



Surabaya, 6 Juli 2023

SEMINAR NASIONAL HASIL RISET DAN PENGABDIAN

"Peran Riset, Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat Bagi Pembangunan Indonesia Berkelanjutan"



Efektifitas Terapi Akupresur Titik BL 23 Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan

NURUL USWATUN CHASANAH*, TETTY RIHARDHINI

¹Program Studi S1 Kebidanan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

*Email: sadamjasmin25@gmail.com

Abstrak

Kehamilan merupakan hasil dari penyatuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir Nyeri pinggang pada kehamilan trimester III digambarkan sebagai nyeri pada daerah lumbar, diatas sakrum yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Akupresur titik BL 23 merupakan metode non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri pinggang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur titik BL23 untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Modung Bangkalan Madura. Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan rancangan one grup pretest-posttest design, menggunakan analisis data *One Sample T Test*. Sampel yang digunakan yaitu 32 orang ibu hamil trimester dipilih secara random sampling. Data diambil dengan melakukan observasi intensitas nyeri pinggang sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik BL 23. Responden melakukan akupresur sebanyak 1kali sehari dengan durasi 30 detik sebanyak 30 kali tekanan. Didapatkan Hasil nilai t hitung > nilai t tabel ($12.108 > -2.040$) dan signifikasi > 0.05 ($0.129 > 0.05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima dapat di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh terapi akupresur titik BL 23 terhadap pengurangan intensitas nyeri pinggang pada Ibu hamil trimester III di Puskesmas Modung Bangkalan

Kata Kunci: **Akupresur Titik BL 23, Nyeri Pinggang, Ibu Hamil Trimester III**

Abstract

Pregnancy is the result of the union of a sperm from a male and an ovum from a female. The gestation period starts from conception to the birth of the fetus. Normal pregnancy duration is 280 days (40 weeks or 9 months 7 days) counting from the first day of the last menstruation

Low back pain in third trimester of pregnancy is described as pain in the lumbar region, above the sacrum which causes discomfort during pregnancy. BL 23 point acupressure is a non-pharmacological method that can reduce low back pain. The purpose of this study was to determine the effectiveness of point BL23 acupressure therapy to reduce low back pain in third trimester pregnant women at the Modung Bangkalan Madura Health Center.

This research used pre-experimental with one group pretest-posttest design, using One Sample T Test data analysis. The sample used was 32 trimester pregnant women selected by random sampling. Data was collected by observing the intensity of low back pain before and after

acupressure point BL 23 was performed. Respondents performed acupressure once a day with a duration of 30 seconds for 30 times of pressure. The results obtained are t count $>$ t table value ($12.108 > -2.040$) and significance $>$ 0.05 ($0.129 > 0.05$), then H_0 is rejected and H_1 is accepted. It can be concluded that there is an effect of BL 23 point acupressure therapy on reducing the intensity of low back pain in mothers third trimester of pregnancy at the Modung Bangkalan Health Center

Keywords: Point BL 23 Acupressure, Low Back Pain, Third Trimester Pregnant Women

Copyright © (2022) Seminar Hasil Riset dan Pengabdian ke 4

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan hasil dari penyatuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Ayudia & Putri, 2021)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di beberapa Bidan Praktik Mandiri (BPM) di Wilayah Puskesmas yang ada di Kota dan Kabupaten Aceh, Riau, Jawa Barat, Jawa Tengah dan Banten terhadap 64 ibu hamil, didapatkan bahwa 91,6% ibu hamil jika ada keluhan akan memeriksakan diri ke bidan, namun sebanyak 53,1% ibu hamil merasa tidak yakin dapat mengatasi ketidaknyamanan atau keluhan dalam kehamilan, sehingga sebanyak 5,4% ibu hamil mengatakan keluhan tidak berkurang. Hal ini dapat disebabkan karena masih terdapat 8% ibu hamil tidak menerapkan saran-saran yang disampaikan oleh bidan. Hasil wawancara dengan ibu hamil yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Modung menyatakan bahwa informasi kesehatan yang telah diberikan oleh bidan pada kunjungan ANC belum dapat meningkatkan pengetahuan ibu untuk melakukan upaya perawatan diri mengatasi ketidaknyamanan secara mandiri, sehingga ada kecenderungan ibu hamil akan berperilaku sesuai informasi lain. Menurut hasil penelitian berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan pada pengobatan nyeri pinggang pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), kiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan akupresur. 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 dan chi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang

pengobatan nyeri pinggang bawah dengan akupresur, dengan hasil bahwa akupresur efektif dalam mengatasi nyeri pinggang dan manfaatnya bertahan selama enam bulan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai bidan koordinator Puskesmas Modung mengatakan bahwa puskesmas memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dijalankan setiap bulannya dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Modung, 6 ibu hamil mengatakan bahwa mereka mengalami keluhan nyeri pinggang sejak usia kehamilan masuk 8 bulan. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhannya tersebut, mereka hanya melakukan istirahat (berbaring). Mereka jarang mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh puskesmas, dengan alasan mereka sedang bekerja atau sedang ada urusan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas terapi akupresur titik BL 23 untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Modung Bangkalan.

METODE

Desain penelitian yang digunakan *quasi eksperimental dengan one group pre-post test design*, mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*) Populasi yang akan diteliti adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan nyeri pinggang di PKM Modung sebanyak 32 ibu hamil

. Dalam pengambilan sampel yang digunakan yaitu pengambilan secara keseluruhan dengan menggunakan *Random Sampling* 32 ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No.	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	<20 Tahun	0	0
2	20 - 35 Tahun	24	75.0
3	>35 Tahun	8	25.0
	Total	32	100

Sumber : Hasil Analisis Data Juni 2023.

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa responden mayoritas berusia antara 20-35 tahun sebanyak 24(75%) responden, sedangkan sisanya berusia >35 tahun sebanyak 8(25%) responden. Usia 20 – 35 tahun merupakan usia yang tepat untuk kehamilan karena otot-otot dan

organ reproduksi sudah siap untuk menghadapi perubahan selama kehamilan. Kesiapan otot-otot tersebut akan mempengaruhi keluhan yang dialami ibu selama kehamilan termasuk nyeri pinggang. Apabila usia terlalu muda dan otot-otot masih lemah, maka beresiko mengalami nyeri pinggang

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ibu Bekerja	20	62.5
2	Ibu Tidak Bekerja	12	37.5
Total		32	100

Sumber : Hasil Analisis Data Juni 2023

Berdasarkan Tabel 1.2 menunjukkan bahwa, mayoritas ibu bekerja sebanyak 2 orang (62,5%), dan sisanya ibu tidak bekerja sebanyak 12 orang (37,5%). Selain pendidikan, pekerjaan responden dalam penelitian ini juga menjadi faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil. Dalam penelitian ini sebagian besar responden masih tetap aktif bekerja pada masa kehamilannya yaitu sebanyak 20 responden (62,5%). Pekerjaan ibu dapat dihubungkan dengan kondisi keletihan yang dialami ibu yang dapat memperburuk persepsi nyeri. Selain itu, keletihan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif dan menurunkan mekanisme coping (Ulfah, 2019). Berdasarkan wawancara dengan responden yang bekerja bahwa pekerjaan responden sebagian besar karyawan swasta dengan aktivitas mereka ditempat kerja yang lebih banyak duduk selama berjam-jam dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi menyebabkan keletihan dan stress. Kemudian ada juga responden yang bekerja dengan lebih sering berdiri atau berjalan-jalan walaupun dapat sesekali duduk untuk beristirahat.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Pretest dan Posttest

No.	Tingkat Nyeri	Pre Test		Post Test	
		F	P (%)	F	P (%)
1	Tidak Nyeri	0	0	0	0
2	Nyeri Ringan	0	0	9	28.1
3	Nyeri Sedang	7	21.9	23	71.9
4	Nyeri Berat	19	59.4	0	0
5	Nyeri Sangat Berat	6	18.8	0	0
Total		32	100	32	100

Sumber : Hasil Analisis Data khusus Juni 2023

Berdasarkan Tabel 1.3 dapat dilihat bahwa sebagian responden yang berjumlah 32 orang sebelum diberi perlakuan (post test) sebanyak 6 orang (18.8%) mengalami nyeri sangat berat, 19 orang (59.4%) mengalami nyeri berat dan sisanya berjumlah 7 orang (21.9%) mengalami nyeri sedang. Artinya sebelum dilakukan terapi akupresur titik BL 23 jumlah Ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri berat sangat banyak dari jumlah yang mengalami nyeri sangat berat dan

sedang. Pada penelitian ini berdasarkan pada intensitas nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum mendapatkan intervensi (terapi akupresur titik BL 23) didapatkan hasil mayoritas intensitas nyeri yang dialami yaitu nyeri berat. Dan terendah di intensitas nyeri sedang. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Wantini, 2021), yang menemukan sekitar 70% dari ibu hamil sering mengalami sakit pada area pinggang yang mungkin akan terjadi sejak diawal trimester dan mengalami puncak saat memasuki trimester III. Sehingga terdapat kesesuaian antara penelitian yang peneliti lakukan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lain

Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Terapi Akupresur Titik BL 23

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data menunjukkan tingkat nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum dilakukan terapi akupresur titik BL 23 yaitu intensitas nyeri berat sebanyak 19 responden dengan persentase 59,4% dan setelah diberikan terapi akupresur titik bladder 23 menjadi intensitas nyeri sedang sebanyak 23 responden dengan persentase 71,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi akupresur titik bladder 23. Sejalan dengan penelitian (Sri Wulan Ratna Dewi, Dini Ariani, 2022) terkait kombinasi teknik effleurage dan terapi akupresur untuk menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Penelitian tersebut mengkombinasikan terapi komplementer akupresure untuk mengatasi keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil

Pengaruh Intensitas Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Akupresur Titik BL 23

Intensitas nyeri punggung pre-test dengan standar deviasi 1,573 dan post-test setelah mendapatkan intervensi dengan standar deviasi 1,125. Hasil analisis bivariat t-hitung sebesar 12.108 dan signifikasi sebesar 0.129. Sedangkan nilai t-tabel dapat statistik pada signifikasi 0.05 : 2 = 0.025 (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-1$ atau $32-1 = 31$, sehingga diperoleh nilai t-tabel sebesar -2.040. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung > nilai t tabel ($12.108 > -2.040$) dan signifikasi > 0.05 ($0.129 > 0.05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada tingkat nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pemberian terapi akupresur titik BL 23

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang ibu hamil trimester III dengan p-value $0,000 < \alpha (0,05)$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani (2018) menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan setelah melakukan terapi akupresure dengan hasil uji statistik ρ value 0,000 ($\rho < 0,05$) yang artinya ada hubungan yang bermakna antara ibu hamil dengan penurunan nyeri punggung dengan akupresure

KESIMPULAN

Jadi hasil kesimpulan peneliti ini mengatakan Terdapat efektifitas terapi akupresur titik BL 23 untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dr. Hartono, M.Si Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya atas kesempatan dan fasilitas kepada kami mengikuti dan menyelesaikan pendidikan sarjana.

Dr. Setiawandari, SST. M.Kes Dekan Fakultas Sains Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi S1 Kebidanan.

Destia Ayu Cahya Rosidah, SST., M.Tr.Keb ketua program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Sains dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan pendidikan hingga tuntas

Tetty Rihardini, SST., M.Keb pembimbing 1 yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini

Solichatin, SST, M.Keb pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ika Tristantia,*, I. P., & AFakultas. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Jadwal Pemeriksaan Kehamilan Di I J Epara , J Awa T Engah (S Tudi E Ksploratif). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2)*.
- Kadek. (2017). Fisiologi Nyeri. *Anesthesiology, 105(4)*.
- Komariah, S., & Nugroho, H. (2020). Hubungan Pengetahuan, Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Komplikasi Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Aisyiyah Samarinda. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2)*. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i2.835>
- Kurniyati, & Bakara, D. M. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 5(2)*.
- Maritalia. (2012). Tanda pasti dan tanda tidak Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan, 5(01)*.
- Muldaniyah, M., Ahmad, M., & Hadju, V. (2019). Efek Kartu Kendali Edukasi Inisiasi Menyusu Dini pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal*

- Herawati, A. (2017). Upaya Penanganan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ika Tristantia,*, I. P., & AFakultas. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Jadwal Pemeriksaan Kehamilan D I J Epara , J Awa T Engah (S Tudi E Ksploratif). *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 12(2)*.
- Kadek. (2017). Fisiologi Nyeri. *Anesthesiology, 105(4)*.
- Komariah, S., & Nugroho, H. (2020). Hubungan Pengetahuan, Usia Dan Paritas Dengan Kejadian Komplikasi Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak Aisyiyah Samarinda. *KESMAS UWIGAMA: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2)*. <https://doi.org/10.24903/kujkm.v5i2.835>
- Kurniyati, & Bakara, D. M. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan), 5(2)*.
- Maritalia. (2012). Tanda pasti dan tanda tidak Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan, 5(01)*.
- Muldaniyah, M., Ahmad, M., & Hadju, V. (2019). Efek Kartu Kendali Edukasi Inisiasi Menyusu Dini pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 6(2)*. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p147-155>
- Nastiti, R. K. R., Rejeki, S., & Nurullita, U. (2012). ... Teknik Counter-Pressure Terhadap Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Fase Aktif Persalinan (Studi Pada Ibu Bersalin DI RSUD Ambarawa ... *Karya Ilmiah*.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah, 05(02)*.
- Novitasari, I. (2017). "Pengaruh Senam hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Klinik Bunga Melati Malang." In *2017 (Vol. 20)*.
- Posumah, R. M., Tambajong, H. F., & Kumaat, L. T. (2016). Gambaran Skala Nyeri Pada Pasien Pascabedah Caesar Dengan Penggunaan Obat Ketamin Dosis Rendah. *E-CliniC, 4(1)*. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.1.2016.11018>
- Rahayu, A. M., Ambarika, R., & Chusnatayaini, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Dengan Kunjungan Kelas Ibu Hamil Di Desa Jogomulyan Kecamatan Tirtoyudo Kabupaten Malang. *Journal for Quality in Women's Health, 3(1)*. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.49>
- Santiasari, R. N. (2020). Intervensi Terapi Akupresure (Titik L14) pada Nyeri Persalinan Kala I Aktif. *Jurnal Keperawatan, 9(2)*. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i2.261>
- Sari, A. P., & Farida, F. (2021). Kombinasi Teknik Effleurage Massage dan Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas, 3(4)*. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>
- Septa, A. F., Atika, S., Hs, S., & Dewi, N. R. (2021). Penerapan Akupresur Pada Ibu Hamil Trimester I Untuk Mengatasi Mual Dan Muntah Di Wilayah Kerja Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda, 1(4)*.
- Sinarsari, N. M. (2019). Delapan Gerakan Pijat Sehat. *Widya Kesehatan, 1(2)*. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.464>

Siregar, N., & Dewi, S. S. S. (2020). Intensitas Rasa Nyeri terhadap Pemasangan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR). *The Shine Cahaya Dunia*

Susanti, N. Y., & Putri, N. K. (2019). Pengembangan Senam Hamil Dan Pengaruhnya Terhadap Pengurangan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1). <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i1.343>