



# Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan

Meti Sulastri<sup>1</sup>, Heni Nurakilah<sup>2</sup>, Lina Marlina<sup>3</sup>, Ida Nurfikah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

\*Corresponding author: [meti.sulastri@bku.ac.id](mailto:meti.sulastri@bku.ac.id)

### Info Artikel

Disubmit 16 11 2022  
Direvisi 26 11 2022  
Diterbitkan 29 11 2022

### Kata Kunci:

Kinesio Tapping, Nyeri punggung, kehamilan Trimester III

P-ISSN : 2086-3292

E-ISSN : 2655-9900

### Abstrak

Latar Belakang Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan karena perubahan hormonal yang mengakibatkan perubahan dan perlunakan pada jaringan ikat tulang lumbal sehingga membuat punggung menjadi lordosis. Kejadian nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70%. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3 bisa dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologis salah satunya yaitu dengan Kinesio Tapping, yang dapat meredakan nyeri dengan cara kerjanya memberikan tekanan pada kulit sehingga merangsang mechanoreceptors kulit, kemudian transmisi nyeri akan terhambat sesuai teori gerbang kontrol dan bermanfaat menopang jaringan otot dan sendi yang nyeri sehingga aliran darah limfatik tetap lancar dan proses penyembuhan bisa lebih cepat. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mengetahui efektivitas kinesio tapping dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Metode asuhan yang digunakan adalah kualitatif dengan studi case research (CSR) dengan sampel ibu hamil trimester 3 yang datang ke KIA di wilayah kerja Puskesmas Karanganyar dan mengalami nyeri punggung dengan jumlah responden 2 orang dengan memberikan asuhan selama 4 hari pemakaian Kinesio Tapping, dengan pengambilan data pretes dan postes dengan observasi skala nyeri dengan pengukuran Numeric Rating Skale (NRS). Hasil asuhan menunjukkan bahwa ada pengaruh kinesio tapping dalam menurunkan nyeri punggung dengan penggunaan Kinesio Tapping selama 4 hari dengan penurunan skala nyeri masing – masing responden 2 dan 4 poin. Simpulan Kinesio Tapping efektif menurunkan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

### Abstract

Background pain in third trimester pregnant women is caused by hormonal changes which result in changes and softening of the connective tissue of the lumbar spine, causing the back to become lordosis. The incidence of back pain in third trimester pregnant women reaches 70%. Management of back pain in third trimester pregnant women can be with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is Kinesio Tapping, which can relieve pain by working to put pressure on the skin so that it stimulates skin mechanoreceptors, then pain transmission will be hampered according to the gate control theory and is useful in supporting painful muscle and joint tissues so that lymphatic blood flow remains smooth and healing process can be faster. The purpose of this care is to determine the effectiveness of kinesio tapping in relieving back pain in third trimester pregnant women. The care method used is qualitative with a case research study (CSR) with a sample of third trimester pregnant women who come to KIA in the Karanganyar Health Center work area and experience back pain with a total of 2 respondents by

### Keywords:

Kinesio Tapping, Back pain, Third Trimester of pregnancy

---

providing care for 4 days using Kinesio Tapping, with data collection pre-test and post-test by observing the pain scale by measuring the Numeric Rating Scale (NRS). The results of care showed that there was an effect of kinesio tapping in reducing back pain by using Kinesio Tapping for 4 days with a decrease in the pain scale of 2 and 4 respondents respectively. Conclusion Kinesio Tapping is effective in reducing the scale of back pain in third trimester pregnant women.

---

## PENDAHULUAN

Menurut Prawirahardjo (2014) Kehamilan merupakan sebuah kondisi dimana wanita mengandung janin di dalam rahimnya. 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 Astuti (2009) ada beberapa perubahan - perubahan yang terjadi selama proses kehamilan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil, meskipun itu hal yang fisiologis tetap harus diberikan suatu asuhan untuk mencegah dan mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Ada beberapa ketidaknyamanan ibu hamil Trimester III nyeri punggung mencapai persentase tertinggi yaitu 70% dibandingkan ketidaknyamanan yang lain diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15%, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, *striae gravidarum* 50%, hemoroid 60%, dan sesak nafas 60%. (Rahmawati, Rosyidah, dan Marharani 2016)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar didapatkan hasil bahwa 8 diantaranya mengalami nyeri punggung, 3 orang diantaranya mengaku harus mengurangi aktivitas sehari - hari untuk mencegah nyeri punggung yang berlebih dan 5 diantaranya tidak memperdulikan nyeri yang dirasakan karena tuntutan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Menurut Katonis, dkk (2011) Nyeri punggung yang tidak teratasi akan meningkat keluhannya setelah melahirkan dan dapat menjadi kronis sehingga lebih sulit untuk di sembuhkan dan akan mengakibatkan keluhan nyeri punggung dalam jangka waktu yang panjang. Nyeri punggung pada ibu hamil juga dapat menimbulkan dampak negatif yang dapat mengganggu aktifitas fisik sehari-hari, seperti: berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, bahkan mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung. (Amalia dkk., 2020)

Berdasarkan hasil penelitian dari Charpentier et al tentang Sakit punggung selama kehamilan dan kondisi hidup - perbandingan antara wanita Beninese dan Kanada (2012), didapatkan hasil sebesar 83% ibu hamil di Beninese mengalami keluhan nyeri punggung dan di Kanada sebesar 58%. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian dari Mafikasari, A & Kartikasari tentang Posisi Tidur Dengan Kejadian *Back Pain* (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III (2015), didapatkan hasil sebesar 60-80% ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung. Sedangkan hasil penelitian dari Imaniar tentang Efektifitas Kompres Hangat dalam mengurangi Nyeri Punggung Rendah selama Trimester III (2020), yang didapatkan hasil sebesar 90% ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di salah satu Puskesmas Bungursari Tasikmalaya.

Menurut Siti Patimah (2015) Peran bidan dalam memberikan asuhan kebidanan pada kehamilan diatur dalam KEPMENKES RI Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang standar profesi bidan dalam kompetensi ke-3 : Bidan dalam memberikan asuhan antenatal bermutu tinggi untuk mengoptimalkan kesehatan selama kehamilan meliputi deteksi dini, pengobatan atau rujukan dari komplikasi tertentu. (Siti Patimah, dkk., 2015) Bidan dapat mengimplementasikan asuhan pada ibu dan anak dengan memberikan pelayanan komplementer/alternatif/tradisional selain pelayanan kebidanan sesuai standar dan peraturan yang berlaku. Penyelenggaraan terapi komplementer telah diatur dalam

Permenkes RI Nomor 1109 Tahun 2007 tentang penyelenggaraan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan. (Kostania, 2015)

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 berpelekat 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 mengkoreksi 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 *Trancutaneous 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 *trancutaneous 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)

## METODE

Metode yang digunakan pada studi eksperimen ini menggunakan strategi dan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi kasus atau Case Study Research (CSR). Studi kasus ini dilaksanakan di Puskesmas Karanganyar Kecamatan Kawalu Kabupaten Tasikmalaya pada tanggal 10 Juni – 14 Juni 2022. Populasi pada asuhan ini yaitu semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Karanganyar dengan menggunakan 2 sampel. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam asuhan ini yaitu dengan data primer dengan cara melakukan observasi skala nyeri dengan menggunakan skala nyeri numerik rating skale (NRS) sebelum dan setelah intervensi. Metode pengumpulan data ini melalui suatu tindakan pemakaian pita Kinesio Tapping sesuai dengan SOP dengan waktu observasi selama 4 hari, pita Kinesio baru memberikan efeknya 24 jam setelah pemasangan dimana tubuh sudah menerima stimulus Kinesio Tapping. Pada hari pertama sebelum dilakukan pemasangan pita Kinesio Tapping nyeri diukur terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian setelah 4 hari melakukan pelepasan pita Kinesio Tapping dan kembali mengukur skala nyeri sesudah diberikan intervensi. Instrumen Pengambilan Data yang digunakan pada asuhan ini yaitu dengan menggunakan skala pengukuran nyeri Numerik Rating Skale (NRS). Alat dan bahan yang digunakan pada asuhan ini yaitu Pemeriksaan fisik set, TTV set dan pita *kinesio tapping*. Analisis data dilakukan dengan cara mengemukakan fakta dan membandingkan dengan teori yang ada sesuai Evidence Based Medicine

(EBM). Data disajikan dalam bentuk table dan teks naratif. Hasil dari pengumpulan data melalui observasi sebelum dan sesudah intervensi pemberian terapi dengan metode kinesio tapping untuk menguji kredibilitasnya yaitu dengan melakukan triangulasi dengan sumber – sumber jurnal yang sudah ada dengan membandingkan hasil yang diperoleh penulis dengan hasil dari peneliti terdahulu, untuk membuktikan bahwa memang ada pengaruh kinesio tapping dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan ini dilaksanakan di wilayah kerja DTP Puskesmas Karanganyar selama 4 hari, yang dimulai pada tanggal 10 Juni – 14 Juni 2022 dengan mengambil 2 sampel ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Asuhan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan Kinesio tapping terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta mengetahui hasil temuan pada hasil anamnesa dari data objektif dan data subjektif. Data diolah dan dianalisis disesuaikan dengan tujuan asuhan sebagai berikut :

Hasil skala nyeri dari observasi sebelum diberikan intervensi penggunaan kinesio tapping dengan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Skale yaitu didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1. Skala Nyeri sebelum intervensi**

No	Tanggal	Nama	Umur	Skala Nyeri													
				Kehamilan	Sebelum tindakan												
					0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	10 – 06 - 21	Ny. S	36 – 37 ming				√										
2	10 – 06 - 30	Ny. S	36 minggu							√							

Tabel di atas memperlihatkan nilai pretes kedua responden sebelum diberikan intervensi yang didapatkan hasil pada Responden 1 Ny. S 21 tahun G1P0A0 mengalami nyeri ringan dimana nilai skala nyeri berada di poin 3 dan Responden 2 Ny. S 30 tahun G2P1A0 mengalami nyeri sedang dimana nilai skala nyeri berada di poin 5.

Berdasarkan hasil observasi pretes kedua responden dan hasil ananesis kedua responden bahwa ada perbedaan pada umur ibu dan paritas kedua responden, dimana umur kedua responden berbeda dengan selisih 9 tahun, responden 1 primigravida dan responden 2 multigravida, sehingga dapat disimpulkan bahwa nyeri punggung ini dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko diantara yaitu paritas dan usia kehamilan, dengan penjelasan sebagai berikut:

### 1. Paritas

Dari hasil anamnesa di ketahui bahwa responden 1 baru kehamilan yang pertama (primigravida) didapatkan hasil skala nyeri sebelum intervensi dengan skala nyeri di poin 3 dan responden 2 kehamilan yang kedua (multigravida) didapatkan hasil skala nyeri sebelum intervensi dengan skala nyeri di poin 5, berdasarkan data tersebut didapatkan perbedaan skala nyeri kedua responden dapat disimpulkan bahwa paritas merupakan salah satu faktor resiko yang mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Fithriyah dalam Arummega (2022) bahwa pada ibu multipara dan grandemultipara dapat lebih beresiko dikarena otot – otot sudah melemah, sehingga otot sudah tidak maksimal dalam menopang uterus yang semakin membesar sehingga terjadilah nyeri punggung.

### 2. Usia Kehamilan

Pada kasus ini kedua responden mengatakan sedang hamil 8 bulan dan mengalami nyeri punggung yang semakin intens setelah memasuki usia 7 bulan. Berdasarkan hasil anamnesis tersebut sesuai dengan teori menurut Astuti dalam Rahmawati (2016) mengemukakan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mencapai 70% akibat dari perubahan-perubahan fisiologis pada masa kehamilan yang menimbulkan ketidaknyaman yaitu nyeri punggung. (Rahmawati, 2016). Menurut Brydal dalam Arummega (2022) bahwa nyeri punggung terjadi ketika usia kehamilan memasuki 20 – 28 minggu hingga menjelang persalinan, dan kasusnya lebih banyak ditemukan pada usia kehamilan trimester III. (Arummega, 2022).

Menurut Wahyuni dalam Thahir (2018) pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada daerah punggung belakang. Nyeri punggung juga bisa disebabkan karena perubahan hormonal yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung sehingga menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot. (Thahir, 2018)

Menurut Luciana dalam Lailiyana (2019) Saat usia kehamilan memasuki trimester III otot – otot akan meregang dan otot saraf tertekan akan mengakibatkan rasa sakit, nyeri dan kaku pada daerah punggung bawah. Nyeri punggung juga bisa dipengaruhi karena strain yang terjadi pada otot punggung, tendon dan ligament yang dapat terjadi apabila ibu melakukan aktivitas sehari – hari secara berlebihan. Selama proses kehamilan akan terjadi perlemakan pada sendi, jaringan kolagen, jaringan ikat dan peningkatan seks steroid yang dapat menyebabkan sendi relaksasi dan terjadi mobilitas sendi panggul. (Purnamasari & Widyawati, 2019)

Hasil skala nyeri dari observasi sesudah diberikan intervensi penggunaan kinesio tapping selama 4 hari dengan pengukuran skala nyeri Numeric Rating Skale yaitu didapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2 Skala Nyeri sesudah intervensi**

No	Tanggal	Nama	Umur Kehamilan	Skala Nyeri Sesudah tindakan													
				0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	14 - 06 - 21	Ny. S	36 - 37 ming		√												
2	14 - 06 - 21	Ny. S	36 - 37 ming		√												

Tabel di atas memperlihatkan nilai postes, dengan penurunan nilai nyeri masing – masing 2 dan 4. Perubahan nilai menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan intervensi dengan penggunaan Kinesio Tapping. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan Kinesio Tapping dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena penggunaan kinesio tapping dapat memberikan efek relaksasi otot – otot daerah yang ditempel dan memperlancar aliran darah sehingga nyeri dapat berkurang. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Thahir (2018) bahwa ada pengaruh yang signifikan antara sebelum intervensi dan setelah intervensi pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan menggunakan modalitas fisioterapi seperti kinesio tapping. (Thahir, 2018)

Hal tersebut sesuai dengan teori menurut Chen Et Al dalam Wahyuni (2016) Kinesio tapping secara klinis akan berfungsi bioelektrik ototnya setelah 24 jam pemasangan dan akan menurun setelah 4 hari pemakaian yang dapat melebarkan sirkulasi oksigen ke otot sehingga otot dapat berkontraksi dengan maksimal, waktu yang dibutuhkan untuk mengobservasi penggunaan kinesio tapping cukup dengan tuga hari tubuh sudah menerima stimulus kinesio tapping.. (Wahyuni dkk., 2016). Sejalan dengan hasil penelitian Marfu'ah (2021) yang didapatkan hasil bahwa penggunaan kinesio tapping merupakan metode yang efektif dalam menangani keluhan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. (Marfu'ah, 2021)

Menurut Uskup dalam Marfu'ah (2021) pada penelitian yang dilakukan pada 37 responden yang mengalami nyeri punggung dalam penelitian terkontrol secara acak. Maka didapat hasil terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan. (Marfu'ah, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Thahir (2018) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan intervensi dan sebelum diberikan intervensi dengan penurunan sebesar 2,70, hal ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan Kinesio Tapping dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. (Thahir, 2018)

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Eko Prabowo (2012). Dengan judul Manfaat Kinesio tapping Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Bawah Pada Kehamilan Trimester III dengan nilai  $p < 0,05$  yang didapat hasil bahwa terdapat penurunan skala nyeri setelah penggunaan

kinesio tapping dengan nilai  $p (0,004) < 0.05$  hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian kinesio tapping bermanfaat bagi penurunan Nyeri Pinggang Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. (Prabowo, 2012)

Menurut Prabowo (2012) nyeri berkurang dikarenakan adanya perbaikan postur pada ibu hamil dimana nyeri punggung terjadi disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan otot anterior dan otot posterior pada daerah lumbal sehingga menimbulkan Hiperlordosis. Berdasarkan mekanismenya, nyeri yang terjadi adalah nyeri nonseptif atau nyeri inflammasi, dimana nyeri yang terjadi sebagai akibat adanya masalah – masalah mekanik yang sering kali tidak kita sadari. (Prabowo, 2012)

Menurut Slupik dalam Thahir (2018) Kinesio tapping secara klinis akan berfungsi bioelektrik ototnya setelah 24 jam pemasangan dan akan menurun setelah 4 hari pemakaian. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa pemberian kinesio tapping 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 akan berkurang, sehingga untuk mengurangi dari tonus otot yang berlebih disarankan pemakaian cukup sampai dengan 3 hari. (Thahir, 2018)

Menurut Kase dalam Thahir (2018) kinesio tapping dapat mengurangi nyeri dengan beberapa cara yaitu: meningkatkan lingkup gerak sendi (LGS), mensupport fungsi sendi, mengaktifasi sistem limfatik dan sistem endogen analgesic, meningkatkan mikrosirkulasi dan efek fungsi otot. Sedangkan fungsi kinesio tapping dalam mensupport otot dengan beberapa cara yaitu: meningkatkan kontraksi otot di otot yang melemah, menurunkan kelelahan otot, menurunkan kontraksi dan pengeluaran yang berlebihan pada otot, menurunkan kejang dan kemungkinan cedera pada otot, meningkatkan range of motion (ROM), dan mengurangi nyeri. (Thahir, 2018)

Menurut Pijinappel dalam Lailiyana (2019) kinesio tapping dapat mengatasi nyeri punggung dengan tekanan pada kulit dan beban eksternal dari pita kinesio yang dapat merangsang mechanoreceptors kulit (serabut saraf bermielin) dengan cara kerjanya menghambat transmisi nyeri sesuai dengan teori gerbang kontrol. (Purnamasari & Widyawati, 2019), Menurut Khoiruddin dalam Liliyana (2019) kinesio tapping memiliki beberapa manfaat diantaranya: menstabilkan dan menopang struktur jaringan lunak tubuh (otot, tendon, ligament) dan sendi yang mengalami cedera/nyeri agar tetap dapat digerakkan secara aktif, sehingga aliran darah dan limfatik tetap lancar yang dapat mempercepat proses penyembuhan alami dengan baik. (Purnamasari & Widyawati, 2019)

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori pada pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung dengan menggunakan metode kinesio tapping memberikan efektivitas dan terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan intervensi. *Kinesio Tapping* dapat diterapkan sebagai terapi komplementer dalam pelayanan asuhan kebidanan pada kehamilan dengan nyeri punggung khususnya pada trimester III.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- 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*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.24-31>
- Ariwijaya, R. (2020). *Pengaruh kinesio tapping terhadap penurunan nyeri akibat low back pain pada kehamilan*. 25(1), 1–9.
- 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 LITERATURE REVIEW*. 155–165.
- Kostania, G. (2015). Pelaksanaan pelayanan kebidanan komplementer pada bidan praktek mandiri di kabupaten klaten. *Gaster Vol. XII No. 1 Februari 2015*, XII(1).
- Rahmawati, N. A., Rosyidah, T., & Marharani, A. (2016). Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 7(12), 42.
- Rahtyanti, G. C. S., Hadnyanawati, H., & Wulandari, E. (2018). Hubungan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut dengan Karies Gigi pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Jember

- Tahun Akademik 2016/2017 (Correlation of Oral Health Knowledge with Dental Caries in First Grade Dentistry Students of Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 167. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i1.7153>
- Siti Patimah, Kh. Endah Widhi Astuti, A. T. (2015). Praktikum konsep kebidanan dan tika legal dalam praktik kebidanan. In Bangun Asma Darmanta (Ed.), *Syria Studies* (2016th ed., Vol. 7, Issue 1). Pusdik SDM Kesehatann.
- Tasri, Y. D., & Tasri, E. S. (2020). Improving clinical records: their role in decision-making and healthcare management–COVID-19 perspectives. *International Journal of Healthcare Management*, 13(4), 325–336. <https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1803623>
- 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>
- Wahyuni, S., Raden, A., & Nurhidayati, E. (2016). Perbandingan transcutaneous electrical nerve stimulation dan kinesio taping terhadap penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Juwiring Kabupaten Klaten. *Motorik*, 11(23), 15–28.
- Wahyuni, S., Raden, A., Nurhidayati, E., Juwiring, P., Klaten, K., Taping, K., & Bawah, N. P. (n.d.). *PERBANDINGAN TRANCUTANEOUS ELECTRICAL NERVE STIMULATION DAN KINESIO TAPING TERHADAP PENURUNAN*.