

## PENGARUH PEMBERIAN ACCUPRESSURE TERHADAP RASA NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

THE EFFECT OF GIVING ACCUPRESSURE ON LOW BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN

Ade Marlisa Rahmadayanti<sup>1</sup>, Karneli<sup>2</sup>, Reni Wulandari<sup>3</sup>  
STIKES Abdurahman Palembang<sup>1,3</sup>, Poltekkes Palembang<sup>2</sup>

Email : adejasmine6392@gmail.com<sup>1</sup>, karneli@poltekkespalembang.ac.id<sup>2</sup>, reniwlndri24@gmail.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat menjalani proses kehamilan. Pengobatan nyeri punggung bawah dengan terapi accupressure dengan hasil bahwa terapi akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung. Accupressure adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian accupressure terhadap rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini menggunakan studi literatur dimana dilakukan analisis terhadap hasil penelusuran artikel jurnal (e-jurnal) dan artikel dengan tinjauan teori yang ada (e-book). Dari hasil studi literatur ini diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian accupressure terhadap rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Karena dapat meningkatkan hormon endorfin, hormon endorpi dapat menimbulkan rasa nyaman dan memblokir respon nyeri ke otak lalu intensitas nyeri punggung berkurang.

**Kata kunci** : Nyeri punggung bawah, Accupressure

### ABSTRACT

During pregnancy "a mother-to-be" experiences changes that occur both physically and psychologically. The changes that occur during pregnancy are often being a complaints for pregnant women including nausea, vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (veins), urinary disorders, hemorrhoids, swelling in the legs and back pain. Back pain under pregnancy becomes a problem that interferes with the comfort of the mother while undergoing pregnancy process. Treatment of low back pain using accupressure therapy. the result that acupressure therapy is effective in treating back pain. Accupressure is one form of physiotherapy by giving massage and stimulation at the points certain on the body that is useful for reducing various kinds of aches and pains as well reactivate the circulation of vital energy and chi. This research aims to know the effect of giving accupressure on low back pain in the mother pregnant trimester III. This research method uses a literature study which is carried out analysis of journal article search results (e-journals) and articles with theoretical reviews existing (e-book). From the results of this literature study it is known that there is an influence accupressure for lower back pain in third trimester pregnant women. Because it can increase endorphin hormones, endorpi hormones can cause taste comfortable and block the pain response to the brain then the intensity of back pain decreases.

**Keywords** : Lower back pain, Accupressure

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah (normal) dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi yang sehat, yang telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang sehat maka besar kemungkinan akan mengalami kehamilan<sup>1</sup>.

Kehamilan adalah proses yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dihitung dari hari pertama haid terakhir<sup>2</sup>. Sedangkan menurut penulis lainnya kehamilan merupakan proses yang dimulai dari konsepsi hingga janin lahir, dihitung dari Hari Pertama Haid Terakhir (HPHT)<sup>18</sup>.

Kehamilan juga didefinisikan sebagai *fertilisasi* atau penyatuan *spermatozoa* dan *ovum* serta dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat *fertilisasi* hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan 10 hari<sup>3</sup>.

Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. 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, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung<sup>4</sup>.

Terdapat lebih dari 50% perempuan di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea dan Israel menderita keluhan nyeri punggung bawah saat kehamilan, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka<sup>5</sup>.

Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah nyeri yang dirasakan di daerah punggung bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi) maupun

nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari punggung bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah punggung bawah (*referred pain*). NPB pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik<sup>6</sup>.

Nyeri Punggung bawah atau *Low Back Pain* (LBP) adalah ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal. LBP akut terjadi di bawah enam minggu, LBP sub akut 6-12 minggu dan LBP kronis diatas 12 minggu. Setiap aktivitas yang dilakukan memberikan beban pada daerah punggung (lumbal). Lumbal menerima beban sebesar 25% dari berat badan pada saat tidur terlentang, 100% pada saat berdiri dengan posisi tegak, 150% saat duduk dengan posisi membungkuk, 140% saat duduk tegak, dan 185% saat duduk membungkuk hal ini menyebabkan mudah terjadi nyeri punggung bawah.

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur. Dampak buruknya adalah kesulitan untuk berjalan apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbal<sup>7</sup>.

Menurut beberapa penelitian berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain terapi pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%) dan *accupressure* (44,6%)<sup>8</sup>.

*Accupressure* adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengaktifkan kembali peredaran energi vital. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan terapi *accupressure* dengan hasil bahwa terapi *accupressure* efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan<sup>9</sup>.

*Accupressure* sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Terapi *accupressure* dapat meningkatkan hormon *endorphin* untuk mengurangi rasa nyeri setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Hormon *endorphin* mampu menghadirkan rasa nyaman pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik *accupressure* distimulasi, ketegangan otot akan dilepaskan tubuh, peningkatan sirkulasi darah, dan peningkatan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu mempercepat penyembuhan. Apabila dilakukan teknik *accupressure* dapat meningkatkan hormon *endorphin* yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon *endorphin* dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.

Titik yang digunakan dalam teknik *accupressure* ini pada Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, apabila dilakukan tehnik akupresur dapat meningkatkan hormone *endorphin* yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri.. Hormon *endorphin* dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblok reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus<sup>10</sup>.

#### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Pada awal penelitian, terlebih dahulu penulis menentukan isu penelitian yang akan dikaji. Kemudian penulis mencari berbagai referensi sebagai bahan studi literatur. Mulai dari mencari jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik di [www.gogle.co.id](http://www.gogle.co.id), <http://scholar.gogle.co.id/> dan <https://books.google.co.id> dengan menggunakan kata kunci "Nyeri punggung bawah", "Accupressure", "Akupuntur", "Counturpressure", "Effleurage Massage", dan "LowerBack Pain". Selain itu, penulis juga

mencari referensi secara manual dengan mengunjungi perpustakaan STIKES Abdurahman Palembang dari tanggal 24 Februari 2020, untuk memperluas wawasan dalam membuat studi literatur ini. Setelah mengumpulkan jurnal, artikel serta referensi lain dari berbagai sumber diatas, kemudian penulis melakukan analisis dan mengaitkannya dengan tinjauan pustaka yang kemudian dibuat kesimpulan. Untuk jurnal dan artikel berbahasa Inggris, penulis menerjemahkannya terlebih dahulu kedalam bahasa Indonesia khususnya untuk kategori tujuan, metode penelitian, jenis penelitian dan hasil penelitian. Hasil terjemahan di analisis dan kemudian dibuat kesimpulan.

#### PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, penulis melakukan *literature review* pada sepuluh (10) jurnal yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber. Tiga (3) jurnal menjelaskan tentang titik pemijatan *accupressure* dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III, empat (4) jurnal menjelaskan tentang frekuensi pemberian *Accupressure* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, empat (4) jurnal menjelaskan tentang lama pemberian *accupressure* pada nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, tiga (3) jurnal menjelaskan tentang lama dilakukannya tindakan *accupressure* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, empat (4) jurnal menjelaskan tentang perbedaan pemberian *accupressure* dengan metode lain terhadap rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

#### Titik Pemijatan Accupressure dalam Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Dalam sebuah penelitian terkait menjelaskan bahwa titik pemijatan yang efektif yaitu dilakukan pada titik BL 2, GV 3, GV 4 terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III dengan responden sebanyak 22 ibu hamil. Dan hasil uji Wilcoxon rerata sebelum dilakukan intervensi rerata tingkat nyeri punggung mengalami penurunan yaitu 4,27 dan setelah dilakukan intervensi rerata tingkat nyeri punggung mengalami penurunan 2,13 dan hasil analisis diperoleh nilai

signifikan  $n$ -value 0,001 ( $n < 0,05$ ), hal ini berarti ada perbedaan bermakna rerata nilai nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi *accupressure* pada ibu hamil trimester III<sup>11</sup>.

Berbeda dengan penelitian diatas, yang menyatakan bahwa dari 16 responden yang belum mendapatkan terapi masase *effleurage* mengalami tingkat skala nyeri punggung: 10 responden (62,5%) mengalami tingkat skala nyeri sedang (4-6) dan 6 responden (37,5%) mengalami tingkat skala nyeri berat (7-10). Sedangkan sesudah diberikan masase *effleurage* skala nyeri punggung turun: 6 responden (37,5%) menjadi tingkat skala nyeri ringan (1-3) dan 10 responden (62,5%) dengan rentang tingkat skala nyeri sedang (4-6). Menggunakan metode Usapan Ringan, Metode Gerakan Melingkar Lebar dan Metode Gerakan Mengurut Seperti Gelombang. Hasil dari analisa bivariat menggunakan uji *Marginal Homogeneity Test* menunjukkan bahwa nilai  $p \leq 0,05$  yaitu 0,001 sehingga terdapat pengaruh masase *effleurage* terhadap tingkat skala nyeri punggung ibu hamil trimester III<sup>12</sup>.

Sejalan dengan penelitian tersebut adapun teknik *counterpressure* yang dilakukan di daerah lumbal dimana saraf sensorik Rahim dan mulut Rahim berjalan bersama saraf simpatis Rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11-12 sampai lumbal 1. Dengan begitu implus rasa sakit ini dapat diblok yaiku dengan memberikan rangsangan pada saraf yang diameter besar yang menyebabkan *gate control* akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke kotreks serebral. Berdasarkan hasil penelitian diketahui mean nyeri persalinan sebelum pemberian intervensi 7,00 dengan nyeri persalinan minimal 6 dan maksimal 8 diyakini benar rata-rata nyeri persalinan sebelum pemberian counter pressure adalah 6,72 sampai dengan 7,28, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemijatan untuk mengurangi nyeri punggung bawah lebih efektif dilakukan di titik BL 23, GV 3, dan GV 4, apabila dilakukan dengan tehnik *acupressure* dapat meningkatkan *hormone endorphin*. *Hormone endorphin* dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami<sup>13</sup>.

Adapun penelitian lain yang mengatakan Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, apabila dilakukan tehnik akupresur dapat meningkatkan *hormone endorphin* yang dapat mengurangi rasa nyeri<sup>14</sup>.

### Frekuensi Pemberian *Accupressure* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Pada penelitian yang dilakekan Pada kelompok yang diberikan *accupressure* akan dilakukan 2 kali dalam seminggu. Hasil analisis diperoleh nilai signifikansi  $n$ -value 0,001 ( $n < 0,05$ ) sehingga ha diterima, artinya ada perbedaan bermakna rerata nilai nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi akupresur pada ibu hamil trimester III<sup>11</sup>.

Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan *accupressure* dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu. Hasil penelitian yang didapatkan setelah dilakukan akupresur yakni sebagian besar responden memiliki intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang (56,25%) dan sebagian kecil dalam intensitas nyeri berat terkontrol sebanyak 1 orang (6,25%). Adapun sebagian kecil lainnya yang mengalami perubahan setelah dilakukan akupresur yakni dari intensitas nyeri ringan menjadi tidak nyeri yaitu 1 orang (6,25%). Terjadinya perubahan ini sesuai dengan teori akupresur, penekanan pada punggung dengan menggunakan jari-jari berpengaruh pada penurunan intensitas nyeri<sup>15</sup>.

Dalam penelitian yang sama ditahun 2018 menyatkan subjek penelitian dilakukan pemberian terapi *accupressure* sebanyak 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian terapi *accupressure* memberikan efek yang signifikan ( $p < 0,05$ ) terhadap penurunan nyeri punggung belakang pada ibu hamil<sup>8</sup>.

Penelitian terkait lainnya menyatakan bahwa pemeberian terapi *accupressure* 1 kali sehari selama 5 hari. Hal ini terjadi karena teknik *effleurage massage* mempunyai manfaat yaitu

memberikan rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang produksi hormon endorphin yang menghilangkan rasa sakit secara ilmiah<sup>16</sup>.

Kesimpulan berdasarkan jurnal penelitian diatas, menurut peneliti frekuensi pemberian *accupressure* paling tepat diberikan 2 kali dalam seminggu karena pemberian *accupressure* dibutuhkan waktu jauh lebih lama dibanding dengan akupunktur. terapi ini dilakukan berulang kali dalam tiap minggu, tidak bisa hanya sekali tindakan langsung terasa manfaatnya dalam mengurangi nyeri punggung bawah. Hal ini sesuai dengan teori peneliti yang mengatakan pada kasus nyeri punggung bawah terapi dapat dilakukan setiap minggunya dilakukan 2 kali pertemuan<sup>17</sup>.

### **Lama Pemberian *Accupressure* Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III**

Pada sebuah penelitian pada kelompok yang diberikan *accupressure* akan dilakukan selama 3 minggu, dengan hasil  $\bar{n}$ -value 0,001 ( $\bar{n} < 0,05$ ) sehingga ha diterima, artinya ada perbedaan bermakna rerata nilai nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi akupresur pada ibu hamil trimester III<sup>11</sup>.

Dalam penelitian lainnya menyatakan bahwa tindakan *accupressure* diberikan selama 12 minggu, terapi *accupressure* dilakukan oleh *therapis* yang telah mengikuti pelatihan khusus *accupressure*<sup>8</sup>.

Sedangkan menurut penelitian terkait lainnya yang melakukan pemberian *accupressure* selama 1 minggu, sebagian besar responden memiliki intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 9 orang (56,25%) dan sebagian kecil dalam intensitas nyeri berat terkontrol sebanyak 1 orang (6,25%). Adapun sebagian kecil lainnya yang mengalami perubahan setelah dilakukan akupresur yakni dari intensitas nyeri ringan menjadi tidak nyeri yaitu 1 orang (6,25%)<sup>18</sup>.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di tahun 2018, menyatakan *accupressure* diberikan selama 1 minggu. hasil ukur nyeri punggung sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,000 dan 0,002, yang artinya kedua data tersebut

kurang dari 0,005 sehingga disimpulkan data tidak normal<sup>16</sup>.

Berdasarkan kesimpulan beberapa jurnal penelitian diatas, menurut peneliti lama diberikan *accupressure* yang paling efektif adalah 1 minggu, karena *accupressure* akan terlihat pengaruhnya apabila dilakukan pada nyeri punggung bawah ibu hamil selain dengan tehnik yang tepat, juga dibutuhkan pengulangan atau secara *continue* dalam pemberiannya. hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan pada kasus nyeri punggung bawah terapi dapat dilakukan selama 1 minggu<sup>17</sup>.

### **Lama Dilakukannya Tindakan *Accupressure* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III**

Dalam sebuah penelitian trdahulu dengan jumlah responden sebanyak 22 ibu hamil, menyatakan bahwa hasil analisis pada kelompok *accupressure* didapatkan p value 0,001 ( $p < 0,05$ ), berarti terdapat perbedaan yang keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil analisis pada kelompok setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rerata, didapatkan rerata terapi akupresur sangat efektif diberikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Teknik akupresur lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III lama tindakan yang dilakukan 1 sampai 5 menit<sup>11</sup>.

Berbeda dengan peneliti diatas, penelitian selanjutnya menyatakan bahwa tindakan *accupressure* dilakukan selama 5 sampai 10 menit dengan jumlah responden 40 ibu hamil, hasil ukur nyeri punggung sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,000 dan 0,002, yang artinya kedua data tersebut kurang dari 0,005 sehingga disimpulkan data tidak normal<sup>16</sup>.

Dalam penelitian yang sama juga dilakukan *massase* pada ibu bersalin perlakuan yang dilakukan pada subjek penelitian adalah *masase* pada punggung selama 30 menit. Dari hasil penelitian terdapat perbedaan yang bermakna terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I, dengan nilai ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa tehnik *massage* punggung dapat

memengaruhi pengurangan nyeri persalinan kala I<sup>19</sup>.

Berdasarkan jurnal penelitian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa lama tindakan *accupressure* yang efektif adalah 1-5 menit, hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan semua metode yang dilakukan dapat juga dilakukan dengan cara menekan lalu dilepas dengan memberikan selang waktu masing-masing titik selama 1-5 menit<sup>17</sup>.

### **Perbedaan Pemberian *Accupressure* Dengan Metode Lain Terhadap Rasa Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.**

Menurut penelitian yang telah dilakukan terdahulu dalam penelitian akupresur, senam hamil, *accupressure* dan senam hamil, pada kelompok senam hamil sampel sebanyak 15 responden. Di dapatkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi  $p$ -value 0,001 ( $p < 0,05$ ), artinya ada perbedaan bermakna rerata tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah diberikan intervensi senam hamil pada ibu hamil trimester III. Hasil Penelitian ini membuktikan bahwa senam hamil memiliki pengaruh terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah, dapat dilihat dari nilai  $p$  value dan selisih nilai rerata<sup>20</sup>.

Penelitian tentang pemberian kompres jahe untuk menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III pada asuhan keperawatan maternal menyatakan bahwa hasil penelitian terdapat penurunan skala nyeri setelah diberikan kompres jahe. Pasien pertama skala nyeri dari 5 menjadi 2, pasien kedua skala nyeri dari 6 menjadi 2, pasien ketiga skala nyeri dari 5 menjadi 1. Dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil teknik kompres jahe dapat menurunkan skala nyeri pada pasien nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Kesimpulan menunjukkan bahwa kompres jahe efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III<sup>21</sup>.

Dalam penelitian Alloya (2016), terdapat perbedaan pengaruh antara senam hamil dengan kompres hangat dan *massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil

trimester III, dengan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan ditunjukkan nilai  $p$  value  $0,038 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah melakukan senam hamil. Hal ini menunjukkan bahwa senam hamil terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata dari 6,8 menjadi 5,4 dan hasil untuk pemberian kompres hangat dan *massage* terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah rata-rata dari 7,2 menjadi 3,6. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol senam hamil dan kelompok perlakuan dengan kompres hangat dan *massage*<sup>22</sup>.

Adapun dalam penelitian pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di studio Yoga Sleman Yogyakarta dengan hasil penelitian sebelum diberikan prenatal yoga sebagian besar responden mengalami nyeri punggung sebanyak 6 (46,2%) responden, sedangkan sesudah diberikan prenatal yoga sebagian besar menjadi nyeri ringan sebanyak 10 (76,9%) responden. Hasil analisis pada uji wilcoxon statistik diperoleh  $0,002 < 0,05$  maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak yang artinya terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Menurut peneliti prenatal yoga berpengaruh terhadap ibu hamil trimester III karena dapat membantu ibu mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama proses kehamilan. Dengan durasi selama 1-2 jam ibu hamil dapat merasa nyaman dan dapat merasakan manfaat senam yoga<sup>23</sup>.

Berdasarkan jurnal penelitian diatas, menurut peneliti metode efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah adalah *accupressure* yang dikombinasikan dengan senam hamil, karena Senam hamil memiliki manfaat yang sangat penting bagi ibu hamil seperti dapat membantu menyesuaikan tubuh agar mampu menyangga beban kehamilan dan membantu mengatasi keluhan atau ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil. Teknik akupresur berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri

serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Setelah melakukan analisis terhadap 10 jurnal dan mengaitkannya dengan tinjauan teori, maka dapat disimpulkan bahwa *Accupressure* efektif terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

1. Titik-titik pemijatan *accupressure* dalam mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III adalah titik BL 23, GV 3, dan GV 4.
2. Frekuensi pemberian *accupressure* pada ibu hamil trimester III sebanyak 2 kali dalam seminggu.
3. Lama diberikan *accupressure* pada nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III selama 1 minggu.
4. Lama dilaksanakan tindakan *accupressure* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dilakukan selama 1-5 menit.
5. Perbedaan pemberian *accupressure* dengan metode lain terhadap rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah *accupressure* yang dikombinasikan dengan senam hamil.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Oktaviani, Ika. 2018. *Kebidanan Teori dan Asuhan*. Jakarta: EGC.
2. Pudiasuti, Wahyuni. 2012. *Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Patologi*. Jakarta: EGC.
3. Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.
4. Bobak .2010. *Buku ajaran keperawatan maternal edisi 4*. Jakarta:ECG
5. Katonis, P., et al. 2011. Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia Medical Journal*, 15(3): 205-210.
6. Meliala, L. Suryamiharja, A. Purba, J.S., Anggraini, H., 2000. *Penuntun Praktis Penangan Nyeri Neuropatik*. Kelompok Studi Nyeri PERDOSSI
7. *Journal Association of Chartered Physiotherapists In Woman Health*. 2011.
8. Aswitami Pramita A, et al.2018. Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Jurnal*

*Ilmiah Kesehatan Vol. 7, No. 2, November 2018*

9. Issarata, Thanaporn, & Leksskulchai, O. (2013). *The Efficacy of Thai Massage in Relieving Low Back Pain among Pregnen Women in the Third Trimester*. *Journal of thai traditional & Alternative Medicine*. Vol. 11 No.2
10. Pravikasari, 2014. *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III volume 5 edisi 1*. Semarang:BHAMADA-JIKT. [Diakses pada tanggal 14 Februari 2016, hari Minggu, Pukul 20.00 WIB. <http://www.distrodoc.com/107253-perbedaan-senam-hamil-dan-teknik-akupresur-terhadap-penurunan>]
11. Permatasari Dewi R.2019. Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH, Vol. 2 No. 1*
12. Aprillia D. (2018). Pengaruh *Massase Effleurage* Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil *Trimester Iii Primigravida* Di Bpm Kenny Muharto Kotalama Malang. *Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widayagama Husada Malang*
13. Rilyani, dkk .2017. *Pengaruh Counturpressure Terhadap Skala Nyeri Persalinan di RS Daerah May Jend. HM. RYACUDU Kota Bumi Lampung Utara 2017*. *Jurnal Kesehatan Holistik*. Volume II. No. 4
14. Pravikasari, 2014. *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III volume 5 eisi 1*. Semarang:BHAMADA-JIKT. [Diakses pada tanggal 14 Februari 2016, hari Minggu, Pukul 20.00 WIB. <http://www.distrodoc.com/107253-perbedaan-senam-hamil-dan-teknik-akupresur-terhadap-penurunan>]
15. Wahyunigrum, et al.2016. Pengaruh Tehnik Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Uk 24 – 36 Minggu Di Desa Gayaman Mojokerto. *STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto*

16. Wulandari Ayu D, Andryani Y .2018. Efektivitas *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di RB Ci Semarang. *Jurnal Kesehatan STIKes Karya Husada Semarang*
17. Aprilia, Y dan Ritchmond, B .2011. *Gentle Birth: Melahirkan nyaman tanpa rasa sakit*, Jakarta.
18. Wahyuningsih. Dyah, dkk. 2005. *Hubungan Antara Dukungan Suami dengan tingkat kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II Dalam Menghadapi Persalinan. Jurnal Keperawatan Sudirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, Volume 10, No.1.
19. Puspitasari, indah, dkk. 2017. Teknik Massage punggung untuk mengurangi nyeri persalinan kala I. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan kebidanan*. Vol.8 No.2. STIKES Muhammadiyah Kudus.
20. Pravikasari, Nila Anisa, dkk. 2014. Perbedaan Senam Hamil Dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. Vol 5 No.1. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*.
21. Kusumawati, Tri T. 2019. Pemberian Kompres Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Asuhan Keperawatan Maternitas. *Skripsi Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Pku Muhammadiyah Surakarta*
22. Alloya, Ardiana and , Wahyuni. 2016. *Beda Pengaruh Antara Senam Hamil Dengan Kompres Hangat Dan Pijat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III*. Skripsi skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
23. Wulandari (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Studio Yoga Bhavana Sleman Yogyakarta. *Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.