

## Akupresure untuk Mengurangi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II dan III Desa Pringsari Kecamatan Pringapus Kab. Semarang

Glenita Nive Yesie<sup>1</sup>, Nur Indah Sari<sup>2</sup>, Kartika Sari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, glenitanivi@gmail.com

<sup>2</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, inur14373@gmail.com

<sup>3</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, kartikasari@unw.ac.id

Korespondensi Email: inur14373@gmail.com

---

### Article Info

#### Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

---

Keywords: Pregnancy,  
Low Back Pain,  
Akupresure

Kata Kunci : Nyeri  
Punggung, Ibu Hamil,  
Akupresure

---

### 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. Acupressure 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 pringsari 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 timester II and trimester III and conducts a pre-test on acupressure to reduce back pain, Provides information to reduce back pain in pregnancy trimester II and III, demonstrates acupressure, 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 5 people (50%), sufficient knowledge of 5 people (50%), 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. Suggestion For midwives and health workers and cadres, they can explain related to acupressure which can reduce back pain in pregnant women Tm II and III

### 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 pringsari 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 trimester II dan trimester III dan melakukan pre test tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung, Memberikan informasi untuk mengurangi nyeri punggung pada kehamilan trimester II dan III, mendemontrasikan 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 5 orang (50%), pengetahuan cukup sebanyak 5 orang(50%), 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. Saran Untuk bidan dan tenaga kesehatan beserta kader dapat memaparkan terkait akupresure yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III.

---

### **Pendahuluan**

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan (Kemenkes RI, 2015). Dan 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. 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 (Keperawatan et al., 2022).

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 (Kemenkes RI, 2015).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil trimester II dan trimester III, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan sperma didalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. 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 ke tidak nyamanan pada ibu hamil yaitu nyeri punggung. Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal 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 (Purnamasari, 2019).

Pada trimester II 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 (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017). Dari Sepuluh orang Ibu hamil yang berkunjung ke Puskesmas Pringapus 5 orang mengalami ketidaknyamanan pada saat hamil.

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

### **Metode**

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu hamil di Desa Pringsari Kecamatan Pringapus 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 ruang KIA Puskesmas Pringapus mendata banyaknya ibu hamil yang berkunjung dengan keluhan nyeri punggung. Pelaksanaan kegiatan dengan penyuluhan dan demonstrasi tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Media yang digunakan untuk mendukung kegiatan adalah menggunakan leaflet tentang akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester II dan III. Dengan cara maju ke depan dan memperagakan gaya pemijatan akupresure kemudian meminta ibu hamil untuk mengikuti gerakan tersebut .

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan kelas ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hami trimester II dan III ini telah dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2023 pukul 09.00- selesai, bertempat di Klinik Istika Desa Pringsari daerah Puskesmas Pringapus, Kec.Pringapus, 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

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.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Pre Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	30 %
2	Cukup	5	50%
3	Kurang	2	20%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan tentang akupresure pada ibu hamil bahwa yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang (30%), berpengetahuan cukup sebanyak 5 orang (50%), sedangkan yang berpengetahuan kurang sebanyak 2 orang ( 20%). Hanya 30% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang akupresure, hal ini disebabkan karena ibu hamil hanya membiarkan saja saat nyeri timbul atau hanya mengatasi nyeri punggung dengan minum air hangat dan menekan bagian yang sakit. Serta saat mengalami nyeri punggung bawah sebagian besar ibu hamil meminta pertolongan kepada suami dan keluarga.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresure (Post Test)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	7	70%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	1	10%
	Jumlah	10	100%

Berdasarkan data diatas didapatkan bahwa pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan tentang akupresure bahwa yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7 orang (70%), pengetahuan cukup 2 (20%) sedangkan yang berpengetahuan kurang terdapat 1 (10%). Setelah dilakukan penyuluhan 70% ibu hamil memahami tentang akupresure. Penyuluhan dilaksanakan dengan metode diskusi dan demonstrasi sehingga membantu ibu hamil untuk lebih bisa memahami akupresure. Menurut hasil penelitian dengan metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil.

Akupresur adalah salah satu jenis/cara perawatan kesehatan tradisional keterampilan yang dilakukan melalui teknik penekanan di permukaan tubuh pada titik-titik akupuntur dengan menggunakan jari, atau bagian tubuh lain, atau alat bantu yang berujung tumpul dengan tujuan perawatan kesehatan (Kemenkes RI, 2015).

Terapi akupresur dapat mengurangi sensasi-sensai nyeri melalui peningkatan hormone endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik-titik tertentu. Hormone endorphin merupakan hormone relaksasi yang mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan menblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Akupresur dapat 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 (Nila Analisa Pravikasari, Ani Margawati, 2017).



Gambar 1.2 Tahap pelaksanaan



Gambar 1.3 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 trimester 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 Klinik Istika Desa Pringsari pada tanggal 23 Mei 2023. Sasaran pada kegiatan ini adalah Ibu hamil trimester II dan III. Kegiatan dilakukan dengan persiapan, pretest, pelaksanaan kegiatan, mendemonstrasikan gerakan akupresure, Evaluasi dan melakukan post test.

Hasil kegiatan diketahui bahwa sesudah diberi penyuluhan dan cara mengatasi nyeri punggung dengan akupresure pengetahuan Ibu hamil mengalami peningkatan, pengetahuan baik sebanyak 7 orang Ibu hamil (70%). 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 trimester II dan III

### **Ucapan Terima Kasih**

Peneliti menyampaikan ucapan 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 menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

### **Daftar Pustaka**

- Kemenkes RI. (2015). Buku Saku I Petunjuk Praktis Toga dan Akupresure. In *Kemenkes RI*.
- Keperawatan, R. M., Iskandar, S., Yani, S., Meriant, D., & Asmara, R. (2022). *Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III* *The Effectiveness of Acupressure in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women*. 5(1), 1–5.
- 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.
- Purnamasari, K. D. (2019). *Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III*. 1, 9–15.