

Efektifitas Kombinasi Akupresur Titik Sp 6 (*Sanyijiao*) Dan Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Kram Kaki Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mawasangka Tengah Buton Tengah

Murni^{1*}, Tetty Rihardini², Solichatin³

¹²³ Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

*Email: murnialan18@gmail.com

Abstrak

Kram atau kejang otot pada kaki adalah berkontraksinya otot-otot betis atau otot-otot telapak kaki secara tiba-tiba. Kram kaki banyak dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama pada triwulan kedua dan ketiga, bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas kombinasi *akupresur* pada titik sp 6 dan rendam air hangat dalam mengatasi kram kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan desain Pretest posttest with control design. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah ibu hamil Trimester III yang mengalami kram kaki terbagi dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan kombinasi *akupresure* pada titik SP6 dan rendam air hangat sedangkan kelompok kontrol diberikan rendam air hangat. Hasil penelitian ini diperoleh melalui uji *Wilcoxon* dengan nilai *p value (asymptotic 2-tailed)* *pretest* dan *posttest* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0.000 (< 0,05). Hasil ini menunjukkan pemberian kombinasi *akupresure* pada titik SP6 dan rendam air hangat efektif dalam mengatasi kram kaki. Dengan adanya penelitian ini disarankan agar baik tenaga kesehatan maupun masyarakat dapat mengimplementasikan pemberian kombinasi *akupresure* pada titik SP6 dan rendam air hangat sebagai terapi non farmakologis.

Kata Kunci : *akupresure* titik SP6, rendam air hangat, kram kaki

ABSTARCT

Cramps or muscle spasms in the legs are the sudden contraction of the calf muscles or the soles of the feet. Leg cramps are complained of by many pregnant women, especially in the second and third trimesters, the form of the disorder in the form of spasms in the calf muscles or the soles of the feet tends to strike at night for 1-2 minutes. This study aims to determine the effectiveness of a combination of acupressure at the SP6 point and soaking in warm water in dealing with leg cramps in third trimester pregnant women at the Mawasangka Tengah Health Center, Central Buton Regency. This research method uses a quasi experiment with a pretest posttest with control design. The samples used in this study were third trimester pregnant women who experienced leg cramps divided into the treatment group and the control group. The treatment group was given a combination of acupressure at the SP6 point and soaked in warm water, while the control group was given a warm bath. The results of this study were obtained through the Wilcoxon test with a p value (asymptotic, 2-tailed) in the pretest and posttest of the treatment group and the control group was 0.000 (<0.05). These results show that giving a combination of acupressure at the SP6 point and soaking in warm water is effective in dealing with leg cramps. With this research, it is suggested that both health workers and the community can implement the administration of a combination of acupressure at the SP6 point and soaking in warm water as a non-pharmacological therapy.

Keywords: SP6 point acupressure, soak in warm water, leg cramps

PENDAHULUAN

Kram pada ibu hamil dapat terjadi karena beberapa faktor selain karena kaki kelelahan menopang beban berat badan yang berlebihan. Kram pada ibu hamil dapat terjadi karena kurangnya aliran darah yang mengalir ke bagian bawah tubuh yang biasanya terhambat akibat peningkatan berat badan dan tekanan di daerah uterus. Penyebab lainnya adalah kurangnya asupan mineral dalam tubuh selama kehamilan seperti potasium, magnesium dan kalsium (Handayani 2020). Berdasarkan data primer yang diperoleh dari buku registrasi pasien di Puskesmas Mawasangka Tengah pada 2019 tahun 248 ibu hamil terdiri dari 120 ibu hamil Trimester 3 dan mengalami kram kaki sebesar 16,6%, pada tahun 2020 terdapat 164 ibu hamil yang terdiri dari 98 orang Trimester III dan mengalami kram kaki sebesar 15%, pada tahun 2021 terdapat 269 ibu hamil yang terdiri dari 34 ibu hamil trimester III dan 25 % mengalami kram kaki dan pada tahun 2022 sebanyak 187 ibu hamil terdiri dari 18 ibu hamil trimester III dan mengalami kram kaki sebesar 20% (Handayani 2021). Data ibu hamil Trimester III Periode Januari sampai Maret 2023 sebanyak 68 orang. Penanganan kram kaki di Puskesmas Mawasangka Tengah saat belum menggunakan pengobatan non farmakologi. Dari fenomena ini sehingga menarik minat peneliti untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Efektifitas Akupresur Pada Titik SP 6 dalam Mengatasi Kram Kaki pada Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Mawasangka Tengah”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain *pretest posttest with control design* pada kelompok perlakuan (ibu hamil yang mengalami kram kaki diberikan

kombinasi akupresure titik SP6 dan rendam air hangat) dan kelompok kontrol (ibu hamil yang kram kaki diberikan rendam air hangat). Populasinya adalah semua ibu hamil trimester III di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah sebanyak 68 orang. Sampel diambil dengan metode *simple random sampling*, besarnya ditentukan dengan rumus *Issac dan Michael* yakni 42 orang. Teknik pengumpulan data terdiri dari pengumpulan data sekunder melalui jurnal dan pengumpulan data primer melalui observasi dan wawancara. Data dianalisis dengan melakukan uji *normalitas*, *homogenitas*, dan uji *wilcoxon* menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Kram Kaki di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah

Tabel 1. Distribusi Kejadian Kram Kaki di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah

Variable	Kategori	Kelompok			
		Perlakuan		Kontrol	
		N	%	N	%
Usia	< 20 tahun	-	-	-	-
	20 - 35 Tahun	19	90.5	21	100
	>35	2	9.5	-	-
	Total	21	100	21	100
Paritas	Primigravida	4	19.0	4	19.0
	Multigravida	17	81.0	17	81.0
	Grandemultigravida	-	-	-	-
	Total	21	100	21	100
Pendidikan	SD	3	14.3	3	14.3
	SMP	6	28.6	9	42.9
	SMA	12	57.1	8	38.1
	Diploma/Strata	-	-	1	2.4
	Total	21	100	21	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	9	42.9	14	66.7
	PNS	4	19.0	3	14.3
	Honoror	3	14.3	2	9.5
	Wiraswasta	5	23.8	2	9.5
	Total	21	100	21	100

Pada kategori usia, pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 20-35 tahun yakni sebanyak 19 responden (20,5%) dan diatas 35 tahun ada 2 responden (9,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol semuanya berada pada rentang usia 20-35 tahun (100%). Hasil penelitian ini memiliki kesamaan terhadap penelitian Hardiana (2019) dengan 40 responden, usia 20-35 tahun berjumlah 31 responden, sedangkan usia <20 dan >35 tahun berjumlah 9 responden yang menunjukkan usia 20 sampai dengan 35 tahun tidak ada hubungan dengan kejadian kram kaki. Penelitian Jib (2018) menemukan kram kaki pada penelitiannya paling banyak dialami oleh ibu hamil usia 26 – 30 tahun (45,2%), pada trimester ketiga kehamilan, dan pada paritas 1-4. Pada

usia 20-35 tahun merupakan rentang usia produktif dimana seseorang lebih aktif bekerja pada rentang usia ini. Tuntutan pekerjaan seseorang yang mengharuskan berada pada posisi yang sama dalam waktu yang lama lebih berisiko pada terjadinya kram kaki ibu hamil.

Pada kategori paritas sebagian besar responden merupakan multigravida baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol yakni 17 responden (81,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Jib (2018) yang juga menemukan bahwa kejadian kram kaki lebih banyak terjadi pada paritas 1-4 (Primigravida dan Multigravida) yakni 68,7 %. Baik primigravida maupun Multigravida mempunyai risiko yang sama untuk mengalami kejadian kram kaki, sebab ada banyak faktor lain yang perlu ada untuk bisa menyebabkan ibu hamil mengalami kram kaki. Tuntutan pekerjaannya yang menuntut lebih banyak gerak atau tidak, posisi yang sama dalam waktu yang lama, serta asupan makanan ibu hamil.

Pada kategori pekerjaan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga yakni 9 responden (42,9%) pada kelompok kontrol dan 14 responden (66,7%) pada kelompok perlakuan. Hasil studi kasus Ny F dalam penelitian Zumarnis (2021) menemukan kram kaki dialami sejak usia kehamilan 24 minggu. Kram kaki dialaminya terutama usai melakukan aktifitas dengan posisi tubuh yang tetap dalam waktu yang lama. Pekerjaan yang menuntut ibu hamil untuk lebih banyak duduk atau lebih banyak berdiri dalam waktu lama dan kurang gerak tentu saja akan lebih berisiko pada kejadian kram kaki. Hal ini terjadi karena sirkulasi darah dari tungkai atau kaki yang terhambat.

Pada kategori pendidikan sebagian besar responden pada kelompok perlakuan memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu 12 responden (57,1%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SMP yaitu 9 responden (42,9%). Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku terhadap pola hidup dalam memotivasi untuk siap berperan serta dalam perubahan kesehatan. Rendahnya pendidikan seseorang makin sedikit keinginan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, dan sebaliknya makin tingginya pendidikan seseorang, makin mudah untuk menerima informasi dan memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Pendidikan merupakan faktor predisposisi adalah faktor yang ada dalam individu seperti pengetahuan, sikap terhadap kesehatan serta tingkat pendidikan. Dimana untuk berperilaku kesehatan misalnya (pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil) diperlukan pengetahuan tentang manfaat periksa hamil, baik bagi kesehatan ibu sendiri maupun bagi janinnya (Umboh, 2014).

Distribusi Frekuensi Kejadian Kram Kaki di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Kram Kaki di Puskesmas Mawasangka Tengah Kabupaten Buton Tengah

Kelompok	Kategori	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
Perlakuan	Tidak nyeri	-		9	42.8
	Ringan	18	85.7	12	57.1
	Sedang	3	14.2	-	
	Berat	-		-	
	Sangat Berat	-		-	
Kontrol	Tidak nyeri	-		2	9.5
	Ringan	21	100	19	90.5
	Sedang	0	-		
	Berat	-	-	-	
	Sangat Berat	-	-	-	
	Baik				

Distribusi frekuensi kejadian kram kaki pada ibu hamil pada kelompok kontrol saat pretest yakni kram ringan sebanyak 21 responden (100%), setelah posttest kram ringan menjadi 19 responden (90,5%) dan tidak nyeri sebanyak 2 responden (9,5%). Sedangkan pada kelompok intervensi pada saat pretest responden yang nyeri ringan 18 responden (85,7%) dan 3 responden (14,2%) nyeri sedang, setelah posttest responden yang nyeri ringan 12 responden (57,1%) dan 9 responden (42,8%) tidak nyeri. Berdasarkan hasil penelitian kelompok perlakuan mengalami penurunan, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian mengalami penurunan karena dari kelompok kontrol sebagian ibu bekerja dan pendidikan yang tinggi dibanding kelompok intervensi hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima sebab P Value lebih kecil dari 0,05. Suatu hal yang wajar jika seorang perempuan hamil pada trimester akhir kehamilannya mengalami kram dibagian kaki. Kram dapat terjadi karena aktivitas yang dilakukan berlebihan sehingga banyak menimbulkan kontraksi otot. Gerakan yang tiba – tiba sering menjadi penyebab kram yang puncaknya dapat terjadi pada malam hari ketika ibu sedang tidur (dr.Ova & Harry, 2010). Kram Kaki yang dikeluhkan oleh ibu hamil tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja. Yulaikhah (2009) menjelaskan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan selama kehamilan adalah dengan melakukan olah raga ringan seperti senam hamil. Selain itu juga dapat dilakukan dengan melakukan pemijatan atau rendam air hangat.

Berdasarkan uji statistik didapatkan hasil bahwa nilai p value (*asymptotic sig (2-tailed)*) pretest dan posttest kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah 0.000 (< 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berarti Pemberian kombinasi akupresure titik SP6 dan rendam air hangat efektif mengatasi kram kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mawasangka Tengah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lin Octaviana Hutagaol (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan

mengenai teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil dengan hasil $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Hasil penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Yanti MD, (2020) yang menyatakan pengaruh penerapan pijat dan rendam kaki dengan air hangat campuran dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur.

Akupresur adalah metode pengobatan dari Tiongkok kuno dengan menstimulasi titik khusus dibadan dengan menggunakan jarum bagi akupuntur dan menggunakan ujung jari pada akupresur karena bersifat penekanan pada titik tubuh tertentu. Sesi akupresur dan akupuntur sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu, akupresur dan akupuntur menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan, penekanan secara manual pada P6 atau pericardium 6 pada daerah pergelangan tangan yaitu 3 jari dari daerah distal pergelangan tangan atau dua tendon selama 2 menit (Gunawan, Manengkei, & Ocviyanti, 2011 dalam Munizah, 2019)

Terapi air hangat merupakan bagian dari penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis. Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Terapi air hangat didalam penatalaksanaan masalah nyeri bereaksi dengan cara menghambat reseptor nyeri dengan vasodilatasi pembuluh darah sekitar yang diterapi.

KESIMPULAN

- a. Kejadian kram kaki pada ibu hamil pada kelompok kontrol saat *pretest* yakni kram ringan sebanyak 21 responden (100 %), setelah *posttest* kram ringan menjadi 19 responden (90,5 %) dan tidak nyeri sebanyak 2 responden (9,5%). Sedangkan pada kelompok intervensi pada saat *pretest* responden yang nyeri ringan 18 responden (85,7%) dan 3 responden (14,2%) nyeri sedang, setelah *posttest* responden yang nyeri ringan 12 responden (57,1%) dan 9 responden (42,8%) tidak nyeri.
- b. Kombinasi Akupresur pada titik SP 6 dan rendam air hangat efektif dalam mengatasi kram kaki pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mawasangka Tengah hal ini dibuktikan dengan uji statistik nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak.

DAFTAR PUSTAKA

Bidinger, Maiti. 2018. "Manfaat Terapi Akupresure." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689-99.

- Candra Wahyuni, S. S. T. 2016. "Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Nyeri Kram Kaki Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii." *Peningkatan Kesehatan Di Negara Tropis Melalui One Health Sistem* 78.
- Dewi, Sri Sartika Sari, Ismayanti Nasution, and Mastiur Napitupulu. 2020. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pargarutan." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* 5(2):47-53.
- Fk, Kebidanan, and Universitas Andalas. 2020. "Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas." 2030:1-6.
- Handayani, Ernawati Tri. 2020. "Keaktifan Senam Hamil Dengan Kejadian Kram Kaki Pada Ibu Hamil Tm II Dan Tm III." *Jurnal Kebidanan* 185-92.
- Handayani, Rika. 2021. "Hubungan Vulva Hygiene Dan Penggunaan Kb Dengan Keputihan Pada Wanita Usia Subur." *Jurnal Keperawatan Priority* 4(1):50-59.
- Hutagaol, dkk. "Pengaruh teknik relaksasi rendam air hangat terhadap nyeri kram kaki pada ibu hamil di desa Sausu Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Moutong". *Jurnal Kebidanan* Vol. 6, No. 2.
- Ningrum, Nna Widya and Supatmi, , S. Kep., M. Kes. and Gita Marini, , S. Kep. Ns., M. Kes. 2017. "STUDI KASUS PEMBERIAN TINDAKAN RENDAM AIR HANGAT UNTUK MENGATASI KRAM KAKI IBU HAMIL PADA NY. A DI KELURAHAN SUTOREJO." UM Surabaya.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rinela Cipta.
- Permatasari, Ratna Dewi. 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. doi: 10.25139/htc.v2i1.1518.
- Saryono dan Anggraeni Mekar Dwi. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2013. *Riset Dan Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Fitramaya.
- Sugiyono. 2018. "Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian." *Metode Penelitian* 32-41.
- Sutanto, Andina Vita, and Yuni Fitriana. 2015. "Asuhan Pada Kehamilan." 7-32.
- Vitrianingsih, Vitrianingsih, and Sitti Khadijah. 2019. "Efektivitas Aroma Terapi Lemon Untuk Menangani Emesis Gravidarum." *Jurnal Keperawatan* 11(4). doi: 10.32583/keperawatan.v11i4.598.
- Wulandari, Priharyanti. 2016. "Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan." *Keperawatan* 7(1):43-47.
- Yanti, Mutiara Dwi, Tetty Junita Purba, Putri Ayu Yessy Ariescha, Andayani Boang Manalu, Nurul Aini Siagian, and . Mardiah. 2020. "Pengaruh Penerapan Pijat Dan Rendam Kaki Dengan Air

Hangat Campuran Kencur Terhadap Edema Kaki Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)* 2(2):164-71. doi: 10.35451/jkk.v2i2.375.