

Akupressure untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Duren Kecamatan Tenganan

Wahida Fitriya¹, Amelia Hesti Pradita², Isfaizah³

¹SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, wahidafitriya99@gmail.com,

²SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, ameliahesti044@gmail.com

³SI Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran, is.f aizah0684@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-28

Keywords: Back pain,
Acupressure, Duren
Village

Kata Kunci : Nyeri
Punggung, Akupressure,
Desa Duren

Abstract

As many as 70% of third trimester pregnant women experience back pain which makes pregnant women feel uncomfortable during pregnancy. Pain is a problem that is often encountered during pregnancy, especially when entering the third trimester. Pain causes a person to experience fear and anxiety, thereby increasing stress and experiencing drastic physiological changes during pregnancy. Discomfort felt by pregnant women needs to be overcome independently by using acupressure. Acupressure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation to certain points of the body which are useful for reducing aches, pains, tension and fatigue with the intention of re-activating the circulation of vital energy. Acupressure is safe for all populations, from children to the elderly, because acupressure has no side effects. Acupressure has a calming effect as well as regulating and stabilizing emotions. The method of community service in Duren Village, Tenganan District, is providing counseling and demonstrating about acupressure. Participants who took part in this activity were 14 pregnant women in Duren Village which was held on May 28 2023 at the Duren Village Hall. The results obtained are that pregnant women know complementary ways to reduce back pain in the third trimester so that pregnant women are able to apply acupressure to reduce back pain

Abstrak

Sebanyak 70% ibu hamil Trimester III mengalami nyeri punggung yang membuat ibu hamil merasa kurang nyaman selama kehamilan. Nyeri menjadi suatu masalah yang sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki Trimester III. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stress dan mengalami perubahan fisiologi secara drastis selama kehamilannya. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu diatasi secara mandiri yaitu dengan menggunakan akupressure. Akupressure merupakan salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik

tertentu tubuh yang berguna untuk mengurangi sakit, nyeri, ketegangan dan kelelahan dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital. Akupressure aman pada semua populasi mulai dari anak-anak hingga lansia karena akupressure tidak memiliki efek samping. Akupressure memiliki efek memenangkan serta mengatur dan menstabilkan emosi. Metode pengabdian masyarakat di desa Duren Kecamatan Tengaran yaitu memberikan penyuluhan serta mendemonstrasikan tentang Akupressure. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 14 ibu hamil di Desa Duren yang dilaksanakan tanggal 28 Mei 2023 di Balai Desa Duren. Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil mengetahui cara komplementer untuk mengurangi nyeri punggung trimester III sehingga ibu hamil mampu menerapkan Akupressure untuk mengurangi nyeri punggung.

Pendahuluan

Kehamilan merupakan terjadinya konsepsi dan nidasi selama 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Rafika, 2018). Selama proses kehamilan akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Nurfatimah et al., 2019). Ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia, dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Handayani, 2018).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresure. 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 peredaranenergi vital (Setyowati, 2018). Akupresur adalah intervensi penyembuhan yang dioperasikan secara manual, bebas jarum, non-invasif, hemat biaya, dan non-farmakologis untuk meningkatkan kesejahteraan pasien (Luo Det al., 2013). Akupresur telah menarik perhatian sebagai terapi non – farmakologis bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh (Qu et al., 2014).

Akupresure aman pada semua populasi mulai dari anak-anak hingga lansia. Akupresur merupakan pilihan terapi yang tidak berbahaya dan tidak memiliki efek samping karena bersifat non – invasif, dapat dilakukan oleh individu itu sendiri tetapi memerlukan pelatihan khusus dan hemat biaya . Akupresure memiliki efek menenangkan, mempromosikan relaksasi alamai serta mengatur dan menstabilkan emosi (Abadi et al., 2018) Akupressure dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi berbagai keluhan seperti mual, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan (Hmwe et al., 2015), mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinanserta mengatasi insomnia. Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka penulis memberikan pelatihan akupresur mandiri pada ibu hamil agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan

keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III. Selain itu mendorong ibu hamil untuk mempraktikkan akupresur secara mandiri bila mengalami ketidaknyamanan trimester III.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu Hamil di Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Bentuk kegiatannya meliputi persiapan kegiatan, pengisian identitas diri, pretest, penyampaian materi, demonstrasi akupresure, evaluasi, post-test dan pembagian doorprize. Persiapan kegiatan pengabdian masyarakat tentang Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebagai berikut: Melakukan analisa dengan wawancara terlebih dahulu kepada Bidan Desa, setelah melakukan wawancara dan menemukan masalah yang terjadi yaitu ibu hamil mengeluh dengan ketidaknyamanan selama trimester III, kemudian mendiskusikan topik yang akan dilaksanakan, mencari data jumlah responden kegiatan ini, yaitu ibu hamil trimester III yang berjumlah 15 orang.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 28 Mei 2023 hari minggu di desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang yang diikuti oleh 14 ibu hamil kegiatan dimulai dari jam 09.00 WIB sampai kegiatan selesai, adapun hasil pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

Kegiatan 1 : Pendataan dan pengisian pre test

Tahapan awal pengabdian ini adalah absensi dan pre test absensi bertujuan untuk mendata jumlah ibu hamil yang mengikuti pelaksanaan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di balai Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00 WIB yang diikuti oleh 14 ibu hamil sebagian besar Timester 2 dan 3. Adapun pre test bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamilmengenai akupresure untuk mengatasi nyeri punggung ibu hamil, adapun hasil dari pre test didapatkan pengetahuan ibu hamil dengan 8 pertanyaan terdapat 2 ibu hamil dengan pengetahuan cukup dengan hasil 87,5 sedangkan 12 ibu hamil dengan pengetahuan kurang dengan hasil 0.



Gambar 1.1 pendataan dan pretest

Kegiatan 2 : Penyuluhan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00- 11.45 WIB III di Desa Duren Kecamatan Tenganan Kabupaten Semarang. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresure untuk mengurangi nyeri

punggung. Kegiatan ini diisi oleh 2 mahasiswa. Menurut (Permatasari, 2019), Akupresur sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Terapi akupresur dapat meningkatkan hormon endorfin untuk mengurangi rasa nyeri setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Hormon endorfin mampu menghadirkan rasa nyaman pada tubuh secara alami dan memblokir reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur 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 endorfin yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon endorfin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.



Gambar 1.2 penyuluhan

Kegiatan 3: Demonstrasi dan praktik pijat akupresure

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Minggu 28 Mei 2023 pukul 09.00- 11.45 WIB III di Desa Duren Kecamatan Tenganan. Setelah ibu hamil mendengarkan penyuluhan yang diberikan selanjutnya mahasiswa mempraktikkan pijat akupresure pada titik BL 23, GV 3 dan GV 4. Menurut Ratna Dewi P. 2019 teknik akupresur 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 endorfin yang dapat mengurangi rasa/ sensasi nyeri. Hormon endorfin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus.

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. Kemudian selesai demonstrasi mahasiswa mengajarkan ibu hamil untuk melakukan pemijatan dengan cara menganjurkan ibu untuk berpasangan dengan ibu hamil yang lainnya kemudian mempraktikkan pemijatan seperti yang sudah didemonstrasikan.



Gambar 1.3 demonstrasi dan praktik pijat akupresure

Kegiatan 4 : Evaluasi (pengisian Post test)

Tahap terakhir dari kegiatan pengabdian ini adalah tahap evaluasi yang dilakukan dalam 1 waktu. Evaluasi dilakukan dengan cara memberikan post test yang berisi 8 pertanyaan dan didapatkan hasil bahwa 14 ibu hamil mempunyai pengetahuan baik (100%) setelah dilakukan penyuluhan dan praktik pijat akupresure dengan poin 100, dan setelah selesai sesi praktik pijat akupresure pada titik BL 23, titik GV 3 dan titik GV 4 ibu hamil mengatakan nyeri punggungnya berkurang dan merasa nyaman. Hal ini sejalan dengan Ratna Dewi P. 2019 yang mengatakan Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. 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, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan.

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk jika tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan mengalami kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan beranjak dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas tidur (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Mengingat dampak yang ditimbulkan dari terapi farmakologi, maka terapi non farmakologi dapat digunakan. Pengaruh akupresure terhadap low back pain pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh akupresure terhadap nyeri punggung pada ibu hamil. Pijat akupresure yang tepat yaitu pada titik BL 23 dan Gv 4 dapat mengurangi otot ketegangan, memperlancar aliran darah dan merangsang pelepasan hormon endorfin, sehingga berpengaruh dalam mengurangi nyeri sehingga efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil (Ainun, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017) menjelaskan bahwa teknik akupresure dengan senam hamil lebih efektif menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada 15 ibu hamil di Puskesmas Ungaran dengan nilai p value 0,0001 ($p < 0,05$), setelah diberikan intervensi.

Manfaat kegiatan pengabdian masyarakat ini bagi ibu hamil adalah bertambahnya pengetahuan dan keterampilan karena dilihat dari hasil post test semua responden berpengetahuan baik (100%) serta sudah diajarkan cara melakukan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri punggung sehingga ibu hamil bisa mengimplementasikan secara mandiri. Hal ini sejalan dengan Feti Fatimah M. 2019 yang mengatakan pendidikan dan pelatihan dilaksanakan dalam rangka untuk mengembangkan SDM. pelatihan dapat menambah pengetahuan serta keterampilan.



Gambar 1.4 pengisian post test

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang didapatkan setelah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah setelah diberikan materi dan demonstrasi tentang akupresure pengetahuan ibu hamil di desa Duren Kecamatan Tenganan tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan pijat akupresure meningkat.

Saran setelah mengikuti kegiatan diharapkan ibu hamil dapat mengajarkan dan mempraktikkan akupresure untuk mengurangi nyeri punggung. Perlu dilakukan kegiatan serupa di daerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III terutama keluhan nyeri punggung.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan trimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing institusi, pembimbing lahan, Bidan Desa dan Kader desa Duren serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam pengabdian masyarakat dan seluruh pihak yang bersangkutan sehingga kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Abadi, F., Abadi, F., Fereidouni, Z., Amirkhani, M., Karimi, S., & Najafi Kalyani, M. (2018). Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 11(6), 361–366. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.07.001>
- Ainun, K. (2022). The Effect of Acupressure Therapy on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Marbau Health Center Uptd in 2022. *Science Midwifery*, 10(5), 3676–3684. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i5.909>
- 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>
- Handayani, P. S. dan I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Trimester III. *Midwife Journal*, 5(01), 33–39.
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2014.11.002>
- Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, M. (2017). PERBEDAAN SENAM HAMIL DAN AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III Nila. *Kebidanan*, 1, 13.

- Nurfatimah, Medis, a T. T., Lewat, K., Hartuti, N., Juliyanti, F., Zakiah, N., Cavenett, Halimatussakdiah, H., Mediawati, M., Motors, G., Europe, W., Ponogoro, U. M., Solichatun, N., April, S., Manurung, Y., Nasution, S. S., Kesehatan, K., Susilorini, Nugrahini, E. Y., ... Spog, T. (2019). jurnal Angka Kematian Ibu. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1(1), 1689–1699.
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian - Dr. Heni Setyowati ER, S.Kp, M.Kes - Google Buku. In *Unimma Press*. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=info:xHIkxdAfbcSJ:scholar.google.com&ots=QMBZhmlg2p&sig=Rjksne96eT6RuNh6Bcw4WBt5yLE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false%0Ahttps://books.google.co.id/books?id=LGHWDwAAQBAJ&printsec=fro
- Qu, F., Zhang, D., Chen, L.-T., Wang, F.-F., Pan, J.-X., & Zhu, Y.-M. (2014). Auricular Acupressure Reduces Anxiety Levels And Improves Outcomes Of In VitroFertilization: A Prospective, Randomized And Controlled Study. *Fertility and Sterility*, 4(5028), 1–7
- Luo D., Wang X., He J. A comparison between acute pressure block of the sciatic nerve and acupressure: methodology, analgesia, and mechanism involved. *J Pain Res*. 2013;6:589–593.