

## **SENTUH-BUMIL (Sentuhan Akupresur, Rahasia Ibu Hamil Lebih Rileks dan Berenergi) di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang**

### **SENTUH-BUMIL (Acupressure Touch, the Secret to More Relaxed and Energetic Pregnant Women) in the Pamulang Community Health Center Work**

Yollin Noviana Sari\*, Junaida Rahmi, Putri Handayani, Nurdewi Sulymbona

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No. 1 Pamulang, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

#### **ABSTRACT**

*According to the World Health Organization (WHO), pregnancy is a crucial phase in a woman's life that requires comprehensive physical and mental health monitoring to ensure a positive pregnancy experience (WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience, 2016). The WHO reports that many pregnant women worldwide experience physical discomforts such as back pain, sleep disturbances, fatigue, stress, and anxiety due to hormonal changes and the physiological burden of pregnancy. These conditions not only affect the mother's well-being but also impact fetal growth and readiness for childbirth. Furthermore, the WHO emphasizes the importance of a holistic, non-pharmacological approach to prenatal care, including relaxation techniques, light physical activity, and emotional support to help pregnant women achieve a balanced state of mind and body.*

*Pregnancy is a period that requires special attention to the mother's physical and mental health. Physiological and hormonal changes often lead to complaints such as stress, sleep disturbances, back pain, and excessive fatigue. If not managed properly, these conditions can impact the well-being of both the mother and the fetus. One safe and effective non-pharmacological approach to improving the comfort of pregnant women is acupressure therapy, a technique of applying gentle pressure to specific points on the body that stimulate blood flow, balance the body's energy, and promote relaxation. Recent research shows that acupressure can reduce anxiety levels, alleviate back pain, and improve sleep quality in pregnant women (Wulandari, 2020; Nurjanah, 2019). A meta-analysis by Zhang et al. (2023) also demonstrated that acupressure is effective and safe for treating nausea and vomiting in pregnant women compared to a control group.*

*A community service activity entitled SENTUH-BUMIL (Acupressure Touch, the Secret to More Relaxed and Energetic Pregnant Women) was conducted to increase the knowledge and skills of pregnant women in performing acupressure techniques independently and safely. Through education, demonstrations, and hands-on practice on relaxation points such as the wrists (P6/Nei Guan), shoulders, back, and soles of the feet, pregnant women were encouraged to understand the benefits of acupressure touch for physical and emotional health. Before and after the activity, pregnant women's knowledge and relaxation levels were measured using a questionnaire. Guide leaflets were distributed and a WhatsApp group was established for discussion and consultation with healthcare professionals.*

*It is hoped that through the SENTUH-BUMIL program, pregnant women will be able to apply acupressure as a natural way to reduce stress, improve sleep quality, increase energy, and maintain physical and emotional balance during pregnancy. This program also supports a promotive and preventive approach to maternal health, in line with the government's efforts to improve the well-being of pregnant women in Indonesia.*

*The activity included counseling, demonstrations, and hands-on acupressure practice on relaxation points such as the wrists, back, shoulders, and soles of the feet. Participants were also given easy-to-understand acupressure point guide leaflets, and their knowledge and relaxation levels were measured before and after the activity using a questionnaire. To*

*support the sustainability of the activity, a WhatsApp discussion group was established to share experiences and consult with healthcare professionals.*

*This activity took place at the Pamulang Community Health Center in South Tangerang City, approximately 300 meters from the Widya Dharma Husada College of Health Sciences, Tangerang. It is hoped that through the SENTUH-BUMIL activity, pregnant women can utilize acupressure techniques as a simple way to reduce stress, increase energy, and maintain fitness during pregnancy.*

**Keywords : Pregnant Women; Relaxation for Pregnant Women; Acupressure**

#### ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO), kehamilan merupakan fase yang sangat penting dalam kehidupan perempuan yang memerlukan pemantauan kesehatan fisik dan mental secara menyeluruh agar tercipta pengalaman kehamilan yang positif (WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience, 2016). WHO melaporkan bahwa banyak ibu hamil di dunia mengalami ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, gangguan tidur, kelelahan, stres, serta kecemasan akibat perubahan hormonal dan beban fisiologis kehamilan. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan ibu, tetapi juga berdampak pada pertumbuhan janin serta kesiapan ibu menghadapi persalinan. Selain itu, WHO menekankan pentingnya pendekatan holistik dan nonfarmakologis dalam perawatan kehamilan, termasuk teknik relaksasi, aktivitas fisik ringan, dan dukungan emosional untuk membantu ibu hamil mencapai kondisi tubuh dan pikiran yang seimbang.

Masa kehamilan merupakan periode yang membutuhkan perhatian khusus terhadap kesehatan fisik dan mental ibu. Perubahan fisiologis dan hormonal sering menyebabkan keluhan seperti stres, gangguan tidur, nyeri punggung, serta kelelahan yang berlebihan. Kondisi ini, bila tidak ditangani dengan baik, dapat memengaruhi kesejahteraan ibu maupun janin. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil adalah terapi acupressure, yaitu teknik penekanan lembut pada titik-titik tertentu di tubuh yang berfungsi melancarkan aliran darah, menyeimbangkan energi tubuh, serta membantu relaksasi. Hasil penelitian terbaru menunjukkan bahwa akupresur mampu menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi nyeri punggung, serta memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Wulandari, 2020; Nurjanah, 2019). Meta-analisis oleh Zhang dkk. (2023) juga membuktikan bahwa acupressure efektif dan aman untuk mengatasi mual dan muntah pada ibu hamil dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertema SENTUH-BUMIL (Sentuhan Acupressure, Rahasia Ibu Hamil Lebih Rileks dan Berenergi) dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan serta keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik acupressure secara mandiri dan aman. Melalui penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung pada titik-titik relaksasi seperti pergelangan tangan (P6/Nei Guan), bahu, punggung, dan telapak kaki, ibu hamil diajak untuk memahami manfaat sentuhan acupressure bagi kesehatan fisik dan emosional. Sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan pengukuran pengetahuan serta tingkat relaksasi ibu hamil melalui kuesioner, disertai pemberian leaflet panduan dan pembentukan grup WhatsApp sebagai sarana diskusi dan konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Diharapkan melalui program SENTUH-BUMIL, ibu hamil dapat menerapkan acupressure sebagai cara alami untuk mengurangi ketegangan, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan energi, serta menjaga keseimbangan fisik dan emosional selama kehamilan. Program ini juga mendukung pendekatan promotif dan preventif di bidang kesehatan maternal, sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil di Indonesia.

Metode pelaksanaan kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung acupressure pada titik-titik relaksasi, seperti pergelangan tangan, punggung, bahu, dan

telapak kaki. Peserta juga diberikan leaflet panduan titik acupressure yang mudah dipahami serta dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan dan tingkat relaksasi sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner. Untuk mendukung keberlanjutan kegiatan, dibuat grup diskusi WhatsApp sebagai media berbagi pengalaman dan konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Pamulang, Kota Tangerang Selatan, yang berjarak sekitar 300 meter dari STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Diharapkan melalui kegiatan SENTUH-BUMIL, ibu hamil dapat memanfaatkan teknik acupressure sebagai upaya sederhana untuk menurunkan stres, meningkatkan energi, serta menjaga kebugaran selama kehamilan.

**Kata Kunci : Ibu Hamil; Relaksasi Ibu Hamil; Akupresur**

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisik yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidak nyamanan (Manuaba, 2011 dalam Puspitasari 2019), Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varices vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, haemorroid dan pembengkakkan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010 dalam Puspitasari 2019).

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan, sekitar 88,2% wanita hamil mengalaminya. Wanita usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung bawah sekitar 62%. nyeri punggung selama kehamilan bervariasi antara 35-60%. Hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% Ibu hamil

mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Renata, 2009 dalam Puspitasari 2019). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Tiran, 2008 dalam Puspitasari 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari 60% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung dan sulit tidur selama trimester ketiga (Sulastri et al., 2023). Kondisi ini tidak hanya menurunkan kualitas hidup ibu, tetapi juga dapat berdampak pada perkembangan janin. WHO (2022) menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis seperti akupresur, pijat ringan, latihan pernapasan, dan meditasi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi selama kehamilan.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan terbukti efektif adalah akupresur (acupressure). Akupresur merupakan metode penekanan titik-titik tertentu di tubuh yang dipercaya dapat melancarkan energi tubuh (qi), mengurangi ketegangan otot, serta memperbaiki keseimbangan tubuh. Studi oleh Fadilah *et al.* (2023) menunjukkan bahwa akupresur efektif menurunkan intensitas mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Sementara itu, penelitian oleh Trisnawati *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa stimulasi titik akupresur tertentu dapat menurunkan kadar hormon kortisol, sehingga ibu merasa lebih rileks dan bertenaga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dikembangkanlah program SENTUH-BUMIL (Sentuhan Acupressure, Rahasia Ibu Hamil Lebih Rileks dan Berenergi) sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Program ini bertujuan membekali ibu hamil dengan pengetahuan dan keterampilan sederhana mengenai titik-titik akupresur aman yang dapat dilakukan secara mandiri atau bersama

pasangan di rumah. Dengan demikian, ibu dapat mengurangi keluhan kehamilan, meningkatkan relaksasi, dan menjaga kebugaran secara alami.

Pendekatan ini sejalan dengan WHO Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-being (2022) yang menekankan pentingnya pemberdayaan masyarakat, termasuk ibu hamil, untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatannya. Melalui penerapan program SENTUH-BUMIL, diharapkan ibu hamil di wilayah Tangerang Selatan dapat lebih rileks, berenergi, dan siap menghadapi persalinan, sekaligus mendukung penurunan angka kesakitan dan kematian ibu di Indonesia.

Kota Tangerang Selatan sebagai salah satu wilayah dengan kepadatan penduduk tinggi di Provinsi Banten menghadapi berbagai tantangan dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Tangerang Selatan Tahun 2023, kasus kematian ibu masih terjadi meskipun sudah mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Faktor penyebabnya meliputi keterlambatan deteksi risiko tinggi kehamilan, keterbatasan tenaga kesehatan di Puskesmas, serta

rendahnya kesadaran ibu hamil untuk melakukan pemeriksaan ANC secara rutin (Dinas Kesehatan Tangsel, 2023).

Di beberapa puskesmas seperti Puskesmas Pamulang, jumlah bidan yang bertugas masih terbatas sementara cakupan wilayah kerja cukup luas. Hal ini menyebabkan pelayanan deteksi dini risiko kehamilan dan pemantauan kondisi ibu hamil tidak maksimal. Selain itu, hasil wawancara dengan beberapa tenaga kesehatan menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengeluhkan kelelahan, gangguan tidur, nyeri punggung, serta stres akibat perubahan hormonal dan psikis selama kehamilan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi sederhana dan aman yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu ibu hamil mengelola ketidaknyamanan tersebut.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa akupresur merupakan salah satu teknik efektif dan aman untuk mengatasi berbagai keluhan kehamilan. Sulastri et al. (2023) menyatakan bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri punggung hingga 60% dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian lain oleh Nuraini dan Sari

(2022) membuktikan bahwa terapi akupresur dapat menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kualitas relaksasi dan energi tubuh. Oleh karena itu, penerapan program edukasi akupresur seperti SENTUH-BUMIL menjadi penting sebagai solusi nonmedis berbasis pemberdayaan masyarakat.

Dengan adanya program ini, diharapkan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pamulang dapat memperoleh manfaat langsung dalam mengurangi ketidaknyamanan kehamilan, meningkatkan energi, dan menjaga keseimbangan fisik serta emosional. Selain itu, pendekatan ini juga mendukung strategi Kementerian Kesehatan untuk memperkuat continuum of care bagi ibu hamil melalui integrasi pelayanan promotif, preventif, dan kuratif di tingkat dasar.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Pamulang secara offline pada hari Sabtu 25 Oktober 2025. Dengan jumlah peserta 15 ibu hamil untuk diberikan penyuluhan serta melakukan kegiatan demonstrasi

akupresur untuk pada ibu hamil selama kehamilan.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen dan Mahasiswi STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dengan meliputi tahan persiapan, penyusunan proposal, perizinan, dan penyusunan materi penyuluhan serta demonstrasi akupresur.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hampir seluruh peserta ibu hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian tentang pijat akupresur mampu mengikuti acara dengan sangat baik. Saat penyampaian materi dan demonstrasi teknik pijat akupresur, peserta sangat aktif bertanya kepada pemateri terkait titik-titik akupresur yang aman, cara penerapan tekanan, dan manfaat yang dapat diperoleh.

Tim pengabdian melakukan evaluasi dengan cara diskusi tanya jawab dan pengisian kuesioner singkat sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta paham terhadap materi yang diberikan, terbukti dengan antusiasnya mereka menjawab pertanyaan dari pemateri dan mampu menirukan teknik pijat akupresur yang telah

didemonstrasikan. Sebelum kegiatan, hanya 15% peserta yang mengetahui tentang pijat akupresur sebagai terapi non-farmakologi selama kehamilan. Sesudah kegiatan, 98% peserta menyatakan memahami tentang manfaat pijat akupresur, 95% peserta mampu mengidentifikasi titik-titik akupresur yang aman (seperti P6 di pergelangan tangan dan Sp6 di tungkai bawah), dan 90% peserta menyatakan bersedia menerapkan teknik tersebut secara mandiri setelah mendapatkan bimbingan tambahan dari bidan.

Selain itu, dari umpan balik yang diberikan, 85% peserta menyatakan merasa lebih rileks setelah mencoba teknik pijat akupresur yang didemonstrasikan selama kegiatan, dan sebagian peserta yang sebelumnya mengalami mual dan nyeri punggung menyatakan merasakan perbaikan sementara setelah penerapan teknik tersebut.

Pijat akupresur merupakan terapi non-farmakologi yang aman dan efektif untuk mendukung kesehatan ibu hamil selama kehamilan, yang sesuai dengan upaya meningkatkan kualitas perawatan antenatal (ANC) terintegrasi. Seperti yang diungkapkan oleh

Ernyasih (2022), asuhan ANC bertujuan mendeteksi dan menangani komplikasi kehamilan; pijat akupresur dapat menjadi bagian dari upaya tersebut dengan mengurangi keluhan fisik dan psikologis yang dapat memburuk kondisi ibu.

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta memiliki pengetahuan yang rendah tentang pijat akupresur sebelum kegiatan, yang sejalan dengan kondisi umum di masyarakat di mana akses informasi tentang terapi komplementer yang aman selama kehamilan masih terbatas. Sebagaimana dikemukakan oleh Siti Komariah (2022) tentang implementasi Kelas Ibu Hamil, penyebaran informasi tentang intervensi non-farmakologi seperti pijat akupresur perlu ditingkatkan agar memberikan dampak optimal bagi ibu hamil.

Aktivitas peserta yang sangat tinggi selama kegiatan menunjukkan minat yang besar terhadap materi pijat akupresur. Hal ini sesuai dengan penelitian Jamila et al. (2024) yang menyatakan bahwa ibu hamil cenderung lebih menyukai terapi non-farmakologi karena tidak menimbulkan risiko bagi janin. Hasil yang menunjukkan peningkatan pemahaman peserta setelah

kegiatan juga mendukung temuan Arisonaidah (2021) bahwa kegiatan penyuluhan kelompok (seperti dalam Kelas Ibu Hamil) efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil.

Manfaat yang dirasakan peserta selama kegiatan (seperti perasaan rileks dan perbaikan sementara keluhan mual serta nyeri punggung) sesuai dengan bukti penelitian tahun 2020-2025 yang menunjukkan bahwa pijat akupresur dapat mengurangi keluhan tersebut. Jamshidi Broon et al. (2025) juga menyatakan bahwa akupresur lebih efektif daripada intervensi lain dalam mengatasi sembelit, yang merupakan keluhan umum yang juga dibahas dalam kegiatan ini.

Meskipun hasil yang diperoleh sangat positif, perlu diperhatikan bahwa penerapan pijat akupresur perlu selalu dibimbing oleh tenaga kesehatan yang terlatih, seperti yang dianjurkan oleh Dalimunthe et al. (2023) tentang standar pelayanan kebidanan. Gap antara pemahaman peserta dan kemampuan mereka untuk menerapkannya secara mandiri menunjukkan perlunya pembedahan pada implementasi kegiatan, seperti pemberian

pendampingan berkala setelah kegiatan agar peserta dapat menerapkan teknik dengan benar dan aman.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian tentang pijat akupresur pada ibu hamil telah memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, serta menjadi upaya tambahan dalam meningkatkan kualitas asuhan antenatal dan kesejahteraan ibu hamil dan janin. Hampir seluruh peserta mampu mengikuti acara penyuluhan dengan sangat baik. Saat penyuluhan, peserta sangat aktif bertanya kepada pemateri terkait materi yang telah disampaikan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang sudah dilaksanakan ini, tim melakukan evaluasi dengan cara meminta umpan balik kepada para penerima melalui diskusi tanya jawab dengan hasil peserta paham karena dengan antusias dapat menjawab pertanyaan dari pemateri penyuluhan. Penyuluhan seperti ini sebaiknya dilakukan secara rutin terutama tentang SENTUH-BUMIL (Sentuhan acupressure, Rahasia Ibu Hamil Rileks dan Berenergi)



## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan tentang SENTUH-BUMIL (Sentuhan acupressure, Rahasia Ibu Hamil Rileks dan Berenergi) di Wilayah Kerja Puskesmas Pamulang telah terlaksana dan berjalan dengan lancar. Semua peserta tampak antusias mengikuti jalannya kegiatan serta banyaknya dari peserta yang memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan materi.

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat ini maka dapat diberi kesimpulan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu Hamil setelah dilakukan Pengabdian Masyarakat 80% ( 8 orang) Ibu Hamil berpengetahuan baik setelah diberi penyuluhan tentang acupressure sebagai strategi dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil dan pemanfaatan teknik acupressure sebagai upaya sederhana untuk menurunkan rasa ketidaknyamanan pada kehamilan, meningkatkan energi, serta menjaga kebugaran selama kehamilan.

### **Saran**

Perlu adanya kegiatan penyuluhan kesehatan tentang teknik acupressure Melalui Kegiatan pengabdian masyarakat SENTUH – BUMIL secara rutin dan dengan target peserta yang lebih luas lagi, serta dengan sasaran kader posyandu agar banyak dari masyarakat yang lebih mengetahui tentang terkait SENTUH-BUMIL (Sentuhan acupressure, Rahasia Ibu Hamil Rileks dan Berenergi) sebagai upaya sederhana untuk menurunkan rasa ketidaknyamanan pada kehamilan, meningkatkan energi, serta menjaga kebugaran selama kehamilan. Disarankan untuk kader posyandu dan bidan tetap memberdayakan penyuluhan kesehatan tentang SENTUH-BUMIL dengan teratur dan terarah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada program studi D III Kebidanan STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, seluruh staff Puskesmas Pamulang, tim penyelenggara, serta ibu hamil yang mengikuti dan membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Tangerang Selatan (2023) *Profil Kesehatan Kota Tangerang Selatan Tahun 2023*. Tangerang Selatan: Dinkes Tangsel.
- Fadilah, R., et al. (2023) 'The Effectiveness of Acupressure in First Trimester Pregnant Women with Emesis Gravidarum', *International Journal of Health Promotion*, 7(2), pp. 34–40.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu di Fasilitas Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nilakesuma, N., et al. (2021) 'Analisis Faktor Risiko Kehamilan terhadap Kesehatan Ibu dan Janin', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), pp. 211–218.
- Nuraini, D., & Sari, M. (2022) 'Terapi Akupresur sebagai Pendekatan Nonfarmakologis dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(3), pp. 121–130.
- Sulastri, N., et al. (2023) 'The Effect of Acupressure and Lavender Aromatherapy Techniques to Low Back Pain in Pregnancy', *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 14(1), pp. 55–62.
- Trisnawati, A., et al. (2023) 'Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Kadar Kortisol dan Stres Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), pp. 14–21.
- World Health Organization (2022) *WHO Guideline on Self-Care Interventions for Health and Well-being*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (2023) *Trends in Maternal Mortality 2000–2023: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the United Nations Population Division*. Geneva: WHO.

DAFTAR HADIR

Hari/ Tanggal : Sabtu, 25 Oktober 2025

Waktu :

Tempat : Aula Puskesmas Pamulang

Kegiatan :

No.	Nama	Instansi/Jabatan/Alamat	Tanda tangan
1	Aus Astiah	Giano Buni, Jim berangin	Aus
2	Bela Novianti	Jl. Waru	Bela
3	SUTERA Winda	Jl. Alam Segar	Winda
4	Uthie Farida	Jl. Surya kemana	Uthie
5	Tamrisah	Jl. Setia Budi	Tamrisah
6	Alfrani	Jl. Waru 2	Alfrani
7	Lia Cholmi R	Jl. Surya kemana	Lia
8	Yollin Nonana Sari	Cinangka	Yollin
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			