

PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Dewi Candra Resmi¹, Indrawati Aris Tyarini²,

^{1,2}Dosen Kebidanan FIKES UNSIQ

ABSTRACT

Background: Back pain in pregnancy is back pain that occurs in the lumbosacral area. Acupressure or commonly known as totok / finger prick therapy is a form of physiotherapy by giving massage and stimulation at certain points on the body.

Objective: To determine the effect of acupressure on low back pain in third trimester mothers.

Methods: This study used a Quasy Experiment Design with a nonequivalent pre-test post-test approach. The population was all trimester III pregnant women, with a purposive sampling of 14 pregnant women with low back pain.

Results: The results showed the mean level of low back pain in acupressure before treatment was 4.93 ± 2.056 , the mean after treatment was 2.64 ± 1.646 . Paired Samples Test results obtained p value 0,000 means that there is a decrease in low back pain after treatment so that there is a significant effect of acupressure on low back pain before and after treatment.

Conclusion: There is an effect of acupressure on low back pain in third trimester pregnant women with a p value of 0,000.

Keywords: Low back pain in pregnant women, Acupressure

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area *lumbosakral*. Akupresur atau yang biasa dikenal dengan terapi totok/ tusuk jari adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh.

Tujuan Penelitian : mengetahui pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibuhamil trimester III.

Metode : Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Design* dengan pendekatan *pre test post test nonequivalent*.populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester III, dengan pengambilan sampel purposive sampling dengan jumlah 14 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

Hasil : Hasil menunjukkan bahwa rerata tingkat nyeri punggung bawah pada akupresur sebelum perlakuan $4,93 \pm 2,056$, rerata setelah perlakuan $2,64 \pm 1,646$. Hasil uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai *p value* 0,000 artinya ada penurunan nyeri punggung bawah setelah perlakuan sehingga ada pengaruh yang signifikan akupresur terhadap nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p value 0,000.

Kata Kunci: nyeri punggung bawah ibu hamil, akupresur

Latar Belakang

Periode antepartum adalah periode kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT) hingga dimulainya persalinan sejati, yang menandai awal periode antepartum (Hellen varney, 2006).

Adaptasi fisiologis terhadap kehamilan bersifat dramatis dan sering kali

dianggap ringan. Perubahan fisiologis pada kehamilan dapat terjadi pada sistem reproduksi, kardiovaskular, pencernaan, pernafasan, rangka/ muskuloskeletal, integumen dan endokrin (Dianer, 2009).

Nyeri punggung pada kehamilan merupakan nyeri punggung yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung

biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan postur tubuhnya (Hellen varney, 2006). Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian tulang belakang sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung ibu hamil (Sinclair, 2014).

Berdasarkan penelitian lebih dari 50% ibu hamil di Amerika Serikat, Kanada Iceland Turki, Korea dan Israel mengalami nyeri tulang belakang. Survey yang dilakukan oleh *University of Ulster* pada tahun 2014, bahwa 70% dari total 157 ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Kantonis, 2011). Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya (Apriliyanti, 2015). Dari hasil penelitian terdahulu dinyatakan bahwa sebagian besar wanita mengalami nyeri punggung bawah pada saat hamil.

Apabila nyeri punggung bawah ini tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk (Kantonis, 2011). Masalah ini akan berlanjut dalam bentuk cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2011).

Nyeri punggung bawah kadang akan menyebar sampai ke panggul, paha dan turun ke kaki, kadang akan

meningkatkan nyeri tekan di atas simpisis pubis. Hal ini akan menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda disekitar (Vermani, 2009)

Penanganan nyeri punggung bawah saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan ini. Diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis.

Penanganan nyeri punggung bawah secara farmakologis mencakup penggunaan *opioid* (narkotika), obat-obatan anti inflamasi *non opioid/ nonsteroid* (NSAID), analgetik penyerta atau koanalgesik (Kozier, 2011). 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).

Mengingat dampak yang diakibatkan terapi farmakologis tersebut maka terapi

non farmakologis perlu dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang meliputi *stimulasi kontaneus* (pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, stimulasi kontralateral), TENS, akupunktur, relaksasi, imajinasi, meditasi, hipnosis, aromaterapi, yoga dan refleksiologis Kozier, 2011).

Akupresur merupakan penekanan-penekanan pada titik pengaktif (*trigger point*), dimana dalam hal nyeri titik pengaktif adalah sama dengan titik akupunktur (Kiosnandi, 2009). Akupresur merupakan perkembangan terapi pijat yang berlangsung seiring dengan perkembangan ilmu akupunktur karena teknik pijat akupresur adalah turunan dari ilmu akupunktur (Hartono, 2012).

Cen Yong Rern dkk, melaporkan bahwa dengan penekanan titik Culinci (XI 41) opsilateral pada 4 penderita memperoleh hasil bahwa angka keberhasilan anestesi dengan penekanan jari pada beberapa tindakan operasi adalah lebih kurang 90% (Kiosnandi, 2009).. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nila Analisa Pravikasari (2014) menunjukkan bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil, penelitian ini dilakukan pada 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah di puskesmas Ungaran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Selomerto I terdapat 16 ibu hamil trimester III, dan hasil wawancara pada ibu hamil trimester III

bahwa 14 ibu mengalami nyeri punggung bawah dan untuk mengatasinya lebih banyak istirahat dan melakukan kompres hangat pada daerah punggung bawah.

Untuk mengembangkan penelitian terdahulu maka peneliti ingin mengembangkannya dengan melakukan penelitian terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan memberikan intervensi berupa akupresur. Sehingga diharapkan dari penelitian ini dapat ditetapkan bahwa akupresur dapat mengurangi nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil

Metode

Penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Design* dengan pendekatan *pre test post test nonequivalent*. Untuk populasi studi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Sedangkan untuk sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang mengalami nyeri punggung bawah. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling (Arikunto, 2006). Sampel dalam penelitian ini 14 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Variabel independen penelitian ini adalah akupresure, sedangkan variable dependennya adalah tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Alat penelitian yang digunakan menggunakan prosedur pelaksanaan akupresur, kuesioner yang berisi skala nyeri VAS (*Visual Analag Scale*). Analisa univariate pada penelitian ini menggunakan

program SPSS versi 17. Sedangkan untuk analisa bivariat untuk uji beda penelitian ini menggunakan *paired t test*.

Hasil Dan Pembahasan

Karakteristik responden dalam

penelitian ini yaitu usia, jenis pekerjaan, jumlah *paritas*, berat badan. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis pekerjaan, jumlah *Paritas*

Variabel	Akupresure N (%)
1. Usia	
- <19 th	1(7,1)
- 20-35 th	11(78,6)
- >36 th	2(14,3)
2. Pekerjaan	
- Bekerja	6(42,9)
- Tidak bekerja	8(57,1)
3. Paritas	
- Primipara	6(42,9)
- Multipara	8(57,1)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil sebagian besar usia ibu adalah 20-35 tahun sejumlah 78,6 %. Usia wanita dapat berpengaruh terhadap nyeri punggung bawah pada ibu yang sedang hamil pada trimester III. Sedangkan pada variable pekerjaan sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu sejumlah 57, 1%. Namun meskipun ibu tidak bekerja sebagai wanita kantoran ataupun bekerja di luar rumah namun ibu masih tetap melakukan pekerjaan domestic yang memang pekerjaan tersebut membutuhkan tenaga ekstra bahkan mobilitas otot bagian punggung bawah. Pada variable paritas

sebagian besar ibu berstatus multipara artinya ibu sudah pernah hamil dan sudah mmeiliki anak sebelumnya dengan jumlah 8 ibu hamil atau 57,1%. Status multipara ini berkaitan erat dengan terjadinya nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil, dikarenakan pada ibu multipara mengalami peregangan otot yang berlebih dikarenakan pembesaran abdomen yang berlebih selama hamil ditambah masih harus menggendong anak pertamanya dan melakukan pekerjaan lainnya.

Analisis bivariate pada penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi frekuensi Nyeri Punggung Bawah sebelum dan setelah dilakukan akupresur

Variabel	Akupresure		P value
		Mean ± SD	
Nyeri	Sebelum	4,93±2,056	0,000
	Setelah	2,64±1,646	
	Selisih	-2,29	

Hasil analisa rerata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupresur $4,93 \pm 2,056$, rerata setelah perlakuan $2,64 \pm 1,646$ dan selisih rerata antara tingkat nyeri sebelum dan setelah perlakuan adalah $-2,29$. Hasil analisis nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan pada akupresur menggunakan uji *Paired Samples Test* diperoleh nilai *p value* $0,000$ artinya ada penurunan nyeri punggung bawah setelah perlakuan sehingga ada pengaruh yang signifikan akupresur terhadap nyeri punggung bawah sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil dari penelitian ini adalah akupresur berpengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Dalam penelitian ini akupresur pada ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dilakukan 2x dalam seminggu selama 3 minggu dengan durasi 15 menit. Akupresur berguna untuk menyembuhkan sakit dan nyeri yang sukar disembuhkan seperti nyeri punggung, spondylitis, kram perut, gangguan neurologis, arthritis dll.

Penelitian sebeumnya menjelaskan bahwa akupresur adalah suatu teknik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energy. Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional dengan mealkukan pemijatan pada titik akupresur. 54 Dengan melakukan akupresur benar-benar dilakukan pemijatan pada daerah yang mengalami nyeri yaitu pada daerah punggung. Hal ini memberikan rasa relaks pada otot dibagian punggung responden.

Merangsang titik-titik meridian

memicu pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia saraf yang menghilangkan rasa sakit. Akibatnya rasa sakit akan diblokir dan aliran darah dan oksigen ke daerah yang terkena meningkat. Hal ini yang menyebabkan otot untuk rileks dan meningkatkan penyembuhan.

Penelitian lain mengenai cara menurunkan nyeri punggung bawah dengan akupresur dan terapy psiko yang dilakukan secara random di klinik ortopedi Kaohsiung Taiwan mendapatkan hasil bahwa akupresur dapat menurunkan nyeri punggung bawah sebanyak 86%, dan lebih efektif lagi jika dikombinasikan dengan terapi psiko (Adam, 2011).

Survei di Inggris menunjukkan bahwa 64% dari jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang saat kehamilan menggunakan analgesic yang didapat dari dokter umum 40% dan membeli obat tanpa diresepkan 39%. Penatalaksanaan non farmakologis dijadikan pilihan oleh 58% ibu hamil yang mengalami nyeri tulang belakang (Sinclair, 2014).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pemberian akupresur terhadap nyeri punggung sebelum dan setelah perlakuan maka dapat disimpulkan bahawa akupresur`memberikan dampak yang positif terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III yaitu menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil tersebut dengan nilai *p value* $0,000$.

Daftar Pustaka

- Adam, Malik. Pengaruh Akupresur Terhadap Kekuatan otot dan rentang Gerak Ekstremitas atas pada Pasien Stroke Pasca Rawat Inap Di RSUP Fatmawati. Jakarta. TESIS. FIK. 2011
- Fraser, Diane M. Margaret A.Cooper. Gillian Fletcher. Buku Ajar Bidan (Myles Textbook for Midwives). Jakarta : EGC. 2009;275-278
- Hartono, R. Akupresur Untuk Berbagai Penyakit. Yogyakarta :Rapha. 2012
- Hellen, Varney. Jan M.Kriebs. Carolyn L.Gegor. Buku Ajar asuhan Kebidanan. Jakarta : EGC. 2006;492-516
- Katonis, P. A. Kampouroglow, A. Aggelopoulus, K. Kakavelakis, S. Lykoudis, A. Makrriannakis, K. Alpantaki. Pregnancy-related low back pain. Hippokratia Medical Journal, 15(3): 205-210. 2011 Juli-September. <http://www.ncbi.nih.gov>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Panduan akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. 2015
- Kiosnandi S, Syarif Sudirman. Akupunktur untuk nyeri. Jakarta : CV. Sagung Seto. 2009
- Kozier. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta. EGC. 2011
- Mafikasari, Apriliyanti. Ratih Indah Kartikasari. Posisi Tidur Dengan Kejadian Back Pain (Nyeri Punggung) Pada Ibu Hamil Trimester III. Surya. Vol.7. No.02. Agustus 2015.
- Pravikasari, NK, Ani Margawati, Mundarti. Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. ISSN; 2088-4435. Bhamada, JITK, Vol.5, No.1, April 2014.
- Sinclair Marlene PhD, MEd, BSc, DASE, RNT, RM, RN. Ciara Close MSc, BSc. Julie EM McCullough BSc. Ciara Hughes RPhD, BMedsSc, MMedSc. S Dianne Liddle PhD, BA, BSc, PgCHEP, MCSP, MAACP. How do Women Manage Pregnancy-Related Low Back and/or Pelvic Pain? Descriptive Findings from An Online Survey. Newabey: The Royal College of Midwives, 2014. Evidence Based Midwifery 12(3): 76-82
- Thomson, June. Kehamilan dari Pembuahan Hingga Kelahiran. Jakarta : Dian Rakyat. 2010; 44-62
- Vermani E, Mittal R, Weeks A. Pelvic girdle pain and low back pain in pregnancy: a review. Pain 10(1)2009; 60-71.