

PENGARUH TEKNIK AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KASIHAN II BANTUL

Uluwiyatun¹, Riadinata Shinta Puspitasari¹

¹Akademi Kebidanan Nyai Ahmad Dahlan Yogyakarta
Email: nurul.akbidnad@gmail.com

ABSTRACT

Background: During pregnancy due to enlargement of the uterus, then the center of gravity will move towards the front so that pregnant women have to adjust the position of the establishment. Improper posture will force extra stretch and fatigue in the body, especially on the spine that will cause pain in the back. in the working area health center Kasihan II Bantul centers are still many pregnant women experience low back pain and they do not know how to handle it, so it needs to be taught how to help reduce the back pain.

Purpose: To know effect of acupressure techniques to decrease lower back pain in pregnant women trimester III.

Methods: This study used a quasi-experimental method with one group pre-test and post-test desain without control group. The sampling technique using acidental sampling technique, which amounts to 32 pregnant women third trimester in working area health center Kasihan II Bantul.

Results: The results of the analysis $\alpha = 2,739 > z\text{-tabel } 1,94$, means there is low back pain before and after a given intervention.

Conclusion: There are differences in the level of pain before and after the intervention on acupressure techniques.

Keywords : Acupressure, Low Back Pain, Pregnancy

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. 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. Di wilayah kerja puskesmas Kasihan II Bantul masih banyak ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah dan mereka tidak tahu bagaimana cara menanganinya, sehingga perlu diajarkan bagaimana membantu mengurangi sakit punggung.

Tujuan: Untuk mengetahui efek teknik akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada wanita hamil trimester III.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan satu kelompok pre-test dan post-test desain tanpa kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik acidental sampling, yang berjumlah 32 ibu hamil trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II Bantul.

Hasil: Hasil analisis $\alpha = 2,739 > z\text{-tabel } 1,94$, berarti ada nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah intervensi yang diberikan.

Kesimpulan: *Ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi pada teknik akupresur.*

Kata Kunci : *Akupresur, Nyeri Punggung Bawah, Kehamilan, Trimester III*

PENDAHULUAN

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional¹. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah kearah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. 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 hamil².

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Bullock et. Al (1987) menemukan bahwa sekitar 88,2% wanita hamil yang mengalami nyeri punggung. Pada usia kehamilan 14 – 22 minggu, sekitar 62% wanita hamil yang melaporkan kejadian nyeri punggung bawah³. Akupresur adalah seni penyembuhan kuno dengan menggunakan jari untuk menekan titik-titik penyembuhan secara bertahap yang merangsang kemampuan tubuh untuk penyembuhan secara alami⁴. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan akupresur, dengan hasil bahwa akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan⁵.

Selama ini teknik akupresur dilakukan untuk membantu mengurangi keluhan ibu hamil seperti mual muntah, pada ibu bersalin seperti induksi persalinan, mengurangi kecemasan, dan keluhan nyeri punggung selama proses persalinan. Pada ibu hamil belum pernah dilakukan teknik akupresur untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah. Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan. Sehingga upaya yang selama ini dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah hanya melakukan istirahat saja⁶.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai bidan koordinator puskesmas Kasihan II mengatakan bahwa puskesmas memiliki program kelas ibu hamil yang rutin dijalankan setiap bulannya dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 ibu hamil trimester III di wilayah puskesmas Kasihan II 6 ibu hamil mengatakan bahwa mereka mengalami keluhan nyeri punggung bagian bawah sejak usia kehamilan masuk 8 bulan. Mereka mengatakan bahwa untuk mengurangi keluhannya tersebut, mereka hanya melakukan istirahat (berbaring). Mereka jarang mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh puskesmas, dengan alasan mereka sedang bekerja atau sedang ada urusan. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh teknik akupresur

terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II Bantul.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pre-test and Post-test Desain Without Control Group*. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat. Untuk menghitung nilai statistic dengan uji beda dependen sample lebih dari 30 adalah *z-test* karena variabel berdistribusi normal. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 0,05 dan *confidence interval* 95% ($\alpha=0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Univariat

1. Kejadian Nyeri Punggung Sebelum Intervensi Akupresur

Tabel 1
Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung sebelum mendapatkan intervensi

Kategori	Akupresur	Frekuensi
Nyeri Ringan	10	31,25%
Nyeri Sedang	22	68,75%
Nyeri Berat	2	0,62%
TOTAL	32	100%

Berdasarkan tabel 1 responden dengan intervensi akupresur, dapat diketahui tingkat nyeri yang dialami sebagian besar responden adalah tingkat nyeri sedang, yaitu sebanyak 22 responden dari 32 responden yang ada. Tingkat nyeri yang paling sedikit dialami oleh responden adalah tingkat nyeri berat, yaitu sebanyak 2 responden dari 32 responden. Sisanya mengalami tingkat nyeri ringan, yaitu sebanyak 10 responden dari 32 responden.

2. Kejadian Nyeri Punggung Setelah Intervensi Akupresur

Tabel 2
Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung setelah mendapatkan intervensi

Kategori	Akupresur	Frekuensi
Nyeri Ringan	20	62,5%
Nyeri Sedang	12	37,5%
Nyeri Berat	0	0,0
Total	32	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa tingkat nyeri punggung bawah yang dialami oleh responden setelah intervensi sebagian besar adalah tingkat nyeri ringan, yaitu sebanyak 20 responden dari 32 responden yang ada. Dan responden yang dengan nyeri sedang sebanyak 12 responden.

B. Hasil Analisis Data Bivariat

Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Akupresur

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat nyeri punggung sebelum dan setelah intervensi akupresur

Kelompok Akupresur	Tingkat nyeri		
	Nyeri ringan	Nyeri sedang	Nyeri berat
Sebelum	10	22	2
Setelah	20	12	0
$\alpha : 2,739$			

Sebelum dilakukan intervensi akupresur, sebagian besar responden yang mengalami tingkat nyeri sedang, yaitu sebanyak 22 responden dari 32 responden. Sebanyak 2 responden yang mengalami tingkat nyeri berat dan 10 responden yang mengalami tingkat nyeri ringan. Dari hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan uji *z-test* di peroleh nilai signifikansi $\alpha = 2,739 > z$ -tabel 1,94 ,yang berarti bahwa terdapat perbedaan bermakna tingkat nyeri responden sebelum dan setelah mendapatkan intervensi akupresur.

PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada kelompok akupresur adalah sebagian besar ibu mengalami keluhan nyeri punggung bawah sedang, yaitu sebanyak 68,75%, sehingga hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat yang menyebutkan bahwa sebanyak 50% - 60% ibu hamil akan mengalami nyeri punggung dan 9% diantaranya tidak dapat mengatasi keluhan tersebut. Berdasarkan hasil posttest pada kelompok akupresur yang didapatkan dari 32 responden setelah dilakukan intervensi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi ringan yaitu sebanyak 20 (62,5%) responden, sedangkan 12 (37,5%) responden mengalami nyeri sedang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan setelah diberikan intervensi akupresur, ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan kepada 129 pasien yang mengalami keluhan nyeri punggung dan selama 1 bulan diberikan terapi akupresur, sehingga hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa akupresur efektif untuk mengatasi nyeri punggung bawah⁶.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji z-test sebelum mendapatkan intervensi akupresur, rerata skor nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah 4,27 dan setelah mendapatkan intervensi mengurangi tingkat nyeri punggung akupresur rerata skor nyeri punggung mengalami perubahan menjadi 2,13. Hasil analisis diperoleh nilai signifikansi $\alpha = 0,005 = 1,94$ sehingga ha diterima, artinya ada perbedaan bermakna rerata skor nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi akupresur pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akupresur memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat nyeri punggung bawah, dapat dilihat dari nilai p value dan selisih nilai reratanya. Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan akupresur, dengan hasil bahwa akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan. Serta penelitian yang meneliti tentang Auricular Point Accupressure kepada pasien nyeri punggung bawah, dan hasilnya adalah terjadi penurunan intensitas nyeri dan peningkatan fungsi fisik setelah dilakukan teknik Auricular Point Accupressure⁷.

Pada masa kehamilan trimester III sistem muskuloskeletal pada bagian sendi pelvic pada saat kehamilan akan mengalami sedikit pergerakan. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil akan mengakibatkan postur dan cara berjalan akan terlihat lebih menyolok. Peningkatan distensi abdomen yang mengakibatkan panggul menjadi miring kedepan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang kurvatura spinalis. Pusat gravitasi wanita hamil akan berpindah kedepan. *Kurva lumbo sacrum* yang normal akan mengalami perubahan menjadi semakin melengkung dan didaerah servikodorsal harus terbentuk kurvatura untuk mempertahankan keseimbangan. Pada wanita muda akan dapat mentoleransi perubahan ini tanpa keluhan, namun pada wanita yang lebih tua, akan mengalami gangguan punggung atau nyeri pada bagian punggung yang cukup berat selama dan segera setelah kehamilan⁸.

Selain dilakukan olahraga ringan untuk ibu hamil dapat pula diberikan terapi komplementer yang dapat membantu mengurangi keluhan ibu hamil. Salah satu terapi yang dapat diberikan adalah terapi akupresur. Terapi akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan hormon endorfin setelah dilakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Hormon endorfin merupakan hormon relaksasi yang mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Hal ini di dukung oleh Michael Reed Gach didalam bukunya tentang akupresur yang menyatakan bahwa pijat pada titik-titik tertentu saat masa kehamilan dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil⁹.

Ketika titik-titik akupresur distimulasi, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu penyembuhan. Terapi akupresur dapat digunakan untuk menghilangkan rasa sakit, menguatkan sistem reproduksi seksual, detoksifikasi tubuh untuk kesehatan yang lebih baik. Menjaga kecantikan, membuat awet muda, dan meringankan nyeri otot punggung.

SIMPULAN

Pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi sebagian besar mengalami keluhan nyeri punggung bawah pada tingkat nyeri sedang yaitu sebanyak 68,75%. Terdapat perbedaan keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah mendapatkan intervensi akupresur dengan nilai $\alpha = 2,739$.

SARAN

Diharapkan kepada seluruh tempat pelayanan kebidanan baik di Rumah Sakit, Puskesmas, Rumah bersalin dan lain-lain untuk memberikan pelayanan kebidanan yang menyeluruh kepada setiap ibu hamil dengan mengembangkan terapi komplementer tentang kebidanan seperti akupresur dan Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil yang merasa khawatir, cemas, dan takut karena adanya keluhan-keluhan yang sering muncul sehingga mempengaruhi kondisi kehamilannya.

RUJUKAN

1. Sarwono. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka. 2014
2. Bandiyah, Siti. *Kehamilan, Persalinan dan Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2009.
3. Dachlan, Leo Muchamad. *Pengaruh Back Exercise Pada Nyeri Punggung Bawah (Studi Eksperimen Perbandingan Dua Model Latihan Punggung Bawah Di RS Dr. Moewardi Surakarta)*. Tesis. Magister Kedokteran keluarga Minat Utama pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta 2009.
4. Wong, Ferry. *Acuyoga (Kombinasi Akupresur dan Yoga)*. Jakarta : Penebar Plus. 2011.
5. Lisa Li-Chen Hsieh, Chung-Hung Kuo, Liang Huei Lee, Amy Ming-Fang Yen, Kuo-Liong Chien, Tony Hsiu-Hsi Chen. *Treatment Of Low Back Pain By Acupressure And Physical Therapy: Randomised Controlled Trial*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1410852/> Diunduh tanggal 27 Maret 2018.
6. Grow up Clinic. 2012. *Penyebab dan Pencegahan Nyeri Punggung*. <http://painkillerclinic.wordpress.com/2012/09/30/penyebab-dan-pencegahan-nyeri-punggung>. Diunduh tanggal 20 November 2013.
7. Manuaba, I. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*, ARCAN, Jakarta. 2009.
8. Judha, M. dkk. *Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan*. Yogyakarta : Nuha Medika. 2012.
9. Aprillia, Yesie., Richmond, B. *Gentle Birth. Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, Anggota IKAPI. 2011