu hamil Trimester III 23 responden sesudah diberikan pijat compression menggunakan alat pijat kayu dengan *Mean* 1,57 *Standar Deviasi* 1,161 dan *Standar Error* 0,242. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya terdapat Pengaruh penerapan pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan karena adanya tekanan dari rahim yang membesar, yang menyebabkan banyak ketidaknyamanan yang menyebabkan

nyeri pada punggung bagian bawah, bokong dan tungkai kaki (Hathaway, 2016). Kurva lumbosakrum normal harus semakin melengkung dan di daerah servikodorsal harus berbentuk kurva (fleksi anterior kepala berlebihan/seperti menunduk) untuk mempertahankan keseimbangan, karena pada wanita hamil pusat gravitasi bergeser ke depan.

Terdapat peningkatan mobilitas sendi sakroiliaka, sakrokoksigeal, dan sendi di pubis selama kehamilan, kemungkinan akibat perubahan hormonal. Mobilitas tersebut mungkin menyebabkan perubahan postur ibu, dan selanjutnya mengakibatkan rasa tidak nyaman di punggung bagian bawah, terutama pada akhir kehamilan (Cunningham, et al, 2018).

Pijat Compression adalah teknik melakukan penekanan lembut pada titik – titik tertentu di punggung untuk meredakan ketegangan, dengan menggunakan ujung alat pijat kayu. Penekanan bisa di lakukan secara terkontrol pada atas punggung bagian bawah atau di sekitar tulang belakang tanpa menimbulkan tekanan berlebihan (Sukeksi, 2018).

Menurut asumsi peneliti pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap nyeri punggung sangat berpengaruh karena peranya sebagai salah satu system pereda nyeri, selain itu kemampuan petugas untuk memberikan sugesti, penjelasan ataupun konseling untuk menerima kehamilan sebagai suatu proses yang alamiah juga sangat dibutuhkan untuk menunjang pengaruh pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap intensitas nyeri. Partisipasi keluarga juga dibutuhkan untuk mendukung pijat compression menggunakan alat pijat kayu yang masih jarang digunakan, bahkan pasien dan keluarga pasien ada yang belum pernah tahu sebelumnya pengaruh pijat compression menggunakan alat pijat kayu terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Bagi sebagian besar responden pijat compression menggunakan alat pijat kayu merupakan sesuatu hal yang baru dan menarik tapi ada juga yang merasa tidak nyaman. Menyakinkan pasien tentang manfaat pijat compression menggunakan alat pijat kayu yakinkan responden bahwa alat pijat kayu sebagai salah satu metode atau system pereda nyeri yang sederhana dan sudah pernah teruji pengaruhnya pada pasien sebelumnya.

D. Penutup

Simpulan

1. Nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum diberikan Pijat Compression menggunakan alat pijat kayu, mayoritas 11 responden (47,8%) menyatakan nyeri punggung nyeri sangat hebat.
2. Nyeri punggung ibu hamil trimester III sesudah diberikan Pijat Compression menggunakan alat pijat kayu mayoritas, 7 responden (30,4%) menyatakan nyeri punggung sedikit lebih nyeri.
3. Ada Pengaruh Penerapan Pijat Compression Menggunakan Alat Pijat Kayu terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Selatbaru Kabupaten Bengkalis dengan nilai *p-value* = 0.000.

Saran

1. Bagi Puskesmas Selatbaru

Peneliti menyarankan agar pijat compression ini dapat diterapkan di institusi pelayanan kesehatan sebagai salah satu upaya non-farmakologi dan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil

2. Bagi Ibu Hamil

Ibu hamil (khususnya trimester III) yang mengalami nyeri punggung untuk meningkatkan pengetahuan tentang pijat punggung dan cara pijat punggung. Hal ini dapat diterapkan dengan melibatkan suami (keluarga) untuk melakukan pijat punggung di rumah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan pengaruh pijat compression dengan menggunakan kelompok kontrol dan dapat lebih memperhatikan pengendalian faktor-faktor lain seperti riwayat nyeri terdahulu yang bisa mempengaruhi intensitas nyeri sehingga secara tidak langsung dapat mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti selanjutnya perlu

melakukan pelatihan secara intensive dengan orang yang ahli di bidang pijat compression untuk memudahkan memberikann perlakuan dan berinterkasi dengan responden.

Daftar Pustaka

- Andarmoyo. 2018. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/26-34>.
- Archard, G and Bull, Kristianton. 2020. *Simple Guide : Nyeri Punggung : Erlangga*.
- Aslani, Ihca. 2019. *Teknik Pijat untuk Pemula*. Jakarta : Erlangga.
- Anggraeni, M. D., & Saryono. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Andarmoyo, Sulistyoyo dan Suharti. 2018. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebih*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Azwar, Saifuddin. 2019. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, D., Wardani, R. S. dan Indrawati, N. D. 2020. *Studi Deskriptif Tingkat Pengetahuan Tentang Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Pertama di BPM Ny.A Pundenarum Demak*.
- Daulay Ari, 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fahdila, 2021. *Pengaruh back massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Pukesmas Jombang*.
- Hasneci, Toni. 2019. *Permasalahan Kehamilan Yang Sering Terjadi*. Jakarta: Platinum
- Hidayat, A. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books
- Judha, M., Suarti, dan Afroh Fauziah. 2017. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, 2016. *Buku Ajar Pengantar Ujian Kepaniteraan Klinik (Dokter Obstetri, Ginekologi dan Obginsos)*. Jakarta: Trans Info Media (TIM).
- Manuaba, dkk, 2016. *Ilmu Kebidanan: Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis, Edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rinela Cipta.
- Marme. 2016. *Keperawatan Maternitas Sesuai Dengan Standar Komplikasi (PLO) dan Komplikasi Dasar (CLO)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Omake, Nouredin Nakhostin. 2021. *Low Back Pain During Pregnancy In Iranian Women . Prevalence and Risk Factor . Teheran : Informa Health Care*.
- 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 DenpasarUtara. Jurnal Midwifery Update (MU),2(2), 75. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.9>*
- Putri, Sigit Nian. 2015. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sukeski S. Elizabeth dan Waugh, Jason. 2018. *Patologi Pada Kehamilan*. Jakarta : EGC.
- Romauli Suarniti. 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sariati, Arum. 2017. *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Berkurangnya Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di Puskesmas Kabuh, Kecamatan Kabuh, Kabupaten Jombang), Prodi D IV Bidan Pendidik STIKES ICM, Jombang*.
- Saryono dan Anggraeni, Mekar Dwi. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sulistyawati, A. 2018. *“Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan”*. Jakarta :Salemba Medika
- Supriatiningsih. 2016. *Nyeri Punggung*. Banjarmasin : Universitas Lampung Mangkurat.

- Tamsuri. 2017. Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri. ECG, Jakarta
- Varney, H 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi IV*. Jakarta. EGC
- Walyani, E.S. 2015. *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Yogyakarta : Pustaka Banipest.
- Wulandari, Diyah Galuh.2017. *Penerapan Endhorpin Massageterhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismoyowati*
<http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/372/1/DYAH%20GALUH>
- Zumariati,R. 2020. *Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dince Safrina Kota Pekanbaru*.