



Penerapan Akupresure dan Massage Teknik Friction sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu

Eka Meiri Kurniyati¹, Ratna Indriyani², Yulia Wardita³, Emdat Suprayitno⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja

¹ekamieri.fik@wiraraja.ac.id, ²ratnaindriyani@wiraraja.ac.id, ³yuliawardita@wiraraja.ac.id,

⁴emdat@wiraraja.ac.id

*Corresponding author

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Received: 13-04-2022 Revised: 10-05-2022 Accepted: 30-05-2022	Sebagian besar wanita hamil di trimester ketiga mengalami nyeri punggung, dengan hingga 10 persen wanita hamil mengalami nyeri punggung kronis. Salah satu upaya untuk meredakan nyeri punggung adalah akupresur di titik BL 23 dan pijat dengan teknik gesek selama 10 menit. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan akupresur pada titik BL 23 dan pijat gesek untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental design dengan group pre-test dan post-test. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri pinggang sebanyak 28 orang di Puskesmas Gapura Kabupaten Sumenep dengan jumlah sampel. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala nyeri numerik dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung berkurang setelah dilakukan teknik akupresur dan pijat gesek. Dimana sebelum intervensi ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang (72%) menderita nyeri punggung sedang, 6 orang nyeri punggung ringan (22%) dan 2 orang nyeri punggung berat (8%). Setelah prosedur, 5 orang (18%) ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, 18 orang (64%) mengalami nyeri punggung ringan, dan 5 orang tidak mengalami nyeri punggung (18%). Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon, hal ini berarti terjadi penurunan nyeri punggung setelah menggunakan teknik akupresur dan pijat gesek.

Keyword:
Third Trimester Back Pain, Acupressure, Massage Friction

ABSTRACT

Most pregnant women in their third-trimester experience back pain, with up to 10 percent of pregnant women experiencing chronic back pain. One of the efforts to relieve back pain is acupressure at point BL 23 and massage with a friction technique for 10 minutes. This study aimed to apply acupressure at the BL 23 point and friction massage to reduce back pain in third-trimester pregnant women. This research is a pre-experimental design study with pre-test and post-test groups. The population and sample in this study were all pregnant women in the third trimester with complaints of low back pain as many as 28 people at the Gapura Health Center, Sumenep Regency, a total sample. The data was collected using a numerical pain scale observation sheet and data analysis using the Wilcoxon test. The results showed that back pain was reduced after applying acupressure and friction massage techniques. Where before the intervention, in the third trimester, pregnant women, as many as 20 people (72%) had moderate back pain, six people had mild back pain (22%), and two people had severe back pain (8%). After the procedure, five people (18%) of pregnant women experienced moderate back pain, 18 people (64%) experienced mild back pain, and five people did not experience back pain (18%). Based on data analysis using the Wilcoxon test, there is a decrease in back pain after using acupressure and friction massage techniques.

PENDAHULUAN

Keadaan fisiologi yang terjadi pada seorang perempuan yang merupakan proses tumbuh dan berkembangnya ovum di dalam uterus yang berlangsung selama 37-42 minggu (L. Fitriana, 2019). Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dengan ovum kemudian terjadi nidasi. Mayoritas ibu usia kehamilan 27-40 minggu. mengalami adanya sakit punggung. di kehamilan. Akibat dari penambahan volume dari fundus uteri menyebabkan posisi ibu menjadi lordosis sehingga menyebabkan ibu hamil trimester mengeluh adanya nyeri pinggang salah satunya. (Oktaviani, 2018). (Setiawati, 2019). Sakit punggung pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu juga diakibatkan adanya transformasi hormon relaksin yang membuat sendi pada tulang panggul meregang sebagai upaya persiapan proses persalinan. (L. B. Fitriana & Vidayanti, 2019) (Usman et al., 2022)

Sebesar 54,9% pada kehamilan trimester 3 sebagian besar ibu hamil mengalami sakit punggung 10% dari ibu hamil yang mengalami sakit punggung kronis. (Tang, 2018). Menurut hasil penelitian akibat dari nyeri punggung pada ibu hamil akan menyebabkan ibu susah pada saat akan berdiri, duduk dan bangun dari tempat tidur jika nyeri tersebut meluas ke area pelvik dan lumbal. (Aswitami & Mastiningsih, 2018) Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mayoritas ibu usia kehamilan 27-40 minggu di Indonesia sekitar 60-80% orang yang mengalami *low back pain* (sakit punggung) pada kehamilannya. (Susanti & Putri, 2019). Di Jawa Timur Presentase jumlah ibu hamil yang mengalami sakit punggung atau *low back pain* dan di perkirakan sekitar 65 % dari 100% ibu hamil masih mengalami *low back pain* (nyeri punggung). (Latifah et al., 2021) Upaya penanganan sakit punggung pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu satu diantara yang ada, adalah dengan terapi *akupresure* dan *massage* (Suprayitno et al., 2018). Dengan akupresure dapat merilekskan sel sel dalam tubuh yang kaku serta menjadikan sistem pertahanan dan peremajaan sel tubuh. (Aswitami & Mastiningsih, 2018) (Pangastuti & Mukhoirotin, 2018)

Studi Pendahuluan di Puskesmas Gapura pada bulan Maret 2022 terdapat 3 Ibu hamil trimester III yang mengatakan nyeri ringan, 4 orang ibu hamil mengatakan nyeri sedang dan 1 orang mengatakan nyeri berat karena kesulitan ketika akan berdiri. Dari uraian tersebut peneliti tertarik untuk

memberikan treatment melalui penerapan akupresure pada titik BL 23 dan tehknik *massage friction* sebagai upaya penurunan sakit pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu. terutama di bagian punggung. Tujuan penelitian ini untuk menerapkan akupresure pada titik BL 23 dan *massage friction* pada penguruga sakit punggung ibu usia kehamilan 27-40 minggu. di puskesmas Gapura.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini pra eksperimen. Bertempat di Puskesmas Gapura. Dilaksanakan pada bulan April dan Mei 2022. Populasinya adalah ibu usia kehamilan 27-40 minggu dengan nyeri punggung sebanyak 28 orang. Sampel pada penelitain ini adalah total sampling, menggunakan desain penelitian post-trial tanpa ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi dilakukan pengamatan pertama (pra-percobaan) dan (pasca-percobaan), yang membantu untuk memeriksa perubahan yang terjadi. Metode intervensi yang diberikan adalah akupresur pada titik BL 23 dan pijat dengan teknik friksi selama 10 menit selama 4 minggu dan dua kali seminggu. Penilaian intensitas nyeri menggunakan skala intensitas nyeri digital VAS (Visual Analog Scale). Hasil dari pengamatan akan dianalisis dengan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1.1 Susunan Data Responden Menurut Umur

No.	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase
1	<20	1	3,8%
2	20-30	17	61%
3	>30	10	36%
Total		28	100%

Tabel 1.1 membuktikan bahwa mayoritas responden usia 20-30 tahun 61%, dan minoritas usia <20 tahun 3,8%.

1.2 Susunan Data Responden Menurut Pendidikan

No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1	SD	3	11%
2	SMP	6	21,5%
3	SMA	19	68%
Total		28	100%

Dari tabel 1.2 membuktikan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak (68%).

1.3 Susunan Data Responden Menurut Paritas

No.	Paritas	Frekuensi	Persentase
1	Nulipara	9	32%
2	Primipara	16	57%
3	Multipara	3	11%
Total		28	100%

tabel 1.3 membuktikan bahwa paritas ibu mayoritas adalah primipara sebanyak 16 responden (57%),

1.4 Susunan Data Responden Menurut Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Swasta	8	29%
2	IRT	20	72%
Total		22	100%

Berdasarkan tabel 1.4 membuktikan bahwa distribusi responden berdasarkan pekerjaan mayoritas responden yaitu IRT sebanyak (72,6%)

1.5 Nyeri Pinggang Sebelum Akupresur

No.	Tingkat Nyeri	F	(%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	6	22%
3	Nyeri sedang	20	72%
4	Nyeri berat	2	8%
Total		28	100%

Tabel 1.5 responden dengan nyeri punggung sebelum intervensi mayoritas nyeri sedang sebanyak 20 responden (72%)

1.6 Nyeri Pinggang Setelah Akupresur

No.	Tingkat Nyeri	F	(%)
1	Tidak Nyeri	5	18%
2	Nyeri Ringan	18	64%
3	Nyeri Sedang	5	18%
4	Nyeri berat	0	0
Total		28	100%

Tabel 1.6 responden dengan nyeri punggung setelah perlakuan mayoritas menderita nyeri ringan sebanyak 18 responden (64%).

1.7 Tabel Hasil Analisa Statistik dengan Uji Wilcoxon

Kategori	N	Rata-rata	P
Pre test	28	4,6180	0,000
Post test	28	3,0000	

Hasil uji *wilcoxon* yaitu $P=0.000$ berarti terdapat pengaruh pemberian akupresur terhadap penurunan sakit punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Gapura.

PEMBAHASAN

1. Sakit Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Akupresur dan *massage* dengan tehknik *friction*

Tingkat nyeri pretreatment didominasi nyeri sedang pada 20 responden (72%) dan berat pada sebagian kecil dari 2 responden (8%). Delapan puluh persen wanita hamil mengalami sakit di beberapa titik bagian punggung selama kehamilan. sakit punggung bawah selama mengandung disebabkan adanya transformasi ligamen pada tulang belakang, hingga 70%. Sakit punggung yang tidak segera diobati menjadi sakit punggung jangka lama, sehingga dapat menjadikan sakit punggung pascapersalinan, dan dapat menyebabkan sakit punggung kronis. Nyeri yang lebih sulit untuk diobati atau diobati. Nyeri punggung memberikan dampak buruk pada ibu hamil karena dapat menyebabkan ketidaknyamanan dalam aktivitas fisik sehari-hari (Nisrina & Deny, 2012) (Sari & Farida, 2021). Salah satu penanganan nyeri pinggang pada ibu hamil adalah dengan memberikan pengobatan nonfarmakologis. Dengan kata lain, ini adalah pijatan dengan teknik akupresur dan gesekan 23 titik BL

2. Nyeri Pinggang Ibu usia kehamilan 27-40 minggu sesudah Dilakukan Akupresur dan *massage* dengan tehknik *friction*

Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat nyeri pinggang setelah terapi adalah mayoritas responden mengalami nyeri ringan pada 18 responden (64%) dan minoritas pada 5 responden (18%). mengalami sakit punggung. Hasil penelitian ini menunjukkan pijatan menggunakan teknik akupresur dan mengurut dengan tehnik *friction* dapat meningkatkan endorfin dan menghilangkan rasa sakit pada titik-titik tertentu setelah pijatan. Ketika area akupresur dirangsang, ketegangan pada otot-otot di seluruh tubuh dilepaskan, sirkulasi darah meningkat, vitalitas (Qi) tubuh meningkat, dan proses penyembuhan dipercepat. (Ib. Fitriana Vidayanti 2019 Kurniyawan 2016.

3. Penerapan Pemberian Akupresur dan *Massage* dengan tehknik gesekan sebagai Upaya Pengurangan Nyeri punggung Ibu usia kehamilan 27-40 minggu.

Output uji Wilcoxon membuktikan bahwa ($P < 0,05$) artinya H_0 ditolak yaitu nyeri punggung berkurang setelah akupresur dan

pijat dengan teknik gesekan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat perbedaan keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi akupresur, p-value 0,001 ($p < 0,05$). (Permatasari, 2019). Penelitian lain juga melaporkan bahwa setelah mendapat intervensi kombinasi teknik pijat busa dan terapi akupresur pada ibu hamil dengan nyeri punggung, tingkat nyeri menurun, responden hanya merasakan nyeri ringan sampai tidak nyeri. (Sari dan Farida, 2021). Pijat akupresur dan friksi diterapkan pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu dengan nyeri punggung, berlangsung 10 menit selama 4 minggu dan dua kali seminggu (Permatasari, 2019) (Maryani et al., 2020). Akupresur dilakukan di meridian B23 biasanya menggunakan titik meridian ke-23 yang terletak di tulang belakang lumbar ke 2. Penekanan ini bermanfaat untuk memperkuat tulang belakang bagian bawah, sedangkan pijatan berguna untuk menaikkan sirkulasi, melancarkan peredaran darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot perut sebagai serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Hal ini sesuai dengan peneliti yang sebelumnya menyatakan bahwa akupresur lebih ampuh mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu.. Peneliti lain juga menyatakan bahwa penggunaan Friction dan Infrared dapat menghasilkan efek yang signifikan terhadap pereda nyeri pada pasien low back pain pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu. Mekanisme kerja teknik pijat gesek adalah dapat menjangkau sumber nyeri yang berasal dari jaringan dalam pada permukaan tubuh. Jaringan internal ini termasuk otot, tendon, ligamen, kapsul sendi, atau fascia. Dengan teknik gesekan ini dimungkinkan untuk mengurangi gangguan jaringan saraf perifer dengan efek analgesik lokal. (Tang, 2018) (Permatasari, 2019).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa akupresur pada titik BL 23 (Shensu) dan *massage* tehknik *friction* efektif dalam menurunkan sakit punggung pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu. Saran untuk penelitian ini adalah agar bidan dapat menerapkan terapi non farmakologi tersebut sebagai salah metode untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu usia kehamilan 27-40 minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47-51. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3-4.
- Latifah, L., Hikmah, R., Ludvia, I., Susiana, I., & Ismayani. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *The 4th Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2021) Universitas Widyagama Malang, Ciastech*, 621-626.
- Oktaviani, I. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33-39.
- Pangastuti, D., & Mukhoirotin. (2018). Pengaruh Akupresur Pada Titik Tai Chong Dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorhea) Pada Remaja Putri. *JURNAL EDUNursing*, 2(2), 54-62.
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2.
- Suprayitno, E., Pratiwi, I. G. D., & Yasin, Z. (2018). Gambaran Penyebab Terjadinya Pembengkakan Payudara Pada Ibu Menyusui Di

- Polindes Desa Meddelen
Kecamatan Lenteng. *Wiraraja
Medika*, 8(1), 13-18.
- Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019).
Pengembangan Senam Hamil Dan
Pengaruhnya Terhadap
Pengurangan Keluhan Nyeri
Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester
III. *OKSITOSIN: Jurnal Ilmiah
Kebidanan*, 6(1), 45-49.
[https://doi.org/10.35316/oksitosi
n.v6i1.343](https://doi.org/10.35316/oksitosi
n.v6i1.343)
- Tang, A. (2018). Pengaruh Friction Dan
Infra Red Terhadap Penurunan
Nyeri Akibat Low Back Pain Pada
Wanita Hamil Di Rskdia Fatimah
Makassar. *Media Kesehatan
Politeknik Kesehatan Makassar*,
13(1), 54.
- [https://doi.org/10.32382/medkes.
v13i1.98](https://doi.org/10.32382/medkes.
v13i1.98)
- Usman, H., Batjo, S. H., Dalle, F., &
Suryani, L. (2022). Pengaruh Senam
Hamil terhadap Penurunan
Ketidaknyamanan Nyeri Punggung
dan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil
Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*,
3(3), 129-136.
[https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.
407](https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.
407)