

PEMBERIAN AKUPRESUR PADA NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

Sulistyo Dewi Wahyu Rini^{1(CA)}

Email: sulistyodewiwr@gmail.com (*Corresponding Author*)

Program Studi D III Kebidanan STIKes Bhakti Mulia Pare Kediri

ABSTRAK

Bersamaan dengan pertumbuhan rahim selama trimester III, terjadi pergeseran pusat gravitasi ke bagian depan. Nyeri punggung adalah suatu kondisi yang umum terjadi selama masa kehamilan. Teknik akupresur merupakan suatu metode penyembuhan yang melibatkan tekanan, pijatan, dan urutan pada berbagai bagian tubuh dengan tujuan mengaktifkan sirkulasi energi vital, sehingga dapat membantu mengurangi keluhan nyeri pada bagian bawah punggung. Tujuan penelitian mengkaji pengaruh akupresur terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Desain pre eksperimental dengan *pre-test dan post-test*. Populasi dan sampel sebanyak 32 ibu hamil trimester III di BPM Ny."F" dan BPM "D" dengan menggunakan *total sampling*. Hasil sebelum perlakuan hampir seluruhnya responden nyeri sedang 26 responden (81,2%) dan sesudah perlakuan hampir seluruhnya responden nyeri ringan 26 responden (81,2%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p = 0,000$ ($\alpha = 0,05$), artinya teknik akupresur dapat menurunkan tingkat keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian didapatkan pengaruh pemberian akupresur dapat menurunkan keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III karena dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dapat menyebabkan sensasi kenyamanan dan menghalangi respon nyeri yang mencapai otak, sehingga mengurangi intensitas nyeri pada punggung.

Kata Kunci: Akupresur, Nyeri Punggung Bawah, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Hamil adalah suatu peristiwa yang normal dan alamiah. Pada kondisi ini seorang wanita mengalami berbagai perubahan secara fisik dan psikologis. Perubahan-perubahan ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Bersamaan dengan pertumbuhan rahim selama trimester III, terjadi pergeseran pusat gravitasi ke bagian depan. Sehingga, penting bagi ibu hamil untuk menyesuaikan posisi berdirinya berdasarkan kemampuan otot, peningkatan berat badan, relaksasi alami sendi, tingkat kelelahan, dan postur sebelum kehamilan. Postur tubuh yang tidak benar dapat mengakibatkan stretching ekstra dan tubuh yang lelah, khususnya pada tulang belakang, yang akhirnya dapat menghasilkan rasa sakit atau ketidaknyamanan pada punggung ibu hamil (Ani et al., 2021). Ketidaknyaman yang dirasakan pada bagian bawah punggung seringkali muncul pada ibu hamil yang berada dalam trimester ketiga. Ketidaknyamanan ini umumnya meningkat seiring dengan perkembangan kehamilan yang semakin lanjut. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan perubahan postur tubuh dan pusat gravitasi pada ibu hamil, yang terjadi seiring dengan pertumbuhan janin yang semakin besar dan berat. (Purnamasari, 2019).

Terdapat banyak variasi pada prevalensi nyeri punggung, sebagaimana terungkap dalam penelitian yang dilakukan tahun 2018 dan 2019. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sekitar 20% hingga 90% dilaporkan ibu hamil mengalami punggung yang nyeri di berbagai negara, termasuk Kanada,

Nepal, Amerika Serikat, Eropa, dan beberapa wilayah di Afrika. Aktivitas sehari-hari akan terganggu akibat nyeri yang dirasakan oleh ibu hamil seperti berjalan dan duduk lama (Manyozo, 2019; Shijagurumayum Acharya et al., 2019; Weis et al., 2018). Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia juga memiliki persentase yang relatif serupa dengan yang terjadi di beberapa negara lain. Penelitian Apriyanti pada tahun 2015, sebanyak 60% - 80% wanita mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilannya (Mafikasari & Kartikasari, 2015). Secara umum, frekuensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil di berbagai negara, termasuk di Indonesia, menunjukkan kecenderungan untuk meningkat seiring dengan peningkatan usia kehamilan. Meskipun nyeri punggung selama kehamilan umumnya bersifat ringan hingga sedang dan bisa mereda setelah melahirkan, pada kasus tertentu, nyeri tersebut dapat menjadi berat dan menghambat aktivitas sehari-hari.

Studi pendahuluan penelitian di BPM Ny "F" dan "D" pada tanggal 22 April 2020, peneliti menemukan 10 ibu hamil trimester III mengeluhkan nyeri punggung 8 orang (80%) ibu mengalami nyeri sedang dengan skala 5, dan 2 orang (20%) mengalami nyeri ringan dengan skala 3. Faktor determinan kejadian nyeri punggung bawah melibatkan uterus semakin membesar sehingga mengakibatkan postur tubuh yang berubah, berat badan meningkat, berdampak pada ligamen yang disebabkan hormon relaksin, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas (jumlah kehamilan), dan frekuensi kegiatan fisik. Uterus yang semakin membesar

dan seiring dengan kehamilan yang berkembang dapat mengakibatkan tegangnya ligamen penyokong, yang seringkali terasa pada ibu sebagai rasa nyeri menusuk yang luar biasa yang dikenal sebagai nyeri ligamen (Gutke et al., 2018).

Nyeri punggung yang kronis atau berkepanjangan dapat membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, sehingga mempengaruhi cara mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Seorang ibu dapat menjadi lebih ketergantungan terhadap bantuan dalam melakukan tugas-tugasnya, dengan kata lain nyeri punggung yang dikeluhkan ibu hamil dapat mengganggu kegiatan fisik sehari-hari (Yetişgin et al., 2019).

Teknik akupresur merupakan bentuk fisioterapi yang melibatkan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu di tubuh. Pendekatan ini simpel namun efektif, mudah diaplikasikan, dan memiliki dampak yang minimal, dapat berfungsi sebagai alat deteksi masalah pada pasien, dan penerapan prosedur penyembuhan sentuhan pada akupresur menunjukkan kepedulian yang dapat memperkuat hubungan terapeutik tenaga kesehatan dan pasien (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Metode akupresur melibatkan tindakan menekan pada titik-titik tertentu di tubuh menggunakan jari. Metode ini memiliki teknik dan titik yang mirip dengan teknik akupresur secara umum. Tujuan dari penerapan metode akupresur ini adalah untuk mempermudah penanganan keluhan yang mungkin dialami oleh ibu hamil (Permatasari, 2019).

Menurut Aswitami & Mastiningsih (2018), menunjukkan

bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$) terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi akupresur. Hal ini dapat dilihat dari penurunan nilai skor nyeri punggung bagian bawah pada kelompok yang menerima intervensi akupresur. Didukung juga oleh penelitian Permatasari (2019) ditemukan bahwa terapi akupresur memiliki pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$) terhadap respon nyeri punggung bagian bawah yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III. Hal ini dapat diamati dari skor nyeri punggung bawah pada kelompok yang menjalani terapi akupresur yang mengalami penurunan.

Hingga saat ini, teknik akupresur telah digunakan sebagai metode bantu untuk mengatasi berbagai keluhan pada ibu hamil, seperti emesis gravidarum dan untuk memfasilitasi persalinan pada ibu inpartu, menurunkan tingkat kecemasan, dan mengatasi proses persalinan dengan keluhan nyeri punggung. Namun, teknik akupresur ini belum pernah diterapkan untuk kehamilan dengan keluhan nyeri punggung bagian bawah. Secara umum, ibu hamil cenderung beranggapan keluhan punggung bagian bawah yang nyeri adalah kondisi normal terjadi selama hamil, sehingga upaya sering dianjurkan untuk dilakukan dalam mengatasi nyeri punggung bawah hanya terbatas pada istirahat saja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pre eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*.

Pelaksanaan penelitian bulan Mei-Juni Tahun 2020. Populasi seluruh ibu hamil trimester III di BPM “F” Desa Wonorejo Kecamatan Plosoklaten sebanyak 16 orang dan BPM “D” di Desa Tertek Kecamatan Pare Kabupaten Kediri sebanyak 16 orang. Sampel sebanyak 32 responden dengan teknik total sampling.

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen, yakni akupresur, dan variabel dependen, yakni tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Instrumen penelitian menggunakan SOP akupresur dan kuesioner NRS (Numerical Rating Scale) untuk variabel nyeri punggung bawah. Intervensi yang diberikan adalah pemberian teknik *akupresur* yang diberikan dengan cara melakukan tekanan, pijatan, dan pengurutan pada bagian tubuh selama 30 menit dengan tujuan mengaktifkan peredaran energi vital dan *qi* dengan sebelumnya melakukan pre-test pengukuran nyeri punggung bawah dengan *Numeric Rating Scale (NRS)*. Kemudian nyeri punggung bawah diukur kembali setelah diberikan perlakuan (post-test).

HASIL

Hasil analisis data disajikan didalam tabel dan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil

No	Variabel Karakteristik	n	%
1	Usia		
	< 20 tahun	4	12,5
	20-25 tahun	7	21,9
	26-30 tahun	12	37,5
	>30 tahun	9	28,1
2	Pendidikan		

	Tidak sekolah	0	0
	SD	3	9,4
	SMP	6	18,8
	SMA	18	56,3
	PT	5	15,6
3	Pekerjaan		
	IRT	23	71,9
	Petani	0	0
	PNS	2	6,3
	Swasta	4	13
	Wiraswasta	3	9,4
4	Paritas		
	Primigravida	13	40,6
	Multigravida	19	59,4
5	Riwayat Nyeri Punggung bawah		
	Tidak nyeri	2	6,2
	Nyeri ringan	14	43,7
	Nyeri sedang	8	25
	Nyeri berat terkontrol	8	25
	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0

Tabel 1 menyajikan distribusi responden berdasarkan karakteristik ibu yang terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan dan karakteristik suami terdiri dari pekerjaan, paritas, dan nyeri punggung. Berdasarkan usia ibu hampir setengah responden berusia antara 26-30 tahun sejumlah 12 responden (56,3%). Tingkat pendidikan sebagian besar SMA sebanyak 18 responden (46,7%). Pekerjaan ibu sebagian besar IRT sebanyak 23 orang (71,9%). Paritas ibu sebagian besar multigravida sebanyak 19 responden (59,4%). Berdasarkan riwayat nyeri punggung ibu hampir setengahnya responden mengalami nyeri ringan pada kehamilan sebanyak 14 responden (43,7%).

Tabel 2 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Pemberian Akupresur

No	Kategori	n	%
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	6	18,8
3	Nyeri sedang	26	81,2

4	Nyeri berat terkontrol	0	0
5	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0

Tabel 2 menyajikan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum pemberian akupresur sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (81,25%).

Tabel 3 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sesudah Pemberian Akupresur

No	Kategori	n	%
1	Tidak nyeri	6	18,8
2	Nyeri ringan	26	81,2
3	Nyeri sedang	0	0
4	Nyeri berat terkontrol	0	0
5	Nyeri berat tidak terkontrol	0	0

Tabel 3 menyajikan menyajikan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sesudah pemberian akupresur sebagian besar responden mengalami nyeri ringan sebesar 26 responden (81,25%).

Tabel 4 Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah Diberikan Perlakuan Akupresur

Tingkat Nyeri	Kategori			
	Pre-test		Post-Test	
	n	%	n	%
Tidak nyeri	0	0	6	18,8
Nyeri ringan	6	18,8	26	81,2
Nyeri sedang	26	81,2	0	0
Total	32	100	32	100

$\rho = 0,000 \quad \alpha = 0,05$

Tabel 4 menyajikan perbedaan intensitas nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Sebelum pemberian akupresur terdapat 26 responden (81,2%) mengalami nyeri sedang dan 6 responden (18,8%) mengalami nyeri ringan. Sedangkan sesudah pemberian akupresur didapatkan 26 responden (81,2%) pada kategori

nyeri ringan dan 6 responden (18,8%) masuk dalam kategori tidak nyeri.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikan 0,05 diketahui p value $< \alpha$ yaitu $0.000 < 0,05$ dari nilai kelompok didapatkan postif Ranks 0^b sedangkan nilai negatif Ranks 15^a dan nilai Ties 0^c . Sehingga keputusan hipotesis demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh akupresur terhadap tingkat keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Intensitas Nyeri Punggung Bawah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Perlakuan Akupresur

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 26 responden (81,2%). Selama masa kehamilan, relaksasi sendi di sekitar panggul dan punggung bawah ibu hamil dapat terjadi sebagai akibat dari perubahan hormonal. Sementara itu, peningkatan massa tubuh yang berlangsung secara progresif selama hamil dan redistribusi pusat gravitasi juga dipengaruhi oleh hormon, yang berdampak pada anatomi otot selama periode kehamilan. Kedua faktor ini menyebabkan postur tubuh ibu hamil mengalami perubahan. Perubahan dalam sistem muskuloskeletal terjadi seiring dengan peningkatan usia kehamilan (Vas et al., 2019). Proses adaptasi muskuloskeletal ini melibatkan beberapa aspek, seperti massa tubuh yang meningkat, pergeseran pusat berat tubuh karena pertumbuhan uterus, serta relaksasi dan peningkatan pergerakan. Terdapat kecenderungan untuk

mengalami instabilitas pada sendi sakroiliaka yang dapat meningkat seiring pertumbuhan, dan peningkatan lordosis lumbal, yang dapat mengakibatkan timbulnya respon sakit (Carvalho et al., 2017).

Adanya sensasi nyeri yang intensitasnya tinggi menimbulkan respons refleks pada otot-otot lumbo dorsal, terutama otot erector spinae pada L4 dan L5, yang mengakibatkan peningkatan tonus yang terlokalisasi, dikenal sebagai spasme, berfungsi sebagai bentuk "penjagaan" terhadap gerakan. Jika spasme otot berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, otot kemungkinan akan mengalami kekakuan. Keadaan kekakuan pada otot-otot *erector spinae* dapat memperburuk rasa nyeri karena menyebabkan iskemia dan mengakibatkan penyejajaran abnormal pada tulang belakang, sehingga, hal ini mengakibatkan tekanan atau tekanan yang signifikan pada discus intervertebralis yang mengalami cedera (Yetişgin et al., 2019).

Kerusakan mengakibatkan pelepasan zat-zat iritan seperti prostaglandin, bradykinin, dan histamin, yang merangsang seraf saraf A δ dan tipe C yang dilapisi mielin tipis. Impuls ini kemudian dikirim ke ganglion dorsalis dan memasuki medulla spinalis melalui cornu dorsalis. Impuls kemudian dihantarkan ke tingkat sistem saraf pusat yang lebih tinggi melalui jalur traktus spinothalamicus dan spinoretikularis. Rangsangan pada ganglion dorsalis memicu produksi "P" substance, yang pada gilirannya merangsang terjadinya reaksi inflamasi (Gutke et al., 2018).

Saat perut membesar selama kehamilan, otot-otot di sekitar panggul dan punggung bawah harus meregang untuk mengakomodasi pertumbuhan janin. Hal ini dapat menyebabkan otot-otot tersebut menjadi tertarik dan tidak kencang lagi. Ketidakseimbangan otot ini dapat menyebabkan ketegangan pada ligamen, yang dapat menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung ini biasanya berasal dari daerah sakroiliaka atau lumbar. Jika ketidakseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan, nyeri punggung dapat menjadi masalah jangka panjang. Perkiraan bahwa kurang lebih 50% wanita hamil mengalami beberapa bentuk nyeri punggung pada beberapa tahap kehamilan atau selama masa pasca melahirkan (Abdelnaeem et al., 2019).

Selama kehamilan, rahim yang membesar akan menonjol ke depan. Ligamen yang menopang rahim dari belakang dan bawah akan menjadi tegang untuk menahan rahim. Ketegangan ini dapat menyebabkan nyeri di pangkal paha dan sebagian kecil di area punggung. Hormon progesteron dan hormon relaksasi yang meningkat selama kehamilan menyebabkan jaringan ikat dan otot-otot menjadi lebih lentur. Hal ini bertujuan untuk membuat panggul lebih luas untuk persalinan. Tulang pubis dan sambungan sendi sacrococcygis menjadi lebih longgar, sehingga tulang koksigis bisa bergeser. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Mackenzie et al., 2018).

Nyeri punggung bawah adalah rasa sakit yang dapat dirasakan di punggung bagian bawah. Rasa sakit

ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti peradangan, kerusakan saraf, atau masalah pada organ dalam. Nyeri punggung bawah juga dapat dirasakan di bagian lain tubuh, atau sebaliknya, nyeri dari bagian lain tubuh dapat dirasakan di punggung bawah. Penting untuk dicatat bahwa nyeri punggung bawah bukanlah penyakit, melainkan gejala dari suatu kondisi medis (Fraser, 2009).

Rasa nyeri di bagian bawah punggung kadang-kadang dapat menyebar ke panggul, paha, dan bahkan terkadang merambat hingga ke kaki, sering kali meningkatkan sensasi tekanan yang dirasakan pada suprapubik. Nyeri ini biasanya muncul seiring dengan bertambahnya berat badan. Perubahan dalam pergerakan juga dapat mempengaruhi postur tubuh dan menyebabkan ketidaknyamanan di area bawah punggung. Keadaan ini dapat menjadi lebih terasa, terutama ketika janin berkembang menjadi lebih besar, yang mungkin menyebabkan tarikan atau regangan pada punggung (Biviá-Roig et al., 2019).

Kehamilan trimester III, membawa beberapa perubahan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti umur ibu, pekerjaan, paritas, dan riwayat nyeri punggung sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 responden (37,5%) berusia 26-30 tahun. Keterkaitan antara nyeri dan peningkatan usia tercermin pada tingkat perkembangan, di mana orang dewasa mengalami perubahan neofisiologis. Pada tahap ini, ada kemungkinan penurunan persepsi sensorik terhadap stimulus, yang dapat mengakibatkan peningkatan ambang nyeri (Purnamasari, 2019). Berdasarkan karakteristik pekerjaan

ibu mayoritas ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Meskipun ibu rumah tangga tidak bekerja di luar rumah, mereka tetap melakukan aktivitas fisik di rumah. Aktivitas tersebut dapat menjadi salah satu penyebab nyeri punggung, seperti mengangkat benda berat, menggendong anak dengan posisi yang salah, atau duduk dalam posisi yang tidak tepat. Akibatnya, mungkin terjadi masalah pada tulang punggung atau cedera pada daerah pinggang (Mackenzie et al., 2018).

Berdasarkan paritas ibu 19 responden (59,4%) multigravida. Semakin frekuensi kehamilan dan persalinan yang dialami oleh seorang wanita, semakin tinggi risiko terjadinya nyeri punggung dibandingkan dengan wanita yang mengalami kehamilan pertama kali (primigravida). Berdasarkan riwayat nyeri punggung bawah pada ibu hamil terdahulu didapatkan bahwa 14 responden (43,7%) ibu hamil mempunyai riwayat nyeri punggung ringan.

Keluhan nyeri punggung bawah yang diungkapkan oleh responden dalam kategori nyeri sedang disebabkan oleh perubahan selama kehamilan, di mana sambungan antar tulang pinggul menjadi lunak dan terlepas sebagai persiapan untuk memudahkan kelahiran bayi. Dengan bertambahnya berat rahim, pusat gravitasi tubuh mengalami perubahan. Secara perlahan, ibu hamil mulai menyesuaikan postur tubuhnya saat berjalan. Hormon-hormon membantu melonggarkan sendi, tulang, dan otot sebagai persiapan untuk proses kelahiran. Namun, efek dari hormon-hormon ini juga membuat tubuh lebih rentan

terhadap keseleo dan ketegangan, terutama pada bagian bawah punggung. Selain itu, tekanan dari janin yang semakin besar juga memengaruhi tulang belakang dan panggul, serta mengubah postur tubuh secara keseluruhan (Kesikburun et al., 2018).

Postur tubuh perempuan mengalami perubahan secara bertahap seiring pertumbuhan janin dalam rahim. Untuk mengkompensasi peningkatan massa tubuh yang terjadi, bahu cenderung tertarik ke belakang dan tulang belakang melengkung lebih banyak. Pada beberapa wanita, tulang belakang menjadi lebih lentur. Hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung, terutama jika tidak didukung oleh otot yang kuat (Purnamasari, 2019). Gejala nyeri punggung dapat bervariasi tergantung pada penyebabnya menurut Manyozo (2019) yaitu nyeri di punggung bagian bawah, yang dapat menyebar ke pinggul, paha, atau kaki.

Setelah mengalami nyeri punggung bawah, 26 responden (81,2%) yang sebelumnya tergolong dalam kategori nyeri sedang mengalami penurunan menjadi kategori nyeri ringan, sementara 6 responden (18,8%) yang awalnya dalam kategori nyeri ringan mengalami penurunan menjadi tidak merasakan nyeri setelah menjalani sesi akupresur selama 30 menit. Berdasarkan data yang dikumpulkan oleh peneliti, responden yang mendapat perlakuan akupresur menyatakan merasa nyaman setelah sesi tersebut dan melaporkan pengurangan nyeri pada bagian bawah tubuh setelah menerima perlakuan akupresur.

Teknik akupresur merupakan suatu pendekatan penyembuhan yang melibatkan pemberian tekanan, pijatan, dan urutan pada berbagai titik tubuh selama 30 menit guna merangsang energi vital dan qi. Stimulasi titik-titik akupresur dapat membantu melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan energi vitalitas (qi), yang semuanya dapat bermanfaat bagi proses penyembuhan (Chen & Wang, 2014).

Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aswitami & Mastiningsih (2018), dengan menerapkan non probability sampling dan menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan sampel, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan sebelum dan sesudah intervensi akupresur. Hasil post-test menjelaskan bahwa setelah pemberian intervensi akupresur pada ibu hamil, hampir seluruh responden mengalami penurunan tingkat nyeri punggung bawah dari sedang menjadi ringan

Intensitas nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III berkurang disebabkan oleh persepsi ibu hamil yang menunjukkan keyakinan bahwa mereka mampu dan dapat melaksanakan teknik akupresur dengan baik. Selain itu, sikap positif ibu hamil terhadap pelaksanaan teknik akupresur oleh peneliti juga ikut berkontribusi pada penurunan keluhan tersebut.

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian pada penelitian ini diantaranya: jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya dari satu bidan praktik swasta sehingga belum mewakili populasi ibu hamil trimester

3 secara keseluruhan, pengukuran tingkat nyeri bersifat subjektif berdasarkan skala nyeri yang diisi sendiri oleh responden sehingga kemungkinan adanya bias sangat besar, waktu pemberian akupresur dan pengukuran nyeri yang relatif singkat sehingga belum diketahui efek jangka panjangnya.

KESIMPULAN

Sebelum mendapatkan akupresur, sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat nyeri sedang. Namun, setelah mendapatkan akupresur, sebagian besar dari mereka mengalami penurunan tingkat nyeri menjadi ringan. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian akupresur memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di BPM Ny. "F" Plosoklaten dan BPM Ny. "D" Desa Tertek Pare Kabupaten Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk memahami lebih baik bagaimana akupresur dapat bermanfaat dalam mengelola nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dan juga menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut serta pengembangan intervensi yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Abdelnaeem, A. O., Vining, R., & Rehan Youssef, A. (2019). Classification of pregnancy related non-specific low back pain and pelvic girdle pain: a systematic review. *Physical Therapy Reviews*, 24(3-4), 156-174.

- Ani, M., Azizah, N., Rahmawati, V. E., & Hutabarat, J. (2021). *Pengantar Kebidanan*. Yayasan Kita Menulis.
- 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.
- Biviá-Roig, G., Lisón, J. F., & Sánchez-Zuriaga, D. (2019). Effects of pregnancy on lumbar motion patterns and muscle responses. *The Spine Journal*, 19(2), 364-371.
- Carvalho, M. E. C. C., Lima, L. C., Terceiro, C. A. de L., Pinto, D. R. L., Silva, M. N., Cozer, G. A., & Couceiro, T. C. de M. (2017). Low back pain during pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67, 266-270.
- Chen, Y.-W., & Wang, H.-H. (2014). The effectiveness of acupressure on relieving pain: a systematic review. *Pain Management Nursing*, 15(2), 539-550.
- Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., & Stuge, B. (2018). The severity and impact of pelvic girdle pain and low-back pain in pregnancy: a multinational study. *Journal of Women's Health*, 27(4), 510-517.
- Kesikburun, S., Güzelküçük, Ü., Fidan, U., Demir, Y., Ergün, A., & Tan, A. K. (2018). Musculoskeletal pain and symptoms in pregnancy: a descriptive study. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, 10(12), 229-234.
- Mackenzie, J., Murray, E., & Lusher,

- J. (2018). Women's experiences of pregnancy related pelvic girdle pain: a systematic review. *Midwifery*, 56, 102–111.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. A. (2015). Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Surya*, 7(02), 26–34.
- Manyozo, S. (2019). Low back pain during pregnancy: prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71–76.
- Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 33–42.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15.
- Shijagurumayum Acharya, R., Tveter, A. T., Grotle, M., Eberhard-Gran, M., & Stuge, B. (2019). Prevalence and severity of low back-and pelvic girdle pain in pregnant Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19, 1–11.
- Vas, J., Cintado, M. C., Aranda-Regules, J. M., Aguilar, I., & Rivas Ruiz, F. (2019). Effect of ear acupuncture on pregnancy-related pain in the lower back and posterior pelvic girdle: A multicenter randomized clinical trial. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 98(10), 1307–1317.
- Weis, C. A., Barrett, J., Tavares, P., Draper, C., Ngo, K., Leung, J., Huynh, T., & Landsman, V. (2018). Prevalence of low back pain, pelvic girdle pain, and combination pain in a pregnant Ontario population. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 40(8), 1038–1043.
- Yetişgin, A., ÇİNAKLI, A., Nergiz, A., Mahmut, K. U. L., & Satis, S. (2019). Risk Factors For Pregnancy Related Low Back Pain. *Konuralp Medical Journal*, 11(2), 302–307.