

Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III

Indaryani¹, Siska Iskandar², Sutri Yani³, Dhena Merianti⁴, Rika Asmara⁵

^{1,2,3}STIKes Sapta Bakti Bengkulu, Jl. Mahakam Raya, No.16, Bengkulu. 38221, Indonesia

¹indrayani101182@gmail.com*, ²flonfel@gmail.com

* corresponding author

Abstrak

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, pada masa ini seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga akan memaksa peregangan otot terutama pada bagian pinggang yang dapat menyebabkan terjadinya nyeri pinggang. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi "qi" tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas akupresur dalam mengurangi rasa nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Metode penelitian ini kuasi eksperimental. Pengambilan sampel dengan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang ($p=0,0001$). Studi ini merekomendasikan agar akupresur dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang terutama pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Ibu Hamil, Nyeri Pinggang, Akupresur.

The Effectiveness of Acupressure in Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

Abstract

Pregnancy is a period that starts from conception until the birth of the fetus, at this time along with the enlargement of the uterus, the center of gravity will move towards the front so that it will force muscle stretching, especially in the waist which can cause low back pain. Acupressure therapy has many functions for body health, one of which is reducing acute and chronic pain. Acupressure will balance the flow of body "qi" energy so that it will relieve pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of acupressure in reducing low back pain in third trimester pregnant women. This research method is quasi-experimental. Sampling with accidental sampling technique. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that acupressure had a significant effect on reducing low back pain ($p=0.0001$). This study recommends that acupressure be done to reduce low back pain, especially in third trimester pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Back Pain, Acupressure

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya selama masa kehamilan adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 trimester yaitu; kehamilan trimester pertama mulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua mulai dari 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga mulai 28-40 minggu (Yuli,2017).

Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara fisik

maupun psikologi. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot terhadap penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian pinggang bawah sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri

pada bagian pinggang bawah (Husin, 2014).

World Health Organization (WHO) pada tahun (2019) menunjukkan bahwa nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% mengalami nyeri berat. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri pinggang bawah pada kehamilannya (Apriliyanti, 2015).

Pada ibu hamil trimester III, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah selama kehamilan. Secara umum nyeri pinggang bawah pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh. Adanya ketidak seimbangan antara keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada otot. Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang (Furlan et al., 2015).

Apabila nyeri pinggang tidak diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan jangka nyeri pinggang pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembukan. Pada kondisi ini sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian induvidu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemantapan pelvis (Roza et al.,2019)

Rasa tidak nyaman seperti nyeri dapat di tangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan metode farmakologi dalam mengatasi nyeri terbukti mampu menurunkan atau menghilangkan nyeri secara cepat. Namun demikian, efek samping yang

ditimbulkannya menjadi masalah tersendiri karena berdampak buruk pada kesehatan. Hal ini semakin berat jika penggunaannya terus menerus dalam jangka waktu yang panjang. Oleh karena itulah diperlukan metode non farmakologik untuk menurunkan atau menghilangkan keluhan nyeri. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah mencakup terapi psikofarmakologi, terapi perubahan perilaku dan kognitif, terapi manajemen agresi, terapi somatik, terapi kelompok terapeutik dan terapi keluarga, terapi alternative seperti komplementer (Susana et al. 2007 dalam Astuti, 2017).

Kementerian Kesehatan RI (2015) juga menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stres atau menenangkan pikiran. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Nyeri terjadi karena adanya ketidakseimbangan aliran energi “qi” di dalam tubuh. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi “qi” tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri sekaligus menyembuhkan penyakit yang diderita (Kurniyawan, 2016).

Titik akupresur yang pada beberapa penelitian terbukti memiliki efek trapeutik adalah tauchong (Lin et al., 2016; Wu et al., 2014 dalam Wirakhmi, et al (2018). Pengobatan tradisional cina menggunakan titik ini untuk menangani berbagai masalah kesehatan seperti stress, nyeri pinggang (lower back pain), tekanan darah tinggi, disminore, nyeri tungkai, insomnia, dan kecemasan. Titik tauchong ini terletak pada pinggang kaki yakni dua jari diatas titik pertemuan antara ruas jempol dan jari kaki sebelahnya (UCLA, 2017 dalam Ivan Nurtrisyana, M., 2020).

Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur atau

acupoint yang berada di saluran meridian. Dengan memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit (Murdiyanti, 2019). Terapi akupresur yang dilakukan akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Majid dkk, 2016).

Berdasarkan hasil survey peneliti di PMB (praktek mandiri bidan) didapatkan data penderita nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III tahun 2019 sebanyak 80 kasus dan tahun 2020 sebanyak 60 kasus. Dari uraian latar belakang diatas, dimana jumlah nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III masih tinggi dan pemberian tindakan akupresur belum dilakukan pada ibu hamil trimester III di PMB kota Bengkulu sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “efektivitas pemberian terapi akupresur dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja PMB (praktek mandiri bidan) kota Bengkulu”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil tri mester III. Hasil penelitian tergambar dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1. Pengaruh Akupresur terhadap Penuruan Nyeri Pinggang.

	N	Mean	Std. Deviation	P value
Sebelum Terapi Akupresur	20	4.9	.852	0,0001
Sesudah Terapi Akupresur	20	2.7	.657	

Pada tabel 1, dapat dilihat bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri setelah dilakukan terapi akupresur yaitu dari 4.9 (sebelum dilakukan terapi) menjadi 2.7 (setelah dilakukan terapi). Pada analisis bivariat menggunakan *wilcoxon test* didapatkan *p value* = 0,0001 yang berarti ada pengaruh terapi akupresur

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen* menggunakan *one group pre-post test design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III dengan cara melakukan pre tes yaitu mengukur nyeri sebelum dilakukan tindakan kemudian responden diberikan perlakuan terapi akupresur untuk mengurangi nyeri pinggang dan setelah itu di lakukan post test dengan cara mengukur kembali nyeri yang dirasakan pasien. Penelitian ini dilakukan di praktik bidan mandiri (BPM) yang berada di wilaya Kota Bengkulu. Pengambilan sampel menggunakan metode *Accidental Sampling* sesuai kriteria yang sudah ditentukan dengan berjumlah sampel 20 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri pinggang. Analisa data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi rata-rata nilai sekalah nyeri pada pre tes dan post tes serta bivariat dengan menggunakan *Wilcoxon test* untuk melihat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri pada ibu hamil trimester III.

terhadap penurunan skala nyeri pada ibu hamil tri mester III.

Rata-rata skala nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi akupresur adalah 4,9, dimana nyeri ini termasuk dalam tingkatan nyeri sedang. *World Health Organization (WHO)* pada tahun (2019) menunjukkan bahwa nyeri pinggang bawah pada ibu

hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% mengalami nyeri berat.

Nyeri pinggang pada ibu hamil terjadi dikarenakan adanya pembesaran uterus yang semakin tua kehamilan maka semakin besar uterus. Uterus yang membesar dan penambahan berat badan janin membuat pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan tekanan gravitasi uterus mengakibatkan perubahan bentuk tubuh menjadi lordosis sehingga terjadi penekanan saraf lumbal yang merangsang reseptor nyeri terutama nyeri pinggang. Hal ini sejalan dengan pendapatnya Apriliyanti (2015) yang mengatakan bahwa di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya.

Rasa nyeri bertambah seiring dengan penambahan usia kehamilan terutama pada kehamilan trimester III. Pada ibu hamil trimester III, banyak ibu hamil yang mengalami nyeri pinggang bawah selama kehamilan. Secara umum nyeri pinggang bawah pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh. Adanya ketidak seimbangan antara keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada otot. Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit pinggang (Furlan et al., 2015).

Apabila nyeri pinggang tidak diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan jangka nyeri pinggang pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembukan. Pada kondisi ini sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu

dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemandapan pelvis (Roza et al.,2019).

Rata-rata skala nyeri pada responden sesudah dilakukan terapi akupresur menurun, hal ini dikarenakan adanya pengaruh pemberian terapi akupresur yang dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat akibat adanya penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan nyeri. Sesuai dengan teori Kurniyawan (2016) bahwa terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri. Nyeri terjadi karena adanya ketidak seimbangan aliran energy "qi" di dalam tubuh. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi "qi" tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri.

Berdasarkan uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur yang signifikan dengan *p value*: 0,0001 terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian beberapa peneliti seperti menurut Sari, A. P. & Farida, F. (2021) mengatakan terdapat penurunan rerata nyeri pinggang sebelum terpai akupresur yaitu 2,83 dan setelah terapi 1,46 dengan nilai rerata selisih 1,37 dengan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,0001$.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Hal ini terlihat dari skala nyeri rata-rata sebelum dilakukan terapi akupresur yaitu 3,9 dan setelah dilakukan terapi akupresur diperoleh skala nyeri rata-rata menurun menjadi 1,7 dan hasil analisis statistik didapatkan *p value* = 0,0001 yang berarti ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan skala nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III. Studi ini merekomendasikan agar akupresur dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang terutama pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, Ratih Indah Kartikasari. Back Pain (Nyeri Pinggang) Pada Ibu Hamil Trimester III. Surya. Vol.7. No.02. Agustus 2015.
- Astuti Sri, dkk. 2017. Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan. Bandung : Erlangga
- Furlan, A., Imamura, M., Dryden, T., Irvin, E. 2015. Massage nyeri pinggang bawah Pain. Cochrane Database of Systematic Reviews. <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD001929.pub3> diakses tanggal 5 November 2018.
- Husin, F. (2014). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Bandung: Sagung Seto
- Ivan Nurtrisiana, M. (2020). *APLIKASI AKUPRESUR TITIK TAICHONG PADA PENDERITA HIPERTENSI UNTUK MENCEGAH RESIKO KETIDAKEFEKTIFAN PERFUSI JARINGAN OTAK* (Doctoral dissertation, Tugas Akhir, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Kementrian kesehatan RI. (2015). Panduan akupresur mandiri bagi perkerja di tempat kerja .jakarta.
- Kurniyawan, E. H. (2016). Narrative Review: Terapi Komplementer Alternatif Akupresur dalam Menurunkan Tingkat Nyeri.
- Murdiyanti, D. (2019). Terapi komplementaer konsep dan aplikasi dalam keperawatan. Bantul yogyakarta.
- Majid. 2016. Strategi Pembelajaran,terapi akupresur. Bandung: Rosdakarya.
- Wirakhmi, I. N., Novitasari, D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 30-34.
- World Health Organization (WHO) pada tahun (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), 33-42.
- Roza R mulyadi B, nurdin Y, mahathir M. Pengaruh nyeri pinggang bawah oleh anggota keluarga terhadap tingkat nyeri di kota jambi 2019.
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 137-145.
- Yuli. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Maternitas. Jakarta.