

Edukasi Akupresure Mandiri Untuk Mengatasi Low

Back Pain Pada Ibu Hamil TM III

Asirotul Ma'rifah^{1*}, Naning Puji Suryantini¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

*Corresponding author E-mail: asirotul.marifah@gmail.com

Received: 15 July 2023. Revised: 21 Agusts 2023. Accepted: 13 September 2023

ABSTRACT

Many pregnant women think lower back pain is not something to worry about, but in fact if it is not treated well and early, the prognosis for lower back pain will be poor. Usually pregnant women with lower back pain will have difficulty carrying out activities, for example difficulty getting into a position from sitting to standing, and vice versa, mothers will even have difficulty getting out of bed. Various complementary techniques, including acupressure, have been researched and developed to treat lower back pain in pregnant women (Purnamasari, 2019). Acupressure is part of physiotherapy where this technique is given with massage and stimulation focused on certain points on the body, so that the aches and pains felt will be reduced and the circulation of vital energy and chi will be active again. The aim of this community service is to educate pregnant women on how to do acupressure independently to treat lower back pain. Implementation method: Consists of preparation stage, implementation stage and reporting. There were 16 respondents from third trimester pregnant women in Kemsantani Village, Gondang, Mojokerto. The results show that 11 people (69%) experienced an increase in knowledge after comparing the knowledge scores before and after implementing community service activities. In this community service activity, pregnant women can carry out acupressure techniques well independently.

Keywords: Acupressure, Low Back Pain, pregnancy.

ABSTRAK

Banyak ibu hamil yang menganggap nyeri punggung bawah bukanlah suatu hal yang perlu di khawatirkan, namun sebenarnya apabila tidak ditangani dengan baik dan lebih awal, prognosis nyeri punggung bawah akan menjadi buruk. Biasanya ibu hamil dengan nyeri punggung bawah akan kesulitan saat beraktivitas, misalnya kesulitan untuk mengambil posisi dari duduk lalu berdiri, begitu pula sebaliknya, bahkan ibu akan mengalami kesulitan untuk turun dari tempat tidur. Berbagai teknik komplementer diantaranya akupresur sudah diteliti dan dikembangkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil (Purnamasari, 2019). Akupresur merupakan bagian dari fisioterapi dimana teknik ini diberikan dengan pemijatan dan stimulasi yang difokuskan pada titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga sakit dan nyeri yang dirasakan akan berkurang serta peredaran energi vital dan chi akan aktif kembali. Tujuan pengabmas ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil cara melakukan akupresur secara mandiri dalam mengatasi nyeri punggung bawah. Metode pelaksanaan: Terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan pelaporan. Terdapat 16 responden ibu hamil trimester III di Desa Kemsantani, Gondang, Mojokerto. Menunjukan hasil terdapat 11 orang (69%) peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah dibandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabmas. Pada kegiatan pengabmas ini Ibu hamil bisa melakukan teknik akupresur secara mandiri dengan baik.

Kata Kunci: Akupresur, Low Back Pain, kehamilan.

PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, uterus akan membesar dan gravitasi akan berpusat ke arah depan, hal ini membuat ibu hamil saat berdiri harus benar-benar bisa memposisikan dirinya, karena selama kehamilan ibu lebih banyak bertumpu pada kekuatan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vol. 4 No. 2 September 2023

otot, berat badan yang bertambah sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Saat ibu hamil tidak bisa menyesuaikan postur tubuh dengan tepat maka akan terjadi peregangan yang maksimal dan menyebabkan kelelahan dan pegal di area punggung bagian bawah sehingga timbul rasa sakit atau nyeri pada punggung bagian bawah [1]. Nyeri merupakan rasa tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang secara subjektif dimana rasa itu merupakan suatu pengalaman sensorik maupun emosional. Nyeri punggung bawah pada kehamilan dianggap menjadi penyebab terganggunya kenyamanan ibu dalam melewati kondisi hamil [2]. Negara seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korean dan Israel, insiden nyeri pada ibu hamil yaitu sebanyak 50%.

Ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah bawah yang mengganggu aktifitas ibu sehari-hari, dan secara tidak langsung mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil tersebut [3]. Di Indonesia sendiri, prevalensi nyeri punggung bawah bawah di masa kehamilan baru diperoleh dari data yang didapat dari penelitian Suharto (2001) dilaporkan bahwa dari 180 ibu hamil yang dijadikan subjek penelitian, 47% mengalami nyeri punggung bawah bawah. Banyak ibu hamil yang menganggap nyeri punggung bawah bawah bukanlah suatu hal yang perlu di khawatirkan, namun sebenarnya apabila tidak ditangani dengan baik dan lebih awal, prognosis nyeri punggung bawah bawah akan menjadi buruk. Biasanya ibu hamil dengan nyeri punggung bawah bawah akan kesulitan saat beraktivitas, misalnya kesulitan untuk mengambil posisi dari duduk lalu berdiri, begitu pula sebaliknya, bahkan ibu akan mengalami kesulitan untuk turun dari tempat tidur. Jika hal tersebut berlangsung terus menerus dan tidak ditangani dengan baik, maka jangka panjangnya nyeri akan menyebar ke daerah panggul dan lumbar, hal ini akan menyebabkan ibu kesulitan untuk berjalan. Berbagai teknik komplementer diantaranya: terapi pijat (61,4°/e), relaksasi (42,6°/e), yoga (40,6°/c) dan akupresur (44,6°/c) sudah diteliti dan dikembangkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah bawah pada ibu hamil [4]. Akupresur merupakan bagian dari fisioterapi dimana teknik ini diberikan dengan pemijatan dan stimulasi yang difokuskan pada titik-titik tertentu pada tubuh, sehingga sakit dan nyeri yang dirasakan akan berkurang serta peredaran energi vital dan chi akan aktif kembali. Pengertian akupressure ini sangat sesuai dengan research yang dilakukan oleh peneliti Taiwan tentang terapi akupressure yang digunakan untuk mengobati nyeri punggung bawah bawah dimana hasil



penelitian tersebut menyatakan bahwa nyeri punggung bawah bawah dapat diatasi dengan terapi akupresure dan manfaatnya terbukti efektif selama 6 bulan.

Nyeri punggung bawah bawah selama ini dianggap sebagai hal yang wajar selama kehamilan, dan untuk mengurangi keluhan biasanya ibu hamil cukup dengan istirahat saja, padahal keluhan ini dapat memberikan prognosis yang buruk. Kondisi ini memerlukan upaya, untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil tersebut. Setelah mengidentifikasi permasalahan ini, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan terapi akupresur pada kelompok bidan, sehingga harapannya ibu hamil ini akan melakukan terapi komplementer secara mandiri berupa terapi akupresur pada asuhan antenatalcare untuk mengurangi keluhan serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi Ibu hamil TM III tentang penerapan Terapi komplementer (Akupresure) secara mandiri, dalam mengatasi nyeri punggung bawah.

METODE PELAKSANAAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, bahan yang dipersiapkan serta digunakan meliputi LCD, Laptop, mikrofon serta materi yang telah disusun oleh tim. Untuk kegiatan praktik, yang dipersiapkan adalah probandus, pakaian massage serta baby oil. Metode kegiatan ini meliputi 3 tahap yaitu tahap penyampaian teori, tahap praktik dan tahap evaluasi. Tahap pertama dilakukan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab mengenai teori dasar akupresur. Tahap kedua dilanjutkan dengan kegiatan demonstrasi atau praktik massage akupresur. Pada akhir kegiatan dilaksanakan evaluasi berupa kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan ketrampilan Ibu Hamil setelah diberikan pelatihan akupresur.

PEMBAHASAN

Karakteristik Sasaran Pengabdian Masyarakat

Teknik akupresur untuk mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) pada Ibu hamil sudah mulai disosialisaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Dalam kegiatan tersebut menggunakan strategi pemberian edukasi dengan penyuluhan dan demonstrasi yang melibatkan partisipasi masyarakat. Hasil aktivitas tersebut menampilkan kenaikan terhadap pengetahuan serta atensi ibu hamil dalam mengatasi keluhan-keluhan



atau ketidaknyamanan selama kehamilan dan menjelang persalinan, sehingga ibu hamil dapat mengatasi keluhan-keluhan tersebut secara mandiri dirumah dengan menerapkan teknik akupresur. Adapun Karakteristik dari sasaran pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Sasaran Pengabdian Masyarakat

	Karakteristik	Frekuensi
Usia	20-30 th	7
	30-40 th	9
Pendidikan	SMP	2
	SMA	13
	Perguruan Tinggi	1
Pekerjaan	Wiraswasta	10
	Tidak Bekerja	6
Paritas	Primipara	5
	Multipara	11

Hasil yang dicapai dari program yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Program Kegiatan dan Hasil yang Dicapai

No	Program Kegiatan	Hasil yang dicapai
1	Sosialisasi Ketidaknyamanan saat hamil diantaranya Low Back Pain (nyeri punggung bawah)	Pengetahuan ibu tentang mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) meningkat
2	Sosialisasi akupresur	Pengetahuan ibu tentang akupresur meningkat
3	Demonstrasi akupresur	Ibu hamil mampu melakukan terapi akupresur secara mandiri
4	Melaksanakan pre-test dan post-test untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dengan jumlah 16 orang	Mendapatkan data kuantitatif tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah kegiatan pelaksanaan kegiatan pengabmas selesai tentang mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung

		bawah) dan akupresur. Dimana
		didapatkan 11 orang (69%) peserta
		mengalami peningkatan pengetahuan
		setelah dibandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabmas

Gambaran pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabmas ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan ibu hamil tentang mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) dan akupresur Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Kegiatan Pengabmas (n = 16)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		N	%	N	%
1	Baik	4	25	15	94
2	Kurang	12	75	1	6
	Total	16	100	16	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan Pengabmas, sebagian besar ibu hamil (75%) memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) dan akupresur. Setelah implementasi kegiatan Pengabmas terjadi peningkatan pengetahuan dimana 94% ibu hamil sudah memiliki pengetahuan yang baik tentang mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) dan akupresur.

Dokumentasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut :





Pembahasan

Ibu hamil TM III akan sering mengeluhkan Low Back Pain (nyeri punggung awah), dandkeluhan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil pada TM III. Hal ini karena dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilandan perubahan postur tubuh (Li et al., 2021). Adanya ketidak seimbangan antara keadaan atau posisi yang salah tersebut jika berlangsung lama akan menimbulkan ketegangan pada ligament dan otot yang menyebabkan kelelahan pada otot. Uterus yang membesar akan memperbesar derajat lordosis sehingga sering menyebabkan sakit punggung bawah (Manyozo, 2019). Sebagai upaya mengatasi ketidaknyaman ibu hamil tersebut perlu dilakukan terapi nonfarmakologis karena aman bagi ibu hamil dan janinnya.

Terapi nonfarmokologi yang diberikan adalah terapi akupresur. Akupresur dapat menstimulasaraf-saraf di superfic kulit yang kemudian bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorphin (Sabariyah et al., 2022). Pengeluaran hormon endorphin mengakibatkan meningkatnya kadar hormon endorphin di dalam tubuh yang akan meningkatkan produksi kerja hormon dopamin. Peningkatan hormon dopamine mengakibatkan terjadinya peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis berfungsi mengontrol aktivitas yang berlangsung dan bekerja pada saat tubuh rileks, sehingga ibu hamil dengan Low Back Pain (nyeri punggung bawah) mempersepsikan sentuhan sebagai stimulus respon relaksasi dan mengurangi rasa nyeriserta ibu terasa nyaman (Heni Setyowati & Kp, 2018).



KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabmas berupa edukasi terapi akupresur untuk mengatasi Low Back Pain (nyeri punggung bawah) pada Ibu hamil TM III dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil, Dimana didapatkan 11 orang (69%) peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah dibandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan pengabmas, mereka juga bisa melakukan Teknik akupresur secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.

Li, T., Li, X., Huang, F., Tian, Q., Fan, Z. Y., & Wu, S. (2021). Clinical efficacy and safety of acupressure on low back pain: A systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021.

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.

Sabariyah, S., Nurhasanah, N., & Ratnasari, E. (2022). Acupressure Techniques At Points Bl 23, Gv 3 And Gv 4 Can Reduce The Intensity Of Lower Back Pain In Trimester III Pregnancy. Jurnal Kebidanan Malahayati, 8(4), 645–650.

Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.

Li, T., Li, X., Huang, F., Tian, Q., Fan, Z. Y., & Wu, S. (2021). Clinical efficacy and safety of acupressure on low back pain: A systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021.

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.

Sabariyah, S., Nurhasanah, N., & Ratnasari, E. (2022). Acupressure Techniques At Points Bl 23, Gv 3 And Gv 4 Can Reduce The Intensity Of Lower Back Pain In Trimester III Pregnancy. Jurnal Kebidanan Malahayati, 8(4), 645–650.

Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.

Li, T., Li, X., Huang, F., Tian, Q., Fan, Z. Y., & Wu, S. (2021). Clinical efficacy and safety of acupressure on low back pain: A systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Vol. 4 No. 2 September 2023



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.

Sabariyah, S., Nurhasanah, N., & Ratnasari, E. (2022). Acupressure Techniques At Points Bl 23, Gv 3 And Gv 4 Can Reduce The Intensity Of Lower Back Pain In Trimester III Pregnancy. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(4), 645–650.

