

Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm II, III Desa Pasekan Ambarawa Kab.Semarang

Eni Suarini¹, Rini Susanti², Siti Marwah Almaeka³

¹Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
eni.suarini12@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjan,
rinisusanti@uwn.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, Program Studi Kebidanan Program Sarjana,
sitimarwahalmaeka@gmail.com

Korespondensi Email : eni.suarini12@gmail.com

Article Info

Article History
Submitted, 2022-12-15
Accepted, 2022-12-18
Published, 2022-12-29

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Akupresure, Hamil

Keywords: Pregnancy, Low back pain

Abstract

Low back pain in pregnant women in the second and third trimesters is a common complaint that often occurs among pregnant women. Pain causes fear and anxiety so that it can cause stress and drastic physiological changes during pregnancy. Acupresure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation at certain points on the body that are useful for reducing various aches and pains and reducing anxiety. The problems experienced in Kalibeji Village are experiencing pain and dizziness This Community Service activity aims to provide benefits to cadres and village midwives. All cadres can obtain correct information to reduce back pain in pregnant women in the second and third trimesters so that they can be applied and taught to be independent of pregnant women. The method used in the implementation Determines targets for pregnant women TM II and TM III and conducts a pre-test on acupresure to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester II and III, demonstrates acupresure, distribution of leaflets and posttest The results of this service indicate that there is a difference between the pre test and post test given a questionnaire, namely pregnant women before being given a questionnaire with good knowledge of 6 people (60%), sufficient knowledge of 4 people (40%), while pregnant women after being given a questionnaire who have good knowledge good as many as 7 people (70%), sufficient knowledge of 3 people (30%). and post test from the results given a questionnaire and then with ongoing activities every week according to the complaints of pregnant women.

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di

kalangan ibu hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Akupresure merupakan 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 mengurangi kecemasan. Persoalan yang dialami di Desa Kalibeji mengalami nyeri dan pusing. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberi manfaat kepada kader dan bidan desa. Seluruh kader dapat memperoleh informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Trimester II Dan III yang benar agar dapat di aplikasikan dan diajarkan untuk memandirikan ibu hamil. Metode yang di gunakan dalam pelaksanaan Menentukan sasaran pada ibu hamil TM II dan TM III dan melakukan pre test tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III, mendemonstrasikan akupresure, pembagian leaflet dan postest Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan pos test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (40%), sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%). dan pos test dari hasil diberikan kuesioner dan selanjutnya dengan kegiatan berkelanjutan setiap minggu sesuai dengan keluhan ibu hamil.

Pendahuluan

Akupresure merupakan 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 mengurangi kecemasan. Persoalan yang dialami di Desa Kalibeji mengalami nyeri dan pusing, Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (*acupoint*) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Akupresur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki dan meningkatkan fungsi kerja dari organ-organ tubuh, meningkatkan sistem imun dan energi, mengurangi rasa sakit, memperbaiki sistem reproduksi, serta untuk detoksifikasi dan menjaga kesehatan (Nurgiwati, 2015)

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan nyeri kompleks yang sering terjadi di Dunia maupun Indonesia. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan (Purnamasari, 2019).

Ketidaknyamanan pada ibu hamil adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik maupun mental pada ibu hamil seperti : Nyeri punggung, kram, sering buang

air kecil, mudah lelah dan pusing. Salah satu contoh ketidaknyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskulokletal yang disebabkan karena otot-otot pada pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau pada saat posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit.

Pada trimester I dan III, ibu hamil akan semakin sering merasakan ketidaknyamanan, serta menjadi lebih mudah lelah. Akupresure merupakan pemijatan pada titik-titik tertentu yang akan memberikan efek rileks dan mengurangi rasa nyeri. Ibu hamil didesa pasekan banyak mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan pengangkut topic “Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III”

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pasekan Kabupaten Semarang, Sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Pasekan dengan mendatangi Bidan desa kemudian mendata banyaknya ibu hamil dengan keluhan yang dirasakan berdasarkan usia kehamilannya. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III. Sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III ini telah dilaksanakan pada tanggal 25 November 2022 pukul 09.00- selesai, bertempat di balai Desa Pasekan daerah Puskesmas Ambarawa, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilaksanakan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga saling memperkenalkan diri satu-persatu.

Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib mendatatanganinya, selanjutnya mahasiswa membagikan leaflet yang berisi materi akupresure pada seluruh peserta. Selanjutnya masuk ke acara ini dimana mahasiswa menjelaskan tentang apa itu akupresure, tujuan dilakukan akupresure serta manfaat akupresure. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan

Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa. Semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk bertanya. Semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa menjelaskan tentang apa itu akupresure, tujuan dilakukannya akupresure serta manfaat kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan (Setyowati,2018).

Setelah seluruh rangkaian acara dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan nyeri punggung dapat berkurang.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	6	60 %
2	Cukup	4	40%

3	Jumlah	10	100%
---	--------	----	------

Hasil pre test yang dilakukan oleh ibu hamil didapatkan sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	3	30%
3	Jumlah	10	100%

Hasil pos test yang dilakukan oleh ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (30%).

Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (acupoint) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018).

Akupresure untuk mengurangi nyeri adalah teknik pemijatan/penekanan dengan menggunakan jari-jari tangan, titik akupresure ini bertujuan untuk membantu kecemasan pada ibu hamil. Akupresur 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 mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital (Setyowati,2018).

Akupresur memiliki efek menenangkan, mempromosikan relaksasi alami serta mengatur dan menstabilkan emosi.seperti mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan ,mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan serta mengatasi insomnia(Setyowati,2018).



Gambar 1 Tahap sebelum pree test



Gambar 2 Tahap pelaksanaan



Gambar 3 tahap setelah post test

Evaluasi : Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil TM II dan III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan akupresure, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat melalui penyuluhan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure dilaksanakan di Desa Pasekan pada tanggal 25 November 2022. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil TM II dan III. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sebelum diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure pengetahuan ibu hamil yaitu ibu hamil sebelum diberikan materi tentang akupresure yang berpengetahuan baik sebanyak 6 orang (60%), pengetahuan cukup sebanyak 4 orang(40%).

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure pengetahuan Ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 10 Ibu hamil (100%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan Ibu hamil setelah diberikan penyuluhan.

Saran

Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil Tm II dan III.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukkan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580–2584.
- Setyowati , Heni. (2018). Akupresure untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Yogyakarta : Unimma Press, *Journal of Galuh University*. Vol 1 mei <https://docplayer.info/75883375-akupresure-untuk-wanita-berbasis-hasil-penelitian.html> di unduh 14 Desember 2022
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Saku 1: Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mundarti, dkk. (2014). *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresure terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Nurghiawati, E. (2015). *Terapi alternatif & komplementer dalam bidang keperawatan*, Bandung : in media
- Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Journal of Galuh University*. Vol 1 Mei