

Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III Di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak

(The Effect Of Acupressure On Back Pain In Pregnant Women In The 3rd Tempt In Sukolilo Village, Wajak Community Health Center Work Area)

Sari Dyah Kartinigrum^{1(CA)}, Sulistiyah²

^{1,2)} Undergraduate Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences, Institute of Science and Health Technology, Dr. Soepraoen Hospital, Malang, Indonesia;

corresponding author : sarikartikaningrum@gmail.com

Published: July, 2025

ABSTRAK

Pengobatan nonfarmakologi dengan metode akupresure ini merupakan metode yang aman untuk ibu hamil dan janinnya.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil TM III Di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. Metode penelitian ini adalah Kuantitatif dengan Quasy eksperimen, menggunakan metode Pre eksperimen dengan one group pretest posttest design. Sampel dari penelitian ini berjumlah 20 orang ibu hamil TM III dengan analisis uji statistik Mann Whitney. Hasil: p value 0,000 yang berarti Ho ditolak dan H1 diterima maka, berarti ada Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil TM III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak.. Kesimpulannya ada Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil TM III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak sehingga dapat dijadikan alternatif dalam menurunkan keluhan nyeri pada ibu hamil TM III..

Kata Kunci: Akupresur, Ibu Hamil, Nyeri

ABSTRACT

Non-pharmacological treatment with the acupressure method is a safe method for pregnant women and their fetuses. The purpose of this study was to determine the Effect of Acupressure on Back Pain in Pregnant Women in the Third Month of Pregnancy in Sukolilo Village, Wajak Health Center Working Area. This research method is Quantitative with Quasy experiments, using the Pre-experimental method with one group pretest posttest design. The sample of this study was 20 pregnant women in the Third Month of Pregnancy with Mann Whitney statistical test analysis. Results: p value 0.000 which means Ho is rejected and H1 is accepted, so it means that there is an Effect of Acupressure on Back Pain in Pregnant Women in the Third Month of Pregnancy in Sukolilo Village, Wajak Health Center Working Area. In conclusion, there is an Effect of Acupressure on Back Pain in Pregnant Women in the Third Month of Pregnancy in Sukolilo Village, Wajak Health Center Working Area so that it can be used as an alternative in reducing pain complaints in pregnant women in the Third Month of Pregnancy..

Keywords: Acupressure, Pregnant Women, Pain

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Nyeri punggung merupakan salah satu ketidak nyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III dan masih banyak ibu yang belum tahu cara untuk meminimalisir keluhan tersebut (DWI, 2023). Kehamilan adalah suatu masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari), dan terbagi dalam periode 3 triwulan /

trimester. Kehamilan merupakan suatu kondisi fisiologis, namun kehamilan normal juga dapat berubah menjadi kehamilan patologis. (Prameswari & Frilasari, 2024)

Angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 260.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2023. (WHO, 2024). Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023 Secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 1991-2020 dari 390 menjadi 189 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini hampir mencapai target RPJMN 2024 sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Walaupun terjadi kecenderungan penurunan angka kematian ibu, masih diperlukan upaya dalam percepatan penurunan AKI untuk mencapai target SGDs yaitu sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Tercatat jumlah kematian ibu tahun 2023 sebanyak 4.482 orang (Kemenkes, 2024). Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Kabupaten Malang tahun 2022 menyebutkan bahwa angka kematian ibu (AKI) sebesar 55,47/100.000 KH dan angka kematian bayi (AKB) sebesar 1,83 /1.000 KH. Tingginya angka kematian ibu dan bayi di Kabupaten Malang dan terus menerus menjadi isu strategis di setiap periode pembangunan (Rosyidatuzzahro Anisykurlillah & Patriani Wilma Eunike Supit, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 9 Mei 2025 di desa Sukolilo wilayah kerja Puskesmas Wajak pada ibu hamil Trimester 3 didapatkn hasil bahwa 14 ibu mengalami nyeri punggung bawah dan Untuk mengatasinya 14 sibu lebih banyak istirahat dan 5 diantaranya melakukan kompres hangat pada daerah punggung bawah. Ibu juga mengaku tidak pernah melakukan hal lain seperti akupresur.

Faktor determinan kejadian nyeri punggung bawah melibatkan uterus semakin membesar sehingga mengakibatkan postur tubuh yang berubah, berat badan meningkat, berdampak pada ligament yang disebabkan hormone relaksin, riwayat nyeri punggung sebelumnya, paritas (jumlah kehamilan), dan frekuensi kegiatan fiisk. Uterus yang semakin membesar dan seiring dengan kehamilan yang berkembang dapat mengakibatkan tegangnya ligament penyokong, yang sering kali terasa pada ibu sebagai rasa nyeri menusuk yang luar biasa yang dikenal sebagai nyeri ligament (Dewi Wahyu & Sulisty, 2024). Pengobatan nonfarmakologi dengan metode akupresure ini merupakan metode yang aman untuk ibu hamil dan janinnya. Teknik akupresur ini merupakan pengembangan dari terapi pijat, dan sangat erat kaitannya dengan perkembangan akupunktur, karena teknik akupresur berasal dari akupunktur. Terapi akupresur dilakukan dengan menggunakan jari tangan sebagai pengganti jarum, namun tetap dilakukan pada titik yang sama pada terapi akupunktur (Anggraini, 2020)

. Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk merumuskan penelitian dengan judul “Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak”.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif (Eksperimen), jenis penelitiannya adalah Pre-Eksperimental Design, dengan bentuk One-Group *Pretest-Posttest* Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak sebanyak 20 orang. Pada penelitian ini sampel yang diambil menggunakan Teknik purposive sampling dengan non-random sampling. Penentuan sampel yang disengaja ialah Teknik pemilihan sampel secara sengaja melalui pertimbangan persyaratan eksklusi dan inklusi sebuah penelitian. Instrumen penelitian menggunakan SOP akupresur dan kuesioner NRS (Numerical Rating Scale) untuk variabel nyeri punggung. Kuesioner NRS tidak melakukan uji validitas dan realibilitas karena NRS merupakan kuesioner baku. Intervensi yang diberikan adalah pemberian teknik akupresur yang diberikan dengan cara melakukan tekanan, pijatan, dan pengurutan pada bagian tubuh selama 30 menit. Sebelumnya melakukan pre-test pengukuran nyeri punggung bawah dengan Numeric Rating Scale (NRS). Kemudian nyeri punggung bawah diukur kembali setelah diberikan perlakuan (post-test).. Uji statistik yang digunakan pada penelitian adalah Uji Wilcoxon Match Paired Test dengan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Data Umum

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Data Umum.

Indikator	Kategori	f	(%)
Usia	< 20 tahun	5	25
	20-25 Tahun	6	30
	26-30 tahun	7	35
	>30 tahun	2	10
Pendidikan Terakhir	SD	0	0
	SMP	3	15
	SMA	16	80
	Perguruan Tinggi	1	5
Paritas	Primigravida	5	25
	Multigravida	15	75
Total		20	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil distribusi frekuensi data umum usia <20 tahun sejumlah 5 (25%), 20-25 tahun 6 (30%), 26-30 tahun 7 (35%) dan >30 tahun 2 (10%). Pada pendidikan terakhir responden SMP 3 (15%), SMA 16 (80%) dan perguruan tinggi 1 (5%). Pada Paritas primigravida sejumlah 5 (25%) dan 15 (75%)

2. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Tabel 2. Tingkat Nyeri Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi.

Indikator	Kategori	f	(%)
<i>Pre Test</i>	Tidak Nyeri	0	0
	Ringan	0	0
	Sedang	6	30
	Berat	9	45
	Berat Sekali	5	25
<i>Post Test</i>	Tidak Nyeri	0	0
	Ringan	7	35
	Sedang	13	65
	Berat	0	0
	Berat Sekali	0	0
Total		20	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil nyeri responden *pretest* sedang 6 (30%), berat 9 (45%) dan berat sekali 5 (10%). Sedangkan pada *post Test* didapatkan hasil ringan 7 (35%), dan sedang 13 (65%)

3. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas.

Indikator	Nilai <i>P</i>
<i>Pre Test</i>	0,000
<i>Post Test</i>	0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa berdasarkan pada uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk didapatkan hasil *pre-test* 0,000 dan *post test* 0,000 berarti data berdistribusi tidak Normal.

4. Analisis Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak

Tabel 4. Analisis Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak.

<i>Test Statistics^a</i>	
	Nyeri
<i>Mann-Whitney U</i>	,000
<i>Wilcoxon W</i>	210.000
<i>Z</i>	-5.568
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000
a. Grouping Variable: Kelompok	

Dari hasil pengolahan data primer dengan menggunakan program software IBM SPSS 24.0 uji statistik *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$. Didapatkan p value 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka,berarti ada Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak.

Berdasarkan Penelitian didapatkan hasil nyeri responden *pretest* sedang 6 (30%), berat 9 (45%) dan berat sekali 5 (10%). Sedangkan pada *post Test* didapatkan hasil ringan 7 (35%), dan sedang 13 (65%). Hal ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2020) dimana 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. Nyeri punggung bawah pada masa kehamilan dapat terjadi karena pertumbuhan uterus yang dapat menyebabkan perubahan postur tubuh ibu, penambahan berat badan. Selain itu selama kehamilan, tubuh menghasilkan hormone seperti relaksin, yang mempersiapkan panggul untuk persalinan dengan melonggarkan ligamen dan sendi yang dapat menyebabkan ketidakstabilan pada panggul dan meningkatkan risiko nyeri punggung bawah.(Robaniyah et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian data umum usia <20 tahun sejumlah 5 (25%), 20-25 tahun 6 (30%), 26-30 tahun 7 (35%) dan >30 tahun 2 (10%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2020) dimana Berdasarkan usia ibu setengah responden berusia antara 26-30 tahun sejumlah 12 responden (56,3%). 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. Pada pendidikan terakhir responden SMP 3 (15%), SMA 16 (80%) dan perguruan tinggi 1 (5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sanggu & Suyani, 2023) dengan nyeri punggung ibu hamil trimester III pendidikan tertinggi responden berpendidikan SMA yaitu 60%

Pada Paritas primigravida sejumlah 5 (25%) dan 15 (75%). Menurut (Anggraini, 2020) 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). Pendidikan menjadi faktor penting dalam menentukan pengetahuan dan persepsi seseorang terhadap terapi non farmakologi, baik itu pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan SMA merupakan pendidikan menengah keatas yang cara berfikirnya sudah matang dan mampu mengaplikasikan informasi yang diterima khususnya tentang Akupresur menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang

dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Masluroh, 2025)

Dari hasil penelitian uji statistik *Mann Whitney* dengan derajat kemaknaan $p \leq 0,05$. Didapatkan p value 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka, berarti ada Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. Apabila nyeri pinggang tidak diatasi, ini bisa mengakibatkan nyeri pinggang jangka panjang, meningkatkan kecenderungan jangka nyeri pinggang pasca partum dan nyeri pinggang kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembukan. Pada kondisi ini sebaiknya ibu dirujuk pada seorang ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot postural dan mengembalikan kemandirian pelvis (Indaryani et al., 2022).

Terapi akupresur dilakukan sebagai salah satu cara ibu hamil dapat menolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah ketidaknyamanan trimester III (Aryati & Wirata, 2025).

Tindakan akupresur dapat menurunkan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil secara efektif, karena pada titik BL 2 dan 23 (Shenshu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV setinggi batas lumbal kedua. Teknik akupresur yang dilakukan pada titik GV 4 yang terletak di antara lumbal kedua dan ketiga sama dengan titik BL 3 dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran endorfin, hal tersebut dapat berefek terhadap penurunan rasa/ sensasi nyeri, memblokir reseptor nyeri ke otak sehingga efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Tindakan akupresur tersebut harus dilakukan oleh ahli akupresur dan sudah bersertifikat sehingga titik meridian tubuh yang dipilih sesuai dan dengan teknik pemijatan yang tepat, maka qi (energi dalam tubuh) dapat keluar dan mengatasi permasalahan klien seperti nyeri punggung bawah yang dirasakan oleh ibu hamil (13,19,23) (Masluroh, 2025).

Menurut asumsi peneliti akupresur berpengaruh terhadap nyeri trimester III karena merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin, yang berperan dalam mengurangi rasa sakit. Selain itu, akupresur juga membantu menyeimbangkan aliran energi "qi" tubuh, sehingga dapat menghilangkan rasa nyeri, terutama nyeri punggung yang umum terjadi pada ibu hamil trimester III.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Wanita Hamil Tm III di Desa Sukolilo Wilayah Kerja Puskesmas Wajak. Upaya promotif yang dapat dilakukan oleh bidan adalah dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang manfaat melakukan terapi akupresur yang bertujuan untuk meringankan nyeri

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur penulis berterima kasih kepada Ibu Sulistiyah, selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini, Kepala Puskesmas Wajak dan Perangkat Desa Sukolilo, yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk melakukan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi. Seluruh rekan satu angkatan di Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang, atas semangat dan kebersamaan selama proses penelitian berlangsung, Keluarga tercinta, terutama suami, anak-anak, dan orang tua, atas doa, motivasi, serta dukungan moral dan materil yang tak ternilai selama proses penyusunan karya ini. Dan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Y. (2020). Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea. *Enfermería Clínica*. <https://www.elsevier.es/en-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-acupressure-therapy-as-pain-reliever-S1130862120300590>

- Aryati, F. S., & Wirata, I. N. (2025). *Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Akupresur pada Titik BL 23 Dan BL 25*. 5(2), 1979–1984. <https://jurnal-id.com/index.php/jupin/article/view/631/564>
- Dewi Wahyu, R., & Sulisty. (2024). Pemberian Akupresur Pada Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(1), 27–36. <https://www.e-journal.akesrustida.ac.id/index.php/jikr/article/view/214/164>
- DWI, K. (2023). EFEKTIFITAS TERAPI KOMPRES HANGAT DAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KESESI I KABUPATEN PEKALONGAN. *Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. <https://repository.unissula.ac.id/30448/>
- Indaryani, I., Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.324>
- Kemenkes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2023>
- Masluroh. (2025). EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGASARI. *MALAHAYATI HEALTH STUDENT JOURNAL*, 5, 251–265. <file:///C:/Users/hp/Downloads/16522-86515-1-PB.pdf>
- Prameswari, V. E., & Frilasari, H. (2024). *Edukasi Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil menghadapi Persalinan dengan Terapi Komplementer Endorphin Massage dan Aromaterapi*. 1(2), 93–101. <https://jupenkes.menarascienceindo.com/article/view/15/12>
- Robaniyah, U., Purnamasari, A., Retnowati, Y., Farahdiba, I., Aryanti, R., & Rusmiati, R. (2024). Pengaruh Akupresur Titik BL23, GV3, GV4, dan BL40 dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1479–1488. <https://doi.org/10.54082/jupin.535>
- Rosyidatuzzahro Anisykurlillah, & Patriani Wilma Eunike Supit. (2023). Evaluasi Pembangunan Kesehatan Dalam Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu Dan Bayi Di Kabupaten Malang. *Journal Publicubo*, 6(1), 257–266. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.116>
- Sangu, F. A., & Suyani. (2023). Pengaruh back massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1, 125–131. <https://proceeding.unisayogya.ac.id/index.php/proseminaslppm/article/view/37/55>
- WHO. (2024). *Angka Kematian Ibu (AKI)*. https://www-who-int.translate.google/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc