

PENGARUH KINESIO TIPPING TERHADAP PENURUNAN NYERI *LOW BACK PAIN* IBU HAMIL TRIMESTER III

Arfianingsih Dwi Putri¹⁾, Desi Sarli²⁾, Ika Putri Ramadhani³⁾
 Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi, Universitas Alifiah Padang
 dwiputriarfianingsih@gmail.com

Abstrak

Kehamilan menjadi pengalaman baru bagi seorang perempuan, perubahan fisik serta psikologis dan perubahan sosial menimbulkan ketidaknyamanan tersendiri. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3- 17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%. Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70%. Terapi non farmakologis salah satunya yaitu dengan Kinesio Tapping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kineos Tipping Terhadap Penurunan Nyeri akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed. Variabel independen adalah Kineos Tipping sedangkan variabel dependen adalah Nyeri akibat Low Back Pain. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pre-Test dan Post-test Design.. Hasil Penelitian kelompok Umur Wanita Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed yang terbanyak adalah kelompok umur 24-29 tahun sebanyak 10 orang (33,3%) sedangkan yang paling sedikit adalah kelompok umur 30 - 35 sebanyak 8 orang (26,6%). Untuk Tingkat Nyeri Responden nilai rerata pre test yaitu 6,90 dan nilai rerata post test yaitu 4,20 dengan selisih nilai rerata adalah 2,70. Setelah di lakukan uji wilcoxon, diperoleh nilai $P = 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang bermakna kinesiostapping terhadap penurunan intensitas nyeri

Keywords: Kata Kunci: Kineos Tipping, , Nyeri Low Back Pain, Ibu Hamil Trimester III

Abstract

Pregnancy is a new experience for women, and the physical, psychological, and social changes can lead to certain discomforts. The prevalence of discomfort during pregnancy is around 3-17%, 10% in developed countries, and 25% in developing countries, while in Indonesia, the incidence of discomfort during pregnancy is around 28.7%. The occurrence of back pain in pregnant women in the third trimester reaches 70%. One non-pharmacological therapy is Kinesio Taping. This study aims to determine the effect of Kinesio Taping on the reduction of pain due to Low Back Pain in third-trimester pregnant women at PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed. The independent variable is Kinesio Taping, while the dependent variable is pain due to Low Back Pain. This type of research is quantitative, using an experimental research method. The research design used is a One Group Pre-Test and Post-Test Design. The results of the study show that the age group of pregnant women in their third trimester at PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed, is predominantly the age group of 24-29 years, with 10 individuals (33.3%), while the least is the age group 30-35 years, with 8 individuals (26.6%). For the pain level of the respondents, the mean pre-test value is 6.90 and the mean post-test value is 4.20, with a difference in mean value of 2.70. After conducting the Wilcoxon test, a P value of $0.000 < 0.05$ was obtained, indicating that there is a significant effect of Kinesio Taping on reducing pain intensit.

Keywords: Kinesio Taping, Low Back Pain, Third Trimester Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Menurut Prawirahardjo (2014) Kehamilan merupakan sebuah kondisi dimana wanita mengandung janin di dalam rahimnya. Kehamilan menjadi pengalaman baru bagi seorang perempuan, perubahan fisik serta psikologis dan perubahan sosial menimbulkan ketidaknyamanan tersendiri. Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3- 17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%, di Indonesia angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan berkisar 28,7%.(Kemenkes RI, 2019). Pada masa ini semakin besarnya uterus ibu hamil, ibu harus menyesuaikan posisi dan postur tubuhnya dengan bertumpu pada kekuatan otot karena pusat gravitasi akan berpindah kearah depan. kelelahan yang terjadi pada ibu hamil merupakan efek dari posisi tubuh ibu hamil yang kurang tepat. Peregangan tambahan dan kelelahan tersebut biasanya terjadi pada bagian tulang belakang atau punggung bawah ibu. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil terutama pada trimester III. (Catur Leny Wulandari, Atika Zahriah, 2021)

Menurut IAI (2016) Penatalaksanaan dengan cara farmakologis akan menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal, gangguan fungsi ginjal, edema serta hipertensi, untuk meminimalisir hal tersebut maka penggunaan pengobatan non farmakologis / tradisional dapat dijadikan salah satu alternatif terapi tanpa menggunakan agen farmakologis untuk mengatasi keluhan nyeri punggung tanpa khawatir efek samping. (Amalia et al., 2020). Menurut Gutke (2015) Pengobatan nyeri punggung dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis diantaranya : latihan dan modalitas, stabilization belt, stimulasi saraf,

akupuntur, massage, relaksasi, senam yoga dan kinesio tapping.

Kinesio tapping digunakan oleh para klinisi sebagai metode untuk mendukung proses rehabilitasi dan memodulasi beberapa proses fisiologis. (Ariwijaya, 2020) Menurut Khoiruddin (2016) Kinesio tapping (pita Kinesio) adalah plester ber perekat yang berbentuk pita dan terbuat dari bahan lateks. Manfaat kinesio tapping diantaranya : menstabilkan dan menopang struktur jaringan lunak tubuh (otot, tendon, ligamen) dan sendi yang mengalami cedera/nyeri, agar tetap dapat digerakkan secara aktif, tanpa nyeri sehingga aliran darah dan limfatik tetap lancar sehingga dapat mempercepat proses penyembuhan alami dengan baik. (Wahyuni dkk.,2016) Menurut Hall H (2016) Fungsi Kinesio Tapping pada sendi dapat meningkatkan stabilitas sendi sehingga menurunkan spasme otot, dan nyeri, dengan mekanisme kerjanya yaitu mensupport injuri pada otot dan sendi, memperbaiki fungsi dan posisi fascia, meningkatkan stabilitas segmen sendi, memperbaiki aliran pembuluh darah dan aliran lymph dengan mengangkat lapisan kulit, deaktivasi rasa nyeri dengan menurunkan stimulus nociceptor. (Ariwijaya, 2020). Kinesio tapping digunakan untuk mengurangi nyeri atau rasa tidak nyaman dari kulit dan otot dan membantu otot dalam pergerakan dengan cara kerjanya memperlancar aliran cairan limfatik dibawah kulit, membantu mengoreksi masalah pada ligamen sendi. (Thahir, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Thahir tentang Pengaruh Kinesio Tapping Terhadap Penurunan Nyeri akibat Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III di RSKDIA Pertiwi Makasar (2018), didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $p = 0,004$. (Thahir, 2018)

Berdasarkan penelitian Wahyuni tentang manfaat kinesio tapping untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester ke-3 didapatkan hasil ada pengaruh penggunaan kinesio tapping terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (2012) didapatkan hasil dengan $p = 0,000 < \alpha : 0,05$. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni tentang Perbandingan Transcutaneous electrical nerve stimulation dan kinesio tapping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas Juwiring kabupaten Klaten (2016) ia menyatakan bahwa ada perbandingan transcutaneous electrical nerve stimulation dan kinesio tapping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di puskesmas Juwiring kabupaten Klaten dengan nilai p-value 0,007 (Wahyuni dkk, 2016).

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed, terdapat 30 ibu hamil Trimester III pada bulan Januari – Maret 2025. Menurut hasil wawancara kepada beberapa ibu hamil, disebutkan memang ibu hamil tersebut mengalami nyeri pada bagian punggung bawah namun Kineos Tipping tidak termasuk program dari Bidan Ika. Alasan peneliti melakukan penelitian di Lokasi tersebut karena di lokasi penelitian ini belum ada program intervensi pelaksanaan Penatalaksanaan Nyeri akibat *Low Back Pain* dengan Kineos Tipping pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan Pengaruh Kineos Tipping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat *Low Back Pain* pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian

eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu One Group Pre-Test dan Post-test Design, Dimana peneliti melakukan pre-test sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan post-test setelah dilakukan intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu Hamil Trimester III di PMB Ika Putri Ramadhani. Sampel penelitian sebanyak 30 orang. Analisis data penelitian ini ada analisis univariat dan bivariat. Data dianalisis melalui hasil uji normalitas. Jika data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji wilcoxon. Jika data terdistribusi normal maka menggunakan uji paired test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed, mulai pada bulan Juli s/d Agustus 2025 dengan mengambil sampel sebanyak 30 ibu Hamil Trimester III. Data diolah dan dianalisis disesuaikan dengan tujuan penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel yang dilengkapi dengan penjelasan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Kelompok Umur Wanita Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed Tahun 2025

Kelompok Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
18-23	10	33,3
24-29	12	40,0
30-35	8	26,6
Jumlah	30	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa Kelompok Umur Wanita Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed yang terbanyak adalah kelompok umur 24-29 tahun sebanyak 10 orang (33,3%) sedangkan yang paling sedikit adalah kelompok umur 30 - 35 sebanyak 8 orang (26,6%).

Tabel 2 Distribusi Nilai VAS Pre test dan Post test

Kondisi	Nilai Rerata	Standar Deviasi	n
Pre test	6,90	1,774	30
Post test	4,20	1,508	
Selisih	2,70	2,003	

Tabel 2. Memperllihatkan nilai rerata pre test yaitu 6,90 dan nilai rerata post test yaitu 4,20 dengan selisih nilai rerata adalah 2,70. Perubahan nilai rerata yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan Kinesiotapping. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian Kinesiotapping dapat menghasilkan

penurunan nyeri pada penderita nyeri pinggang bawah pada Wanita Hamil trimester III, dengan rata-rata penurunan sebesar 2,70. Tabel diatas menunjukkan hasil

Uji Wilcoxon yang terdiri dari nilai Ranks dan nilai Z. Berdasarkan nilai ranks, diperoleh angka 20 pada negatif ranks yang berarti bahwa semua responden mengalami penurunan intensitas nyeri setelah diberikan Kinesiotaping. Kemudian dilihat dari nilai Z diperoleh nilai sebesar -3,954 dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna setelah diberikan perlakuan dengan penurunan sebesar 2,70.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian Kinesiotaping dapat menghasilkan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan nyeri pada penderita nyeri pinggang bawah pada Wanita Hamil trimester III.

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengaruh Kinesio Tipping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Bdn. Ika Putri Ramadhani, M. Biomed Tahun 2025

Kondisi	N	Mean	SD	Bed a Re rat a	Ran ks			Z	p
					- Rank s	+ Rank s	Ties		
Pre test	30	6,90	1,774	2,70	20	0	0	-3,954	0,000
post test	30	4,20	1,508		20	0	0	-3,954	0,000

Hasil penelitian yang terlihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa pemberian kinesiotaping dapat menghasilkan penurunan nyeri yang bermakna pada penderita nyeri

pinggang bawah Wanita Hamil trimester III, dengan rata-rata penurunan nyeri sebesar 2,70. Nyeri pinggang bawah yang dengan pada Wanita Hamil disebabkan karena pembebanan di lumbal. Kondisi ini lama kelamaan akan menimbulkan spasme otot erector spine sehingga menghambat fungsional lumbal. Dengan demikian, problem nyeri dan spasme otot erector spine harus diatasi untuk mengembalikan fungsional lumbal. Berdasarkan analisis diatas, dengan menggunakan uji wilcoxon, diperoleh nilai $P = 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang bermakna kinesiotapping terhadap penurunan intensitas nyeri. Hal inilah yang menghasilkan penurunan nyeri pada nyeri pinggang bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Dalam sebuah penelitian, kinesiotaping secara klinis akan meningkatkan kemampuan bioelektrik otot dengan menggunakan electromyography (EMG) setelah 24 jam pemasangan kinesiotaping dan akan menurun fungsinya setelah 4 hari pemakaian. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa pemberian kinesiotaping cukup sampai dengan tiga hari karena puncak pengaruh dari kinesiotaping setelah 24 jam akan memfasilitasi motor unit untuk dapat melakukan kontraksi dan setelah 72 jam tonus otot menurun dan nyeri yang dirasakan juga menurun, sehingga untuk mengurangi dari tonus otot yang berlebih disarankan pemasangan cukup sampai dengan 3 hari (Slupik, et al, 2007). Kinesiotaping digunakan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan Lingkup Gerak Sendi (LGS), Mensupport fungsi sendi, mengaktifasi sistem limfatik dan sistem endogen analgesic. Meningkatkan mikrosirkulasi dan efek fungsi otot (Kase, 2003). Fungsi kinesiotaping dalam mensupport otot adalah dengan cara : 1) Meningkatkan kontraksi otot di otot yang melemah, 2) menurunkan kelelahan otot, 3) menurunkan kontraksi dan pengeluaran yang berlebihan pada otot, 4) menurunkan

menurunkan kejang dan kemungkinan cidera pada otot, 5) meningkatkan Range of motion (ROM) dan 6) mengurangi nyeri. Kinesiotaping juga menghilangkan kepadatan cairan tubuh untuk dialirkan, yaitu dengan cara : 1) meningkatkan sirkulasi darah dan cairan lymphe, 2) mengurangi kelebihan panas dan cairan kimia dalam jaringan, 3) mengurangi peradangan, 4) mengurangi rasa abnormal dan nyeri pada kulit dan otot, 5) mengaktifasi system Endogenous analgesic, 6) mengaktifasi sistem spinal inhibitory, 6) mengaktifasi system descending inhibitory. Dalam hal memperbaiki masalah sendi kinesiotaping bekerja dengan cara memperbaiki alignment akibat dari spasm dan pemendekan otot, menormalkan tonus otot dan abnormalitas dari fascia dari sendi, meningkatkan Range of motion, dan mengurangi nyeri (Kase, 2003). Metode kinesiotaping dengan cara melalui aktivasi system saraf dan peredaran darah. Metode ini pada dasarnya berasal dari ilmukinesiologi, Kinesiotaping dapat digunakan diberbagai kondisi karena kemampuannya untuk mengurangi rasa sakit, mengurangi peradangan, mengendurkan otot, meningkatkan kinerja dan memfasilitasi rehabilitasi sementara yang mendukung otot-otot dalam gerak (Kase, 2005). Pemberian Kinesiotapping sebagai salah satu modalitas terpilih untuk kondisi nyeri pinggang bawah pada Wanita Hamil trimester III; Disarankan kepada fisioterapis di Rumah Sakit atau dilahan praktek agar memberikan edukasi kepada penderita nyeri pinggang bawah tentang kebiasaan menggunakan postur yang baik saat bekerja atau beraktivitas. sebelum adalah $6,90 \pm 1,174$ dan sesudah pemberian intervensi diperoleh nilai $4,20 \pm 0,508$ dengan selisih rata-rata $2,70 \pm 2,003$. Hasil penelitian diperoleh nilai $p = 0,004$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Eko Prabowo

(2012). Dengan judul Manfaat Kinesiotaping Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Bawah Pada Kehamilan Trimester III dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa pemberian kinesiotaping bermanfaat bagi penurunan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan nilai $p (0,004) < 0,05$ menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan pemberian Kinesiotaping terhadap penurunan nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester

SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan dibawah ini sebagai berikut : Pemberian Kinesiotapping dapat sebagai salah satu modalitas terpilih untuk kondisi nyeri pinggang bawah pada Wanita Hamil trimester III; Disarankan kepada fisioterapis di Rumah Sakit atau dilahan praktek agar memberikan edukasi kepada penderita nyeri pinggang bawah tentang kebiasaan menggunakan postur yang baik saat bekerja atau beraktivitas. terpilih untuk kondisi nyeri pinggang bawah pada Wanita Hamil trimester III; Disarankan kepada fisioterapis di Rumah Sakit atau dilahan praktek agar memberikan edukasi kepada penderita nyeri pinggang bawah tentang kebiasaan menggunakan postur yang baik saat bekerja atau beraktivitas..

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini. Kepada responden, pimpinan PMB dan anumerator yang sangat membantu dalam penelitian ini.

REFERENSI

Abdurahman Berbudi, B. L., & Achwan, N. M. S. 2021. Efektifitas Kinesio Taping Untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah (Studi Kuasi Eksperimental Pada Pasien Nyeri Punggung

Bawah). Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia. Vol 2 No1.

Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Holistic Nursing and Health Science*

Ardiansyah, M., Multazam, A., & Fransiska, T. D. 2023. Penyuluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Kemuning 512 Kesatrian Kota Malang. *Jurnal Pemantik*

Ariwijaya, R. (2020). Pengaruh kinesio tapping terhadap penurunan nyeri akibat low back pain pada kehamilan.

Catur Leny Wulandari, Atika Zahriah, dan K. D. P. (2021). Efektifitas Kompres Hangat Dan Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III

Kostania, G. (2015). Pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer pada bidan praktek mandiri di kabupaten klaten. *Gaster* Vol. XII No. 1 Februari 2015

Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Involusi Kebidanan*

Thahir, M. (2018). Pengaruh Kinesiotapping Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III Di Rskdia Pertiwi Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*

Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan transectaneous electrical nerve stimulation dan kinesio taping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten

Wahyuni, S., Raden, A., Nurhidayati, E., Juwiring, P., Klaten, K., Taping, K., & Bawah, N.

P. (n.d.). (2020) Perbandingan Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Dan Kinesio Taping Terhadap Penurunan Nyeri

Abdurahman Berbudi, B. L., & Achwan, N. M. S. 2021. Efektifitas Kinesio Taping Untuk Penurunan Nyeri Punggung Bawah (Studi Kuasi Eksperimental Pada Pasien Nyeri Punggung Bawah). *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*. Vol 2 No1.

Ardiansyah, M., Multazam, A., & Fransiska, T. D. 2023. Penyuluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Posyandu Kemuning 512 Kesatrian Kota Malang. *Jurnal Pemantik*

Karo, M. B., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummyati, M., Dewi, P. D. P. K., ... & Hurin'in, N. M. 2022. Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan. *Rena Cipta Mandiri*.

Kurniawati, P., Soekiswati, S., & HKes, M. 2020. Pengaruh Pemberian Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) dan Kinesio Taping untuk Mengurangi Nyeri pada Osteoarthritis Genu di RSUD Indramayu (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Lailiyana, L., Hamidah, H., & Wahyuni, S. 2019. Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Yang Dilakukan Back Exercise Dengan Dan Tanpa Kinesio Tapping Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina Kota Pekanbaru Tahun 2019. *Jurnal Ibu Dan Anak*

Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. 2021. Penerapan pemberian kinesio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Metro tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*

Menda, M. 2023. Penerapan Metode Kinesio Tapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Zona*

Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam

Mogi, T., & Damopolii, C. 2018. Efektifitas Kinesio Taping terhadap Nyeri dan Performa Fungsional pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*

Prastiwi, H., Munafiah, D., & Wijayanti, H. 2022. Pengaruh Pemberian Kinesio Taping Kombinasi Massage Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Puskesmas Mayong 2 Jepara. *Abstract Scientific Proceeding of UNKAHA*.

Puspita, N. V. I., Maharani, K., & Qomariyah, Q. 2023. Ibu Hamil Dalam Mengurangi Keluhan Nyeri Punggung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*

Rahmadi, R., Pradita, A., Endaryanto, A. H., & Fau, Y. D. 2024. Efektifitas Core Stability Terhadap Fleksibilitas Otot Lumbal Pada Kasus Low Back Pain Di Klinik Pupuk Kujang Cikampek. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*

Rahmah, N. C. Efektifitas Kinesio Taping terhadap penurunan intensitas Nyeri Dismenorea pada mahasiswa program Studi Ilmu Keperawatan (Bachelor's thesis, Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Rahmayanti, R., Hamdayani, D., & Wahyuni, F. 2021. Efektivitas Cryotherapy Terhadap Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Postpartum Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*

Rohman, F., & Machmudah, M. 2023. Penerapan kinesiotapping terhadap low back pain pada kehamilan trimester III. *Holistic Nursing Care Approach*

Saputri, E. M. 2022. In the third trimester of pregna Asuhan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Dengan Pemberian Kompres Hangat Dan Pijat Endorpin

Di Pmb Hasna Dewi Fitria Sari Amd. Keb. Skm
Kota Pekanbaru Tahun 2021. Jurnal Kebidanan
Terkini (Current Midwifery Journal)

Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., &
Nurfikah, I. 2022. Penatalaksanaan Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan
Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar
Profesi Bidan. Media Informasi

Thahir, M. 2018. Pengaruh kinesiotapping
terhadap penurunan nyeri akibat low back pain
pada ibu hamil trimester III di RSKDIA Pertiwi
Makassar. Media Kesehatan Politeknik
Kesehatan Makassar

Zamachsari, S. 2019. Pengaruh Massage
Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri
Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di
Wilayah Puskesmas Sempor I . Doctoral
dissertation, STIKES MUHAMMADIYAH
GOMBONG).