Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)
Vol.2 No.2 Desember 2024 (P 29-35)
ISSN. 3025-8944

PENGARUH AKUPRESUR TITIK BL23 TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Syawalina Fitriani[1], Eva Yusnita Nasution[2]
[1]Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga STIKes Darmais Padangsidimpuan
[2]Dosen STIKes Darmais
Syawalinafitriani9@gmail.com/ evayusnitanasution@gmail.com

ABSTRACT

Low back pain in pregnancy is an uncomfortable condition due to increased body weight causing the muscles to work harder so that it can cause stress on the muscles and joints, according to data from the World Health Organization (WHO). The prevalence of low back pain in pregnant women at a gestational age of more than 21 weeks in Malaysia is 36.5% for mild pain, 46% for moderate pain and 17.5% for severe pain. This study aimed to determine the effect of BL23 acupressure on the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women. The research used is a quasi-experimental research (quasi-experiment). Using a pretest posttest-only research design. The location of this research was at the Olipia Rambe Am.Keb midwife clinic, Pudun Jae Village, Padangsidimpuan Batunadua District. The research sample was 6 people. Data analysis used Univariate analysis and Bivariate analysis. The results showed that there was an effect of BL23 acupressure on reducing lower back pain by 6 respondents before it was carried out with a percentage (6.50%) after it was carried out (4.17%), the p-value was 0.001 meaning that there was an effect of Bl23 acupressure on the intensity of lower back pain in third-trimester pregnant women. This research implies that giving Bl23 acupressure therapy can reduce pain in pregnant women who experience low back pain. It is hoped that the results of this study will become a reference for midwifery students in serving the community.

Keywords: Back Pain, Acupressure BL23

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Menurut data *World Health Organization* (WHO). Pravelensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di Malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang dan 17,5% untuk nyeri berat. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh akupresur BL23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen (eksperimen semu). Menggunakan desain penelitian *prettes posttes only desain*. Tempat penelitian ini di klinik bidan Olipia Rambe Am.Keb Desa Pudun Jae Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua. Sampel penelitian sebanyak 6 orang. Analisis data menggunakan analisa Univariat dan analisa Bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh akupresur BL23 penurunan nyeri punggung bawah sebanyak 6 responden sebelum dilakukan dengan persentase (6.50%) sesudah dilakukan (4.17%), nilai *p-value* adalah 0,001 artinya adanya pengaruh akupresur Bl23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Implikasi dari penelitian ini adalah pemberian terapi akupresur Bl23 dapat mengurangi nyeri pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah. Diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan mahasiswa kebidanan dalam mengabdikan diri kepada masyarakat.

Kata Kunci: Nyeri Punggung, Akupresur BL23

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Menurut data WHO (2011). Prevalensi nyeri punggung bawah saat kehamilan di Australia dilaporkan sebanyak 70%. Prevalensi nyeri punggung bawah pada ibu hamil pada usia kehamilan lebih dari 21 minggu di malaysia terdapat 36,5% dengan nyeri ringan, 46% untuk nyeri sedang, dan 17,5% untuk nyeri berat.

Akupresur Titik BL23 merupakan metode non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik – titik tertentu. Titik BL23 (shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik – titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, peningkatan pada sirkulasi darah, dan peningkatan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan (Permatasari, 2019).

Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan umumnya akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda - beda pada setiap trimester kehamilan dan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung bawah (Sukeksi, 2018). Tujuan Penelitian Untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III diKlinik Bidan Olipia Rambe Am.Keb Desa Pudun Jae Kecamatan Padang sidimpuan Batunadua Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksprimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. disebut eksperimen semu karna dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *Prettest posttest only desain* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bindan Olipia Rambe Am.Keb Desa

Pudun Jae Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua Tahun 2023.

Pengumpulan data dilakukan pada menggunakan lembar observasi dan mengukur skala nyeri punggung bawah pada responden sebanyak 6 ibu hamil trimester III Kemudian setelah dilakukan akupresur titik bl23 diukur skala nyeri punggunnya. Hasil data tersebut diolah melalui proses *editing, coding, tabulating, dan entry data*. Lalu dianalisa menggunakan uji SPSS yaitu uji Normalitas (kolmogrov smirnov), kemudian karena hasilnya tidak berdistribusi normal maka dilakukan uji *Wilcoxon* sebagai uji non parametrik untuk mengukur skala nyeri haid *pre dan post* dengan tingkat kemaknaan *ρ-value* 0,000. Setelah itu diuji menggunakan uji *Mann Whitney*, untuk mengetahui ada pengaruh terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Variabel independen pada penelitian ini adalah Akupresur Titik BL23. Variabel depeden pada penelitian ini adalah pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

Adapun populasi penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Sebanyak 6 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *purposive sampling* yaitu semua Ibu Hamil Triester III Yang Mengalami Nyeri Punggung Bawah Sebanyak 6 Orang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden Ibu Hamil

No	Umur (Tahun)	F	%
1	16 – 25	1	16.7
2	26 – 35	5	83.3
3	36 – 45	0	0
Jumlah		**6**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden berumur 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 5 responden (83.3 %).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Responden Ibu Hamil

No	Pendidikan	F	%
1	SD	1	16.7
2	SMP	0	0
3	SMA	5	83.3
Jumlah		**6**	**100**

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa Pendidikan ibu hamil adalah SMA yaitu sebanyak 5 responden (83.3 %)

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden Ibu Hamil

No	Pekerjaan	F	%
1	Ibu Rumahtangga	6	100
2	Wiraswasta	0	0
3	Petani	0	0
Jumlah		**6**	**100**

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa semua pekerjaan ibu hamil adalah IRT sebanyak 6 (100%)

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil

No	Nyeri Punggung Bawah	F	%
1	Ya	6	100
2	Tidak	0	0
	Jumlah	**6**	**100**

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah yaitu sebanyak 6 (100%)

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah Responden Ibu Hamil

No	Nyeri Punggung Bawah	F	%
1	Ringan	1	16.7
2	Sedang	2	33.3
3	Berat	3	50.0
	Jumlah	**6**	**100**

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa kategori Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Akupresur Adalah Berat Yaitu 3 (50%).

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Punggung Bawah Responden Ibu Hamil

No	Nyeri Punggung Bawah	F	%
1	Ringan	3	50
2	Sedang	3	50
3	Berat	0	0
	Jumlah	**6**	**100**

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kategori Nyeri Punggung bawah Ibu Hamil sesudah dilakukan Akupresur adalah sedang yaitu 3 (50.0%)

Tabel 7
Pengaruh Akupresur BL23 Terhadap Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Sesudah di lakukan Akupresur BL23

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Nyeri Punggung sebelum dilakukan Akupresur	6	2.047	1,895	2	9
Nyeri Punggung sesedah dilakukan Akupresur	6	4.17	1.941	0	2

Berdasarkan Tabel 7 dapat dlihat bahwa rata- rata (*mean*) nyeri punggung bawah di klink bidan olipia rambe Am.Keb sebelum di lakukan Akupresur BL23 adalah 6,50 dengan nilai minimal adalah 2 dan nilai maksimal adalah 9 dan rata- rata (*mean*) nyeri Punggung sesudah dilakukan akupresur BL23 adalah 4,17 dengan nilai minimal adalah 0 dan nilai maksimal adalah 2.

Tabel 8
Pengaruh Akupresur Bl23 Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III

Variabel	N	Mean	SD	Signifikan
Sebelum senam yoga	6	6.50	2.074	0,001
Sesudah senam yoga	6	4.17	1.941	

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III dengan nilai *p* 0,001.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh Akupresur Titik BL23 Terhadap Intensitas nYeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri haid sebanyak 6 responden dengan presentase (1.941%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri punggung setelah diberikan Akupresur dan yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah diberikan Akupresurb sebersar 6 responden. Uji Wilcoxon *p- value* adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh Akupresur BL23 terhadap Nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III

Tingkat Neri punggung setelah dilakukan senam Akupresur mengalami penurunan dibandingkan dengan tingkat nyeri Punggung sebelum dilakukan Akupreaur BL23, bahwa terbukti Akupresur BL23 yang diberikan kepada Ibu Hamil Trimester III mempunyai manfaat yang berarti untuk mengurangi nyeri punggung. Hal ini dapat dilihat nilai mean sebelum dilakukan Akupresur yaitu sebesar 2.047 dan setelah dilakukan Akupresur nilai mean menjadi 4.17.

Pada teori ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kozier, 2011). tentang Penanganan nyeri punggung bawah secara farmakologis mencakup penggunaan opioid (narkotika), obat-obatan anti inflamasi non opioid/ nonsteroid (NSAID), analgetik penyerta atau koanalgesik Namun harus berhati-hati ketika menggunakan terapi farmakologis bagi ibu hamil, karena penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah, penggunaan NSAID tidak boleh digunakan pada usia kandungan bayi dibawah 30 minggu, karena beresiko menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin, sedangkan penggunaan opioid untuk mengurangi nyeri punggung bawah beresiko menyebabkan komplikasi seperti depresi pernafasan pada janin maupun efek ketergantungan opioid pada ibu setelah menggunakannya dalam waktu yang lama (Sinclair, 2015).

Menurut teori dari (Hartiti,2017). Akupresur merupakan pijat yang berlandaskan ilmu akupuntur dengan seperangkat keilmuannya antara lain teori yin yang, gejala kelainan fungsi organ Akupresur disebut juga akupuntur tanpa jarum, atau pijat akupuntur. Tehnik ini menggunakan tehnik penekanan, pemijatan, dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis ukuranenergi (Robertson, 2017).

Pada kehamilan, akan terjadi perubahan pelvis menjadi sedikit berputar kedepan karena pengaruh hormonal dan kelemahan ligament. Pada keadaan hiperekstensi tulang belakang terjadi pergesekan antara kedua facet dan menjadikan tumpuan berat badan, sehingga

permukaan sendi tertekan, keadaan ini akan menimbulkan rasa nyeri. Kadang - kadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus. Dan apabila terjadi penyempitan pada bantalan tulang belakang, nyeri akan bertambah hebat. Keadaan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan antara otot perut dan otot punggung. Sendi yang akan membentuk tulang belakang dan panggul sebagian merupakan sendi sindesmosis. Sendi sakroiliak berbentuk huruf L, permukaan sendinya tidak simestris, tidak rata dan posisinya hampir dalam bidang sagital serta permukaan tulang sacrum lebih cekung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang di dapat dirikan adalah sebagai berikut :

1. Nyeri punggung bawah sebelum dilakukan tindakan Akupresur BL23 pada ibu Hamil Trimester III dengan mean 6,50.
2. Nyeri Punggung Bawah setelah dilakukan tindakan Akupresur BL23 pada ibu Hamil Trimester III, semua responden mengalami Nyeri Punggung Bawah dengan mean 4,17.
3. Ada pengaruh Akupresur BL23 terhadap nyeri Punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Olipia Rambe Am.Keb Desa Pudun Jae Kecamatan Padangsidimpuan Batunadua dengan *p- value* 0,001

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, G. 2015. *Panduan Babon Akupuntur*. Yogyakarta : Indoliterasi.

Andarmoyo, S., 2017. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Ar-Ruzz Media. Yogyakarta.

Casagrande, D., Zbigniew G., Shannon M. C., Ronald W. L. 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the AAOS*. 23 (9): 539 – 549.

Gutke, A., Boissonnault, J., Brook, G., Stuge, B. 2017. The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. Journal Of Women's Health. Vol 27(4): 1-8 https://scholar.google.co.id diakses tanggal 10 Oktober 2019.

Hakiki, I. 2015. Low Back Pain Pada Kehamilan. Skripsi. Program S1 Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta. https://scholar.google.co.id diakses tanggal 10 Oktober 2019.

Katonis P. 2011. "*Pregnancy Related Low Back Pain." Bull Eur Physiopathol Respir* 20(1):49-54.

Kementrian Kesehatan RI 2016, *Profil Kesehatan Indonesia,* Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.Kozier, B. (2011). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice* Pearson Education, Limited.

Noor, (2017). *Metode Penelitian.* Jakarta. Pubisher Kencana.

Permatasari, R. D. 2019. Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakomno Jombang. *J-HESTECH*. Vol 2(1):33-42.

Rinta. 2013. Pengaruh back exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Pada Petugas Instalasi Rekam Medik RSUP H. Sinclair, M., Close C., Mc Cullough J.E.M., Hughes C., Liddle S.D. 2015 How do womwn manage pregnancy – related low back and / or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey. *Evidence Based Midwifery*. 12(3): 76-82.

Sodik, (2015). *Dasar Metodologi Penelitian.* Yogyakarta Keterasi Media Publishing.

Tyastuti, S. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Jakarta: Kemenkes RI.

Putri, N. L. P. S. W. P., Suarniti, N. W., & Budian, N. N. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara. JURNAL Midwifery Update (MU), 2(2), 75–83. http://jurnalmu.poltekkesmataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/91

Sukeksi, N.T., dan Gita K, Emy S, 2018. Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jagonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional.* Vol 3(1): 1-56.

World Health Organization (WHO).2011, Angka Kematian ibu menurut WHO.https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal;mortality.

.