



PENGARUH AKUPRESUR TITIK GV 3 TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI PADANGSIDIMPUAN TENGGARA

Lya Mayansa, Elvi suryani

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dharmais Padangsidimpuan Program Studi Kebidanan
Program Diploma Tiga

lyamayansasimamora@gmail.com, fatimahsstmkcs@gmail.com

ABSTRACT

The incidence of low back pain in pregnant women can cause chronic pain and stress in pregnant women, thereby increasing the risk of labor delivery. The impact of a term delivery is a low birth weight, stunted fetal growth, and complications of premature birth for the baby. This study aims to determine the Effect of GV 3 Point Acupressure on the Reduction of Lower Back Pain in Pregnant Women in the Third Trimester in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District in 2024. This research was conducted on July 5 – 08, 2024 in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District in 2024. The data used are primary data and secondary data. This research was conducted in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District with a sampling method using the accidental sampling method is a sample determination technique based on chance, namely with anyone who happens to meet the researcher can be used as a sample. It can be known that the average (mean) of low back pain in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District before the GV 3 Acupressure was carried out was 3.75 with a minimum value of 3 and the maximum value was 4 and the average (mean) of back pain after GV 3 Acupressure was performed was 1.50 with a minimum value of 1 and the maximum value was 2 with a p value of 0.003. Based on the results of the study, it can be concluded that the majority of knowledge of pregnant women in the third trimester is still lacking, so it is expected that mothers will increase their knowledge through health workers, electronic media and print media. Suggestions for respondents are expected to be for mothers to gain knowledge and experience in the implementation of GV 3 point acupressure and for the place where the researcher can provide useful information in Salambue Village, Southeast Padangsidimpuan District regarding the effect of GV 3 acupressure on the reduction of low back pain.

Keywords: Influence, Pregnant Women, GV Point Acupressure 3

ABSTRAK

Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat menyebabkan nyeri kronik dan stress pada ibu hamil sehingga meningkatkan resiko terjadinya persalinan petersm. Dampak dari persalinan petersm adalah bayi baru lahir berat rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi kelahiran prematur bagi bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Titik GV 3 Terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 05-08 Juli 2024 Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024. Data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Penelitian ini dilakukan Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara dengan metode pengambilan sampel menggunakan metode *accidental sampling* merupakan tehnik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu dengan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Dapat diketahui bahwa rata-rata (*mean*) nyeri punggung bawah di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara sebelum di lakukan Akupresur GV 3 adalah 3,75 dengan nilai minimal adalah 3 dan nilai maksimal adalah 4 dan rata-rata (*mean*) pada nyeri punggung sesudah dilakukan Akupresur GV 3 adalah 1,50 dengan nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 2 dengan nilai p 0,003. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan mayoritas pengetahuan ibu hamil trimester III masih kurang, sehingga diharapkan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan melalui tenaga kesehatan, media elektronik dan media cetak. Saran bagi responden diharapkan pada ibu mendapatkan pengetahuan dan pengalaman dalam pelaksanaan akupresur titik GV 3 dan bagi tempat peneliti dapat memberikan informasi di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara yang berguna mengenai pengaruh Akupresur GV 3 Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah.

Kata Kunci: Pengaruh, Ibu Hamil, Akupresur Titik GV 3

PENDAHULUAN

Nyeri punggung bawah pada ibu hamil disebabkan perubahan hormonal pada jaringan lunak pendukung dan penghubung, yang mengakibatkan berkurangnya kelenturan otot. Nyeri punggung dapat mempengaruhi daerah lumbosakral. Rasa sakit karena disebabkan berat rahim yang semakin besar, membungkuk berlebihan, berjalan tanpa henti, dan mengangkat beban semua (widyawati, 2022).

Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik. Ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah akan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah dari tempat tidur, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Katonis, 2011).

Di negara maju seperti di Amerika Serikat, prevalensi nyeri punggung bawah selama kehamilan sekitar 50-70%. Faktor yang menyebabkan karena perubahan hormonal, peningkatan berat badan, perubahan postur tubuh dan tekanan tambahan pada otot dan ligament karena pertumbuhan (Verywell, 2024). Di negara Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (Andarmoyo, 2021). Di negara Malaysia, prevalensi nyeri punggung bawah pada populasi umum berkisar 12-60%. Wanita hamil sering mengalami nyeri punggung bawah, yang dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, posisi tidur dan duduk yang lama (kementerian kesehatan Malaysia, 2020).

Nyeri punggung pada ibu hamil di Indonesia mencapai 60-80% orang pada kehamilannya. Di provinsi Jawa Barat diperkirakan sekitar 36,8-69,7% dari 100% ibu hamil masih mengalami nyeri punggung. Dari 12 responden ibu hamil ditemukan 10 responden (83%) ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan responden (17%) ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung. Penyebab terjadinya nyeri

punggung bawah pada kehamilan bermacam-macam dan saling berhubungan, diantaranya yaitu bertambahnya berat badan pada kehamilan, perubahan postur tubuh, peregangan otot rektus abdominis, maupun stres emosional (Jhonson, 2014).

Kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil dapat menyebabkan nyeri kronik dan stress pada ibu hamil sehingga meningkatkan resiko terjadinya persalinan prematur. Dampak dari persalinan prematur adalah bayi baru lahir berat rendah, pertumbuhan janin terhambat, dan komplikasi kelahiran prematur bagi bayi.

Berdasarkan hasil survey pada tanggal 05-08 Juli 2024 Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024 didapatkan 4 ibu hamil trimester III, dan semua ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Ke 4 ibu hamil merasa kesulitan untuk bersih-bersih, duduk, bahkan berbaring di tempat tidur, sehingga mengganggu rutinitas ibu sehari – hari akibat nyeri punggung bawah. Kemudian saya menanyakan kepada Ibu tersebut apakah mereka mengetahui tentang Akupresur Titik GV 3, dan dari 4 Ibu yang ditanyakan tidak ada yang mengetahui tentang Akupresur Titik GV 3, untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Titik GV 3 Terhadap penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuasi eksperimen (eksperimen semu) yaitu penelitian eksperimen yang tidak sekuat eksperimen murni. Disebut eksperimen semu karena dalam penelitian eksperimen jenis ini banyak variabel yang tidak bisa dikontrol.

Desain penelitian ini menggunakan desain *pretest posttest only* dengan desain tujuan untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Titik GV 3 Terhadap Ibu Hamil Trimester III Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara Tahun 2024.

Menurut Dantes, (2013) Populasi adalah keseluruhan penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam penelitian. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah pada bulan Januari – Februari Tahun 2024 di Desa Salambue Kecamatan Padangidimpuan Tenggara Tahun 2024. Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang di teliti karena tidak dimungkinkan mengambil populasi secara keseluruhan (Jayantika, 2018). Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di Desa Salambue Kecamatan Padangidimpuan Tenggara Tahun 2024 pada bulan Januari – Februari Tahun 2024 sebanyak 6 orang. Sampel pada penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik metode *accidental sampling* merupakan tehnik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu dengan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Analisis data di lakukan secara bivariat digunakan untuk melihat dua hubungan variabel, yaitu variabel pengaruh (bebas) dan variabel (tidak bebas). Kemudian dilanjutkan dilanjutkan dengan menggunakan teori dari Keputusan yang ada serta hasil penelitian lain yang berhubungan dengan judul diatas yang pernah dilakukan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 4 responden mengenai Pengaruh Akupresur Titik GV 3 Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Desa Salambue Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Tahun 2024.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur	F	%
1	16- 25 tahun	1	25
2	26- 35 tahun	3	75
3.	36- 45 tahun	0	0
	Jumlah	4	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 26-35 tahun yaitu sebanyak 3 responden (75%), dan minoritas responden berumur 16-25 tahun sebanyak 1 responden (25%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	F	%
1	SD	0	0
2	SMP	1	25
3	SMA	2	50
4	PT	1	25
	Jumlah	4	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa Mayoritas Pendidikan Ibu Hamil adalah SMA yaitu sebanyak 2 responden (50%), dan minoritas responden sebanyak 1 (25).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	F	%
1	Ibu rumah tangga	4	100
2	Pedagang	0	0
3	Wiraswasta	0	0
4	Petani	0	0
	Jumlah	4	100%

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa mayoritas pekerjaan ibu hamil adalah ibu rumah tangga sebanyak 4 responden yaitu (100%)

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Punggung

No	Nyeri Punggung	F	%
1	Ya	4	100
2	Tidak	0	0
	Jumlah	1	100

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Hamil Mengalami nyeri Nyeri PUNggung Bawah yaitu sebanyak 4 (100%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengaruh Titik GV 3 Sebelum Dilakukan Akupresur Titik GV 3

No	Nyeri Persalinan Kala I	F	%
1	Ringan	1	25
2	Sedang	2	50
3	Berat	1	25
	Jumlah	4	100

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa mayoritas kategori nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupresur adalah sedang yaitu 2 (50%), ringan 1 (25%) dan berat 1 (25%)

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pengaruh Titik GV 3 Sesudah Dilakukan Akupresur Titik GV 3

No	Pernah Mendapatkan Informasi	F	%
1	TV	0	0
2	Facebook	0	0
3	Majalah	0	0
4	Radio	0	0
5	Tidak Pernah	4	100
	Jumlah	4	100

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa Seluruh Ibu Hamil Tidak Pernah Mendapatkan informasi tentang Akupresur titik GV 3 yaitu sebanyak 4 (100%).

Tabel 4.7 Pengaruh Akupresur BL 32 Terhadap Nyeri Persalinan Kala Sebelum dan Sesudah di lakukan Akupresur BL 32

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	Signifikan
Sebelum	4	3.75	500	3	4	0,003
Sesudah	4	1.50	577	1	2	

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dilihat bahwa rata- rata (*mean*) nyeri persalinan Kala I di Desa Salambue Kota Padangsidempuan sebelum di lakukan Akupresur titik GV adalah dengan nilai minimal adalah dan nilai maksimal adalah dan rata- rata (*mean*) Nyeri punggung pada

nyeri Punggung sesudah dilakukan Akupresur titik GV 3 adalah 1.50 dengan nilai minimal adalah 1 dan nilai maksimal adalah 2 dengan *p* 0,003.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh akupresur GV 3 terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara menunjukkan bahwa sebagian besar terjadi penurunan nyeri Punggung bawah sebanyak 4 responden dengan presentase (4,17%), tidak ada responden yang mengalami peningkatan nyeri punggung bawah setelah diberikan intervensi akupresur GV 3 dan tidak ada yang mengalami nyeri tetap sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresur GV 3. Uji Wilcoxon *p-value* adalah 0,001 menunjukkan adanya pengaruh akupresur GV 3 terhadap nyeri punggung bawa ibu hamil trimester III di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas, maka kesimpulan yang di dapat dirikan adalah Nyeri punggung bawah sebelum dilakukan tindakan Akupresur GV 3 pada ibu Hamil Trimester III dengan mean 3,75. Nyeri Punggung Bawah setelah dilakukan tindakan Akupresur GV 3 pada ibu Hamil Trimester III, semua responden mengalami Nyeri Punggung Bawah dengan mean 1,50. Ada pengaruh Akupresur GV terhadap nyeri Punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Desa Salambue Kecamatan Padangsidempuan Tenggara dengan *p-value* 0,003

DAFTAR PUSTAKA

Widyawati, 2022. *Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Dan Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III Dengan Hypoprenatal Yoga Pada Kelas Ibu*

- Hamil Online*. Jawa tengah: pustaka rumah cinta
- Katonis p. 2011. "*Pregnancy Related Low Back Pain*." Bull Eur Physiopathol Respir 20(1): 49-54
- Andarmoyo, S., 2017. *Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: Ar-Russ Media
- Jhonson, Joyce Y. 2014. Keperawatan Maternitas. Edisi 1. Yogyakarta: Raphe Publishing Kartikasai, RI Dan Nuryanti, A 2016. Pengaruh Endoprin Message Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. RAKERNAS AIPKEMA 2016.