

## AKUPRESUR TITIK BLADDER 23 SEBAGAI PENDEKATAN NONFARMAKOLOGIS DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Erni Hernawati<sup>1\*</sup>, Siti Sopiah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan Rajawali

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b> Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Acupressure Complementary Therapy Low Back Pain Pregnancy Third Trimester</p>	<p><b>Pendahuluan:</b> Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III yang dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas sehari-hari. Akupresur sebagai terapi komplementer sering digunakan, namun bukti efektivitas titik Bladder 23 (BL23) pada pelayanan kebidanan primer masih terbatas. <b>Tujuan:</b> Menganalisis efektivitas akupresur titik BL23 terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. <b>Metode:</b> Penelitian quasi-eksperimental ini menggunakan kelompok intervensi dan kontrol dengan teknik purposive sampling. Responden adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah, tanpa komplikasi kehamilan dan tanpa penggunaan analgesik. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale tervalidasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon, Mann–Whitney, dan perhitungan effect size. <b>Hasil:</b> Median skor nyeri pada kelompok intervensi menurun dari 5,08 menjadi 2,90, sedangkan pada kelompok kontrol dari 4,96 menjadi 3,42. Penurunan nyeri pada kelompok intervensi signifikan (<math>p &lt; 0,05</math>) dengan effect size 0,8 (efek besar), serta terdapat perbedaan bermakna skor nyeri post-test antar kelompok (<math>p &lt; 0,05</math>). <b>Kesimpulan:</b> Akupresur titik BL23 efektif secara statistik dan klinis dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. <b>Implikasi:</b> Temuan ini mendukung akupresur titik Bladder 23 sebagai intervensi nonfarmakologis berbasis bukti yang aman, terjangkau, dan aplikatif di pelayanan kebidanan primer.</p> <p><b>ABSTRACT</b> <i>Background: Low back pain is common during the third trimester of pregnancy and may reduce daily functioning and maternal comfort. Although acupressure is widely used as a complementary therapy, evidence on the effectiveness of Bladder 23 (BL23) in primary maternity care remains limited. Objective: To analyze the effectiveness of BL23 acupressure in reducing low back pain intensity among third-trimester pregnant women. Methods: This quasi-experimental study included intervention and control groups selected through purposive sampling. Participants were third-trimester pregnant women with low back pain, without pregnancy complications or analgesic use. Pain intensity was measured using a validated Numeric Rating Scale. Data were analyzed using Wilcoxon and Mann–Whitney tests with effect size calculation. Results: The mean pain score in the intervention group decreased from 5.08 to 2.90, while the control group decreased from 4.96 to 3.42. The reduction in the intervention group was statistically significant (<math>p &lt; 0.05</math>) with a large effect size (0.8), and post-test scores differed significantly between</i></p>

---

*groups ( $p < 0.05$ ). Conclusion: BL23 acupressure is statistically and clinically effective in reducing low back pain in third-trimester pregnancy. Implication: These findings support BL23 acupressure as a safe, affordable, and evidence-based non-pharmacological intervention in primary maternity care.*

---

*\*Corresponding Author: (ernihernawatie@gmail.com)*

---