

## PENYULUHAN AKUPRESURE UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA KEHAMILAN TRIMESTER III PENINGKATAN DI DESA NYALABU DAYA KECAMATAN PAMEKASAN KABUPATEN PAMEKASAN

Suci Rahmawati<sup>1</sup>, Layla Imroatu Zulaikha<sup>2</sup>  
[suci15032003@gmail.com](mailto:suci15032003@gmail.com)<sup>1</sup>, [laylaimroatu@uim.ac.id](mailto:laylaimroatu@uim.ac.id)<sup>2</sup>  
Universitas Islam Madura

### ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai bantuan pendampingan yang berguna untuk mengecilkan pinggang pada kehamilan trimester III. Sasaran layanan ini adalah ibu hamil, khususnya ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan tindakan partisipatif yang meliputi observasi, diskusi kelompok (FGD), penyuluhan dan pelatihan. Evaluasi program menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan dan keterampilan ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi dengan analisis data deskriptif. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil mayoritas adalah usia reproduksi sehat (20-35 tahun), usia kehamilan trimester 2-3, berpendidikan menengah dan bekerja sebagai wanita petani. Setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 37,04% dan peningkatan keterampilan pendampingan selama kehamilan sebesar 25,92%. Permasalahan ini menunjukkan bahwa program penyadaran dan pelatihan yang dilaksanakan memberikan kontribusi dan dampak positif terhadap pelaksanaan pelayanan kehamilan komplementer dengan tujuan mengurangi nyeri pinggang pada kehamilan trimester ketiga.

**Kata Kunci:** Akupresure, Nyeri Pinggang, Kehamilan

### ABSTRACT

*The objective of this service is to increase the knowledge and skills of pregnant women regarding the complementary assistance useful to reduce the lumbar in the third trimester of pregnancy. The target audience for this service is pregnant women, especially pregnant women in the second and third trimester. The method of implementing this service uses participatory action, which includes observation, group discussions (FGD), counseling and training. The program evaluation uses a questionnaire to assess knowledge and the skills of pregnant women before and after the intervention with descriptive data analysis. The results of the service show that the characteristics of the majority of pregnant women are of healthy reproductive age (20-35 years), pregnancy age in trimester 2-3, have secondary education and work as agricultural women. After counseling and training, there was a 37.04% increase in knowledge and a 25.92% increase in skills in complementary care during pregnancy. This problem shows that the awareness and training programs implemented provide a positive contribution and impact on the implementation of complementary pregnancy care with the aim of reducing back pain during the third trimester of pregnancy.*

**Keywords:** Akupresure, Low Back Pain, Pregnancy.

### PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang terjadi di setiap siklus kehidupan perempuan.. Pada kehamilan sering dijumpai ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil. Adanya pengaruh dari sistem metabolisme tubuh maupun sistem musculoskeletal sedikit banyak mempengaruhi tubuh ibu selama kehamilan. Perubahan yang terjadi diantaranya nyeri punggung pada bagian bawah (Veftisia et al., 2022). Selama masa kehamilan, wanita akan merasakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya, hal tersebut merupakan perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dengan mempengaruhi kerja pada sistem tubuh beberapa diantaranya yaitu sistem kardiovaskular, sistem endokrin,

sistem pernapasan dan sistem muskuloskeletal khususnya pada kerangka aksial yang menyebabkan terjadinya keluhan nyeri pinggang (Indaryani et al., 2022).

Banyak sekali perubahan yang terjadi selama proses kehamilan. Seringkali seorang ibu mengabaikan hal ini sehingga ketika tubuh melakukan perubahan maka yang terjadi adalah muncul keluhan-keluhan yang mungkin sebenarnya bisa di cegah jika tubuh seimbang dan mengerti serta siap akan perubahan tersebut (Yanti et al., 2023).

Nyeri pinggang merupakan ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada kehamilan trimester II dan trimester III. Nyeri pinggang adalah keluhan umum yang bersifat fisiologis, namun dapat menjadi patologis ketika tidak mendapatkan penanganan yang tepat sehingga dapat berdampak negatif pada kualitas tidur, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan. Nyeri pinggang dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya perubahan hormonal, posisi tubuh yang membungkuk berlebihan, penambahan berat badan ibu, mengangkat beban yang berat, usia ibu, paritas, jarang berolahraga dan perubahan uterus yang semakin membesar (Kurniyati et al., 2022).

Menurut Kenik Sri et al., (2024), prevalensi nyeri pinggang selama kehamilan tentunya bervariasi pada setiap sub wilayah. Menurut penelitian yang dilakukan di amerika serikat, eropa dan beberapa bagian afrika menyebutkan bahwa prevelensi nyeri pinggang yang terjadi pada ibu hamil sekitar 30%-78% yang disebabkan oleh usia kehamilan, aktivitas berat. Sekitar 50% wanita mengalami nyeri pinggang dan 10% dengan nyeri pinggang kronis dimulai ketika masa kehamilan. Sedangkan di Indonesia kejadian nyeri pinggang pada kehamilan sekitar 20-90% dan setiap tahunnya mengalami peningkatan sesuai dengan angka pertumbuhan penduduk. Nyeri pinggang pada ibu hamil biasanya dimulai dari umur kehamilan 22 minggu dan akan memuncak pada kehamilan trimester akhir (Wahyuni et al., 2024),

Rasa tidak nyaman seperti nyeri dapat di tangani dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan metode farmakologi dalam mengatasi nyeri terbukti mampu menurunkan atau menghilangkan nyeri secara cepat. Namun demikian, efek samping yang ditimbulkannya menjadi masalah tersendiri karena berdampak buruk pada kesehatan. Hal ini semakin berat jika penggunaannya terus menerus dalam jangka waktu yang panjang. Oleh karena itulah diperlukan metode non farmakologik untuk menurunkan atau menghilangkan keluhan nyeri. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah terapi alternative seperti komplementer. Kementerian Kesehatan RI (2020) juga menjelaskan bahwa akupresur dapat digunakan untuk meningkatkan stamina tubuh, melancarkan peredaran darah, memperbaiki kualitas tidur serta mengurangi stres atau menenangkan pikiran. Terapi akupresur memiliki banyak fungsi bagi kesehatan tubuh salah satunya adalah menurunkan nyeri akut maupun kronis. Nyeri terjadi karena adanya ketidakseimbangan aliran energi "qi" di dalam tubuh. Akupresur akan menyeimbangkan aliran energi "qi" tubuh sehingga akan menghilangkan rasa nyeri sekaligus menyembuhkan penyakit yang diderita (Chasanah & Rihardhini, 2023).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun (2019) menunjukkan bahwa nyeri pinggang bawah pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, nyeri sedang 50%, dan 30% mengalami nyeri berat. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-80% orang mengalami nyeri pinggang bawah pada kehamilannya (Chasanah & Rihardhini, 2023).

Akupresur merupakan tehnik pemijatan denganmenstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi 5 ,selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya dengan olahraga ringan berjalan dipagi hari, renang, serta mengikuti senam hamil

(Setiya Institut Teknologi et al., 2023).

Beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternative pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lainkhiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) , pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), dan akupresur (Yanti et al., 2023).

Titik akupresur yang pada beberapa penelitian terbukti memiliki efek trapeutik adalah tauchong (Lin et al., 2016; Wu et al., 2014 dalam Wirakhmi, et al (2018). Pengobatan tradisional cina menggunakan titik ini untuk menangani berbagai masalah kesehatan seperti stress, nyeri pinggang (lower back pain), tekanan darah tinggi, disminore, nyeri tungkai, insomnia, dan kecemasan. Titik tauchong ini terletak pada pinggang kaki yakni dua jari diatas titik pertemuan antara ruas jempol dan jari kaki (Kurniyati et al., 2022).

Cara kerja akupresur adalah dengan mengidentifikasi suatu penyakit berdasarkan titik-titik akupresur atau acupoint yang berada di saluran meridian. Dengan memijat titik-titik tersebut akan menyeimbangkan aliran energi sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan rasa sakit. Terapi akupresur yang dilakukan akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Veftisia et al., 2022).

Metode studi kasus pada terapi pijat akupresur pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Pada studi kasus tersebut, peneliti memberikan asuhan pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, anamnesis, dan asuhan lanjutan hingga dinilai dan didokumentasikan. Penulis memperoleh data pasien (sekunder) setelah persetujuan bidan dan dengan memenuhi protokol kesehatan. Para penulis pertama kali menghubungi pasien dan mencapai kesepakatan. Setelah pasien menyetujui kesepakatan yang dicapai, pasien akan dirawat 6 kali. Setelah itu, melakukan kunjungan ke rumah pasien untuk mengamati dan mengajarkan cara melakukan terapi pijat akupresur dengan pemantauan selama 3 minggu.

Poster dapat berupa potongan informasi pendek dalam bentuk pajangan yang dimaksudkan untuk menarik minat seseorang terhadap sesuatu atau menginspirasi seseorang untuk melakukan sesuatu. Poster tidak dapat mengajar sendiri, karena jumlah kata terbatas. Poster paling cocok untuk menindaklanjuti pesan yang dikirim beberapa waktu lalu. Oleh karena itu, presentasi bertujuan untuk memeriksa dan mengoordinasikan pengguna terhadap aktivitas tertentu tergantung pada kebutuhan komunikator.

Tujuan dari komunikasi ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan dengan poster yang dapat membantu meringankan kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang diterapkan adalah pendekatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyadaran dalam bentuk edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pendidikan kesehatan yang meliputi penyuluhan. Pendekatan ini diadopsi karena pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang masalah kesehatan. Memberikan edukasi yang tepat, pendidikan kesehatan dan pengetahuan tentang akurpressure untuk meringankan kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III. Alasan utama penggunaan metode ini adalah untuk memastikan responden memperoleh pengetahuan.

Kegiatan edukasi dengan akses pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Nyalabu Daya. Peserta dalam kegiatan ini dihadiri oleh para Ibu hamil. formulir penyuluhan dengan metode edukasi menggunakan poster terkait pendidikan

kesehatan tentang akurpressure uantuk mengurangi kejadian nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III. Pendekatan yang digunakan untuk memecahkan masalah tersebut melibatkan beberapa langkah, yaitu pemberian poster, dan melakukan kegiatan penyuluhan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dan Pembahasan Implementasi Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berlokasi di balai Desa Nyalabu Daya, Kecamatan Pamekasan, Kabupaten Pamekasan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Jumlah peserta sebanyak 10 ibu hamil, Selama pelaksanaan kegiatan, peserta tampak antusias dan serius mengikuti dari setiap tahapan materi maupun pelatihan komplementer.

Keseluruhan kegiatan dilaksanakan guna meningkatkan pengetahuan dan motivasi pada ibu hamil tentang asuhan komplementer yang berguna untuk mengurangi keluhan nyeri pinggang pada kemilan trimester III. Hasil pengabdian ini akan dijabarkan lebih lengkap sebagai berikut: Karakteristik Peserta Pengabdian Pengabdian ini dilaksanakan dengan jumlah peserta total sebanyak 10 ibu hamil. dengan karakteristik umur, UK, jumlah kehamilan, pendidikan, dan pekerjaan dan ditampilkan dalam tabel berikut.

OTabel 1. Pengetahun Ibu Hamil Tentang Asuhan Komplementer.

Pengetahuan	Sebelum Assesment	f(%)	Setelah Assesment	f(%)
Baik	0	0	8	88,76
Cukup	7	62,96	2	11,24
Rendah	3	37,04	0	0

Gambar 1. Penyuluhan Tentang Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Akupresure Untuk Mngurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III



Dari Tabel 1 dapat dilihat terjadi perubahan pengetahuan ibu hamil setelah diberikanya assesment edukasi dan pelatihan komplementer. Pengetahuan ibu hamil sebelum pemberian assesment mayoritas dalam kategori cukup, sebanyak 10 ibu hamil (62,96%)

lebih besar dari pengetahuan kategori rendah (37,04%). Sedangkan tidak terdapat ibu hamil yang mempunyai pengetahuan kategori baik (0%). Setelah dilakukan assesment pemberian edukasi komplementer terjadi perubahan pengetahuan, dimana mayoritas pengetahuan ibu hamil dalam kategori baik (88,76%) lebih besar dari pengetahuan kategori cukup (21,24%) dan ibu hamil dengan pengetahuan rendah tidak ada (0,00%). Terapi komplementer memiliki banyak manfaat namun belum digunakan secara maksimal di masyarakat karena belum banyak masyarakat yang mengetahui tentang khasiat dari terapi tersebut, selain itu terapi komplementer yang ada di masyarakat belum tersedia dalam bentuk yang modern dan praktis sehingga belum banyak yang menggunakan. Ibu yang berpendidikan tinggi akan berwawasan yang lebih luas dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih rendah. Salah satu faktor eksternal yang membentuk persepsi berasal dari pengetahuan individu. Sebagian besar ibu hamil memiliki pendidikan menengah, hal ini memberikan kontribusi terhadap persepsi positif ibu tentang terapi komplementer. Sejalan dengan hasil pengabdian yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan terhadap perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikannya assesment pemberian edukasi dan pelatihan komplementer. Pengetahuan individu didukung oleh pendidikan formalnya oleh karena dalam pendidikan formal terjadi proses pengembangan dan pengarahan kemampuan yang dimiliki seseorang secara terprogram dan disengaja, sehingga semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, semakin banyak pula proses pengembangan dan pengarahan yang dilalui dan didapatkan seseorang yang dapat mempengaruhi persepsi mereka.

## **KESIMPULAN**

Pelaksanaan program penyuluhan akupresur untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III berjalan baik atas kerjasama tim kelas Ibu Hamil yang beranggotakan 10 orang Ibu Hamil. Data yang ada menunjukkan adanya peningkatan kesadaran di kalangan ibu untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang akupresur untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III. Selain itu, data juga menunjukkan peningkatan pengetahuan terhadap akupresure untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan program penerapan akupresure untuk mengurangi nyeri pinggang pada Ibu hamil Trimester III dalam penyuluhan ini mampu memberikan hasil yang membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi nyeri pinggang pada Ibu hamil Trimester III di Desa Nyalabu Daya. Berdasarkan hasil pelaksanaan program tersebut, maka perlu dilanjutkan program penyuluhan akupresure untuk mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil Trimester III, agar Ibu hamil lebih mengetahui tentang akupresure untuk mengurangi nyeri pinggang pada Ibu hamil Trimester III.

## **Ucapan Terima Kasih**

Ucapan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam Pengabdian Masyarakat di Desa Nyalabu Daya, Kepala Desa, Bidan Desa dan Dosen Pembimbing yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chasanah, N. U., & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Terapi Akupresur Titik B1 23 Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Modung Bangkalan. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*, 1(5), 2577–2584. <https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/840>
- 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>

- Kurniyati, E. M., Indriyani, R., Wardita, Y., & Suprayitno, E. (2022). Penerapan Akupresure dan Massage Teknik Friction sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu. *Journal of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, VII(I), 8–12.
- Setiya Institut Teknologi, R., Kesehatan DR Soepraoen Kesdam V, dan R., Tut Rayani Aksohini Wijayanti Institut Teknologi, B., & Kesehatan, dan. (2023). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15, 1–7.
- Veftisia, V., Khayati, Y. N., Widayaningsih, A., Windayanti, H., Hidayah, T. N., & Herlina, M. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(2), 170–175.
- Wahyuni, K. S., Mindarsih, E., Wahyuningsih, M., & Olvianda, O. (2024). Penyuluhan Kesehatan Asuhan Komplementer untuk Mengurangi Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan di Puskesmas Kalasan Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 5(1), 131. <https://doi.org/10.33394/jpu.v5i1.9726>
- Yanti, D., Karwati, Sri Maryati, Santi Susilawati, Rina Saleha, Rinjani Khazanah, & Levi Almatia. (2023). Edukasi Teknik Akupresure di Posyandu RW 14 Cibeber untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III. *J.Abdimas: Community Health*, 4(2), 78–84. <https://doi.org/10.30590/jach.v4n2.730>.