

**PENGARUH PENGGUNAAN *KINESIO TAPPING* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI DESA RAMBAH
TENGAH HILIR**

Nana Aldriana⁽¹⁾, Khalim Isna Diah⁽²⁾, Rika Herawati⁽³⁾, Nina Surya Fitri Yanti⁽⁴⁾

^(1,2,4)Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian,
Indonesia

*email: nanaaldriana@upp.ac.id, khalimisna11@gmail.com, ninasurya_fy@gmail.com

⁽³⁾Prodi D III Kebidanan/ Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia
email: rikaherawatinasution@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan wanita mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil salah satunya nyeri punggung bawah. Permasalahan nyeri punggung ini sering terjadi khususnya ibu hamil trimester III. NPB ini merupakan keluhan area lumbosakral yang peningkatan intensitasnya seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Hal ini mengakibatkan perubahan postur tubuh sehingga menurunnya fleksibilitas otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan *kinesio tapping* dalam menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini bersifat *pra-experiment* dengan rancangan penelitian *one group pre-test dan post-test design*. Sampel yang digunakan berjumlah 25 orang. Metode penelitian ini menggunakan pengukuran nyeri sebelum dan sesudah pemberian *kinesio tapping* sebanyak 3 kali perlakuan dalam 12 hari. Data dianalisis melalui uji *t-dependent*. Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini adalah NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk mengukur nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III khusus di Desa Rambah Tengah Hilir. Hasil analisis uji T didapatkan nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat pengaruh penggunaan *kinesio tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir. Dengan demikian dapat disarankan kepada tenaga kesehatan agar mengaplikasikan intervensi *kinesio tapping* pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah.

Kata kunci: Kehamilan, Nyeri Punggung, *Kinesio Tapping*

ABSTRACT

During pregnancy, women experience physiological and psychological changes. One of the physiological changes experienced by pregnant women is lower back pain. This problem of back pain often occurs, especially in pregnant women in the third trimester. NPB is a complaint in the lumbosacral area which increases in intensity as the gestational age increases. This results in changes in body posture resulting in decreased muscle flexibility. The aim of this study was to determine the effect of using kinesio tapping in reducing complaints of lower back

pain in third trimester pregnant women. his research is a pre-experiment with a one group pre-test and post-test design. The sample used was 25 people. This research method uses pain measurements before and after administering kinesio tapping 3 times in 12 days. Data were analyzed via dependent t-test. The test instrument used in this study was the NRS (Numeric Rating Scale) to measure lower back pain in third trimester pregnant women specifically in Rambah Tengah Hilir Village. The results of the T test analysis showed that the p value was $0.000 < 0.05$ so that the research results could be concluded that there was an effect of using Kinesio Tapping on lower back pain in third trimester pregnant women in Rambah Tengah Hilir village. Thus, it can be recommended to health workers to apply kinesio tapping intervention to third trimester pregnant women who experience lower back pain.

Keywords: *Pregnancy, Low back pain, Kinesio tapping*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu keadaan fisiologis, namun sering terjadi keluhan-keluhan yang mengakibatkan terganggunya kenyamanan ibu hamil, seperti adanya keputihan, sering buang air kecil, kram pada kaki, kaki bengkak dan nyeri punggung (Puspitasari et al., 2022). Ibu Hamil akan mengalami pembesaran uterus sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya dan menyesuaikan postur tubuhnya, dengan postur ibu hamil yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah (Thahir, 2018). Permasalahan nyeri punggung bawah saat hamil sering terjadi khususnya pada trimester III. Nyeri punggung bawah selama kehamilan akan berdampak pada psikologis, kehidupan sosial, dan kualitas hidup ibu hamil (Ella Khairunnisa et al., 2022).

Nyeri Punggung Bawah merupakan keluhan umum yang sering dialami dikalangan ibu hamil, dan diperkirakan sekitar 70% wanita hamil mengalami keluhan beberapa bentuk nyeri punggung pada saat kehamilan, persalinan hingga postpartum. Pada umumnya kejadian dan informasi tentang nyeri punggung bawah paling banyak ditemukan pada ibu hamil trimester III. Untuk sebagian besar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah meminta bantuan kepada suami dan keluarga untuk membantu menyelesaikan kegiatan sehari-hari yang dilakukan. Edukasi kesehatan tentang masalah nyeri punggung bawah sangat penting untuk ibu hamil trimester II dan III, suami dan keluarganya, dan perlu adanya evaluasi secara rutin masalah nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III oleh para klinisi dan tenaga kesehatan (Purnamasari, 2019).

Menurut Suyani (2019) nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang dapat menimbulkan adanya perubahan-perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga terjadinya penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot. Sekitar 50-72% dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilannya. Sedangkan sepertiga berdasarkan populasi penderita nyeri punggung bawah (NPB) yang mengalami nyeri punggung yang hebat dan sering dikaitkan dengan keterbatasan ibu hamil dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari secara efektif. Hal

tersebut dapat mengakibatkan kualitas hidup yang kurang baik, akibatnya produktivitas ibu hamil dalam kegiatan rutin hariannya berkurang menjadi terganggu. Untuk itu kita dapat mengetahui korelasi intensitas nyeri dengan paritas kehamilan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah (Fiana et al., 2022).

Tubuh memiliki keseimbangan yang dipengaruhi oleh otot punggung dan tungkai bawah untuk menjaga kestabilan tubuh dalam mengontrol gravitasi tubuh. Sedangkan ibu hamil tidak dapat menstimulasi postural tubuhnya sendiri yang dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Affandi & Rochmania, 2021). Selain itu, ibu hamil juga mengalami perubahan-perubahan fisiologi dan psikologi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental ibu hamil sehingga dibutuhkan terapi yang dapat menimbulkan rasa nyaman selama kehamilan. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada kondisi nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi (Sulastri et al., 2022).

Terapi non farmakologi dapat dilakukan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah yaitu dengan memberikan *kinesio taping*. Dengan tujuan penerapan ini untuk mengetahui efektivitas *kinesio taping* terhadap skala nyeri punggung ibu hamil trimester III (Mardinasari et al., 2022). *Kinesio taping* diciptakan oleh seorang ahli manual terapi di bidang tulang belakang yang bernama *chiropractor*, beliau lulusan *National Collage of Chiropractice*, America Serikat. *Kinesio taping* pertama kali diciptakan pada tahun 1979 setelah penelitian selama 6 tahun tentang taping dan menemukan beberapa kekurangan pada taping konvensional/klasik. Meskipun sebenarnya *Kinesio taping* sudah mulai dicobakan di olimpiade di Seoul, Korea Selatan. Sampai saat ini, produk *kinesio taping* milik Dr. Kenzo Kase telah digunakan lebih dari 15 juta orang dan lebih dari 700 pelatihan pemasangan *kinesio taping* yang diikuti 20.000 orang tenaga medis profesional telah dilakukan di seluruh dunia (Zein, 2019).

Kinesio taping merupakan alat perekat seperti plaster yang bertujuan untuk menstimulasi otot dan memberikan kontraksi tidak berlebih pada otot, mampu untuk merelaksasikan otot, sehingga otot dalam keadaan stabil. *Kinesiotaping* ini sifatnya elastis seperti menyerupai kulit manusia sehingga tidak menimbulkan penekanan yang berlebihan pada area perekatan (Affandi & Rochmania, 2021). *Kinesio taping* yang digunakan juga dapat meredakan nyeri dengan cara memberikan tekanan pada kulit dan dapat merangsang ujung-ujung saraf yang terdapat di kulit, kemudian nyeri akan terhambat dan bermanfaat menopang jaringan otot dan sendi yang nyeri sehingga aliran darah limfatik tetap lancar dan proses peredaan nyeri punggung pada ibu hamil bisa lebih cepat (Sulastri et al., 2022). *Kinesio taping* pada nyeri punggung bawah pada ibu hamil berguna dalam meningkatkan fasilitasi kerja otot, menstabilkan sendi, dan menormalkan tonus otot dan abnormalitas fascia dari sendi sehingga mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan (Thahir, 2018).

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Penggunaan *Kinesio taping* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen yang memiliki perlakuan, pengukuran dampak, unit eksperimen dengan tujuan untuk melihat pengaruh penggunaan *kinesio tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir. Desain penelitian yang digunakan desain *pra-experiment* dengan rancangan penelitian *one group pre-test dan post-test design* yaitu untuk memberikan *pre-test* sebelum penggunaan *kinesio tapping*, serta *post-test* sesudah penggunaan *kinesio tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir yang mengalami nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 25 orang yang dipilih dengan teknik total sampling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel.1 Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah sebelum penggunaan *kinesio tapping* pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Pre-Test	7.50	1.192	5-9

Dari tabel di atas diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum penggunaan *kinesio tapping* adalah 7.50 dengan standar deviasi 1.192. Dengan nilai minimum adalah 5 dan nilai maksimum 9. Sebelum penggunaan *kinesio tapping*, intensitas nyeri punggung bawah terendah termasuk kategori nyeri sedang dan intensitas nyeri punggung bawah tertinggi termasuk kategori nyeri berat.

Tabel.2 Distribusi frekuensi skala nyeri punggung bawah setelah penggunaan *kinesio tapping* pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Post - Test	2.65	0.745	2-4

Dari tabel di atas diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri punggung bawah setelah penggunaan *kinesio tapping* adalah 2.65 dengan standar deviasi 0.745. Dengan nilai minimum adalah 2 dan nilai maksimum 4. Setelah penggunaan *kinesio tapping*, nyeri punggung bawah terendah termasuk kategori tidak nyeri dan nyeri punggung bawah tertinggi termasuk kategori nyeri ringan yang berarti terjadi penurunan nyeri sebesar 4.85.

Tabel.3 Pengaruh Penggunaan *Kinesio Tapping* Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir

Variabel	Mean	Std. Deviation	SE	P Value	N
Sebelum penggunaan <i>Kinesio Tapping</i>	7.50	1.192	0.267	0,0001	20
Sesudah penggunaan <i>Kinesio Tapping</i>	2.65	0.745	0.167		

Dari tabel diatas diperoleh hasil penelitian nyeri punggung bawah respon sebelum penggunaan *Kinesio Tapping* dengan nilai rata-rata adalah 7.50 dengan SD 1.192 dan SE 0.267. Dan sesudah penggunaan *Kinesio Tapping* intensitas nyeri punggung bawah dengan nilai rata-rata adalah 2.65 dengan SD 0.745 dan SE 0.167. Perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penggunaan *Kinesio Tapping* adalah 4.85. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value = 0,0001 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan *Kinesio Tapping* terhadap nyeri punggung bawah.

Hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan *Kinesio Tapping* dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir Kabupaten Rokan Hulu bahwa terdapat penurunan nyeri punggung bawah sebanyak 20 responden, tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri punggung bawah dan tidak ada responden yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah penggunaan *Kinesio Tapping*, hal ini didapat dengan melakukan wawancara yang berpedoman pada skala NRS (*Numeric Rating Scale*). Rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum penggunaan *Kinesio Tapping* adalah 7.50 dengan SD 1.192 dan SE 0.267. Rata-rata nyeri punggung bawah sesudah penggunaan *Kinesio Tapping* adalah 2.65 dengan SD 0.745 dan SE 0.167. Perbedaan rata-rata nyeri punggung bawah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penggunaan *Kinesio Tapping* adalah 4.85. Hasil uji statistik didapatkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan *Kinesio Tapping* terhadap nyeri punggung bawah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suyani (2019) *kinesio tapping* merupakan salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri punggung bawah dalam kehamilan yang bekerja dengan cara menempelkan *kinesio tapping* pada daerah punggung bawah yang mengalami nyeri. Dengan menggunakan *kinesio tapping* pada punggung bawah ibu hamil, diharapkan setelah 24 jam akan memfasilitasi motor unit untuk dapat melakukan kontraksi dan setelah 72 jam tonus otot menurun, sehingga untuk mengurangi dari tonus otot yang berlebihan.

Dengan penggunaan *Kinesio Tapping* selama 3 hari dan dilakukan 3 kali secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan rasa nyeri punggung bawah.

Penggunaan *Kinesio Tapping* memberikan pengaruh adanya penurunan nyeri yang signifikan sesudah penggunaan *kinesio Tapping* selama 3 hari (Suyani, 2019).

Penggunaan *kinesio tapping* yang dilakukan peneliti dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, Dimana penurunan nyeri punggung ini dapat memberikan rasa nyaman Kembali. Rasa nyaman ini bisa membuat ibu hamil trimester III menjadi lebih tenang menjalankan masa kehamilannya, penggunaan *kinesio tapping* yang dilakukan oleh peneliti dapat merubah intensitas nyeri punggung dari yang nyeri sedang menjadi tidak nyeri. Selain itu, dapat mencegah rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III.

Cara peneliti memberi perlakuan dengan menggunakan *kinesio tapping* yaitu dengan cara merekatkan *kinesio tapping* pada punggung bawah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri selama 3 kali perlakuan dan setiap perlakuan dilakukan selama 3 hari. Cara mengukur intensitas nyeri punggung bawah yaitu dengan menggunakan penilaian skala ukur NRS (*numeric rating scale*) dengan skor 1-10.

Penilaian intensitas nyeri punggung bawah yaitu dengan merekatkan *kinesio tapping* dari daerah yang diidentifikasi paling nyeri, rekatkan dari sacrum sampai lumbal 5 secara horizontal dengan tarikan kurang lebih 25%-30%, kemudian gosok taping yang sudah direkatkan dan pasang ke sisi yang lain, setelah 3 hari *kinesio tapping* di lepas dan diberi waktu istirahat 24 jam, dan hari ke-5 pasang kembali *kinesio tapping* di daerah yang sama, pemasangan ini dilakukan sebanyak 3 kali perlakuan setiap ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah.

Dari hasil perlakuan ini didapatkan hasil yaitu terdapat adanya pengaruh penggunaan *kinesio tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah menggunakan *kinesio tapping* intensitas nyeri punggung bawah menjadi menurun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Suyani, 2019) dengan penggunaan *Kinesio Tapping* selama 3 hari dan dilakukan 3 kali secara signifikan dapat mengurangi hingga menghilangkan rasa nyeri punggung bawah. Penggunaan *Kinesio Tapping* memberikan pengaruh adanya penurunan nyeri yang signifikan sesudah penggunaan *kinesio tapping* selama 3 hari.

Menurut asumsi peneliti pengaruh penggunaan *Kinesio Tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah penggunaan *kinesio tapping*, yaitu setelah menggunakan *kinesio tapping* intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menjadi menurun. Hal ini dilihat dari intensitas nyeri sebelum penggunaan *kinesio tapping* intensitas nyeri maksimum adalah 3, dan setelah digunakan *kinesio tapping* intensitas nyeri maksimum menurun menjadi 1.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Penggunaan *Kinesio Tapping* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Rambah Tengah Hilir Kabupaten Rokan Hulu. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian rata-rata nyeri punggung bawah sebelum penggunaan *Kinesio Tapping* pada ibu hamil trimester III Di Desa Rambah Tengah Hilir yaitu sebesar 7.50 dari 20 responden.
2. Rata-rata nyeri punggung bawah setelah penggunaan *Kinesio Tapping* terdapat perubahan yang signifikan terbukti adanya penurunan rata-rata pada ibu hamil trimester III dilihat dari *post-test* yaitu 2.65 yang berarti terjadi selisih sebesar 4.85 dari 20 responden.
3. Berdasarkan hasil uji statistik di atas dapat disimpulkan nilai p-value = 0,000 berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan *Kinesio Tapping* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Rambah Tengah Hilir Kabupaten Rokan Hulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M. I., & Rochmania, A. (2021). Efek Aplikasi Kinesio Taping Terhadap Stabilitas Postural Pada Orang Sehat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 40–47.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *PENDAHULUAN Penelitian merupakan proses kreatif untuk mengungkapkan suatu gejala melalui cara tersendiri sehingga diperoleh suatu informasi . Pada dasarnya , informasi tersebut merupakan jawaban atas masalah-masalah yang dipertanyakan sebelumnya . Oleh ka. 14(1), 15–31.*
- Analauw, I., Mogi, T., & Damopolii, C. (2018). Efektifitas Kinesio Taping Terhadap Nyeri dan Performa Fungsional Pada Nyeri Punggung Bawah Mekanik. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1, 1.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III : Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. 9(1), 14–30.*
- Berbudi, A., & Sari, N. M. (2022). *EFEKTIFITAS KINESIO TAPING UNTUK PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH (STUDI KUASI EKSPERIMENTAL PADA PASIEN NYERI PUNGGUNG BAWAH). 2(1), 135–143.*
- Ella Khairunnisa, Eka Riana, Dwi Khalisa Putri, & Sella Ridha Agfiani. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.69>
- Fiana, D. N., Nisa Khairun, & Fidha, R. (2022). Correlation of Pain Intensity with Pregnancy Parity in Pregnant Women Experiencing Lower Back Pain at Kedaton Health Center , Bandar Lampung. *Jurnal Kedokteran Unila*, 6, 84–88.
- Fitriani, L. (2018). *EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN YOGA HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PEKKABATA. 4(2).*
- Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- Kasmiati. (2023). *BUKU ASUHAN KEHAMILAN, KASMIATI.*
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., Ayubana, S., Keperawatan, A., Wacana, D., Kunci, K., & Punggung, N. (2022). *Penerapan Pemberian KINESIO TAPPING TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS METRO TAHUN 2021. 2(September), 302–307.*

Maternity And Neonatal : Jurnal Kebidanan

P-ISSN :2302 -0806

E-ISSN :2809 -5731

<https://journal.upp.ac.id/index.php/jmn>

Volume 13 (1) April 2025

- Nanda, P. W., & Widyawati. (2022). *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. Pustaka Rumah Cinta.
- Payadnya, P. A. A., & Gusti Agung. (2018). *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik dengan SPSS*. CV BUDI UTAMA.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Puspitasari, R. D., Sulistyawati, H., & Sari, R. N. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny “R” G3P2A0 34 Minggu Kehamilan Normal dengan Keluhan Nyeri Punggung. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 148–156. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1102>
- Rahmawati, A. (2021). *Risk Factor Of Low Back Pain*. 03(01), 1601–1607.
- Ratnawati, A. (2023). *Asuhan Keperawatan MATERNITAS*. PUSTAKA BARU PRESS.
- 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*, 18(2), 145–161. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.81>
- Supardi, N., Zulisa, E., Aryani, R., Gustina, I., Handayani, L., Prajayanti, H., Lubis, D. R., R.A, M. Y., Chairiyah, R., Larasati, E. W., Anggraeni, L., Maryuni, & Laela, N. (2022). *TERAPI KOMPLEMENTER PADA KEBIDANAN* (M. B. Oktaviani, S.ST. & S. T. K. Rantika Maida Sahara (eds.)). PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Suyani. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(2), 11–23. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147>
- 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*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.100>
- Widaryanti, R., & Riska, H. (2019). *Terapi Komplementer Pelayanan Kebidanan Berdasarkan bukti Scientific dan Empiris* (H. Rahamdhani (ed.)). CV BUDI UTAMA.
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67.
- Zein, M. I. (2019). *Kinesio tapping in sports medicine* (T. Redaksi (ed.)). ISTANA AGENCY.