



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 1359-1374

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Literature Review: Analisis Akupresure dalam Mengatasi *Low Back Pain* Pada Ibu Hamil TM III

Asirotul Ma'rifah^{1✉}, Naning Puji Suryantini²

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: asirotul.marifah@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masalah muskuloskeletal pada kehamilan yang paling umum adalah *low back pain* (LBP), kondisi ini semakin menarik perhatian di seluruh dunia. *Low Back Pain* (LBP) didefinisikan sebagai nyeri antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan gluteal. Prevalensi LBP terkait kehamilan bervariasi dari 20% hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% untuk LBP (Shijagurumayum Acharya et al., 2019). Pengobatan nonfarmakologi dengan metode akupresure 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 memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan metode pengobatan lainnya seperti mudah dipraktikkan, murah dan aman dilakukan bagi masyarakat umum termasuk ibu hamil dengan indikasi tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik akupresure dalam mengatasi *Lower Back Pain* pada Ibu Hamil TM III. Penelitian ini menggunakan metode: *Literature review* diambil dari 15 jurnal menggunakan studi *eksperiment antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol*. Sumber literatur yang digunakan *Google Scholar* dan *Pubmed*. Hasil pencarian menggunakan PICO. *Population: pregnant woman, Intervention: Acupressure Comparison: Another Another acupressure, Outcome: Low back pain*. Akupresure efektif menurunkan *Low back pain* pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan hasil review 15 jurnal disimpulkan adanya keefektifan akupresur BL 23, GV 3, GV4, dan teknik *friction massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil pada trimester III. Dan kombinasi antara akupresure dan *soft prenatal gentle yoga* juga dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Akupresure, Kehamilan, Low Back Pain*

Abstract

The most common musculoskeletal problem in pregnancy is low back pain (LBP), this condition is attracting increasing attention throughout the world. Low Back Pain (LBP) is defined as pain between the twelfth rib and the gluteal crease. The prevalence of pregnancy-related LBP varies from 20% to 80%, with most studies reporting approximately 50% for LBP (Shijagurumayum Acharya et al., 2019). Non-pharmacological treatment using the acupressure method is a safe method for pregnant women and their fetuses. This acupressure technique is a development of massage therapy, and is very closely related to the development of acupuncture, because the acupressure technique comes from acupuncture. Acupressure therapy has several advantages compared to other treatment methods, such as being easy to practice, cheap and safe for the general public, including pregnant women with certain indications. The aim of this research is to determine the effectiveness of acupressure techniques in treating Lower Back Pain in TM III Pregnant Women. This research is a literature review research, reviewing 15 journals using experimental studies between treatment groups and control groups. Literature sources using Google Scholar and Pubmed. Search results using PICO. Population: pregnant women, Intervention: Acupressure Comparison: Other acupressure, Outcome: Low back pain. The research results show that acupressure is effective in reducing low back pain in third trimester pregnant women. Based on the results of a review of 15 journals, it was concluded that there was effectiveness of BL 23, GV 3, GV4 acupressure and friction massage techniques in reducing lower back pain in pregnant women in the third trimester. And the combination of acupressure and soft prenatal gentle yoga can also reduce lower back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: *Acupressure, Pregnancy, Lower Back Pain*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Proses kehamilan akan menimbulkan perubahan pada seluruh sistem tubuh baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya berdampak pada sistem muskuloskeletal (Quintero Rodriguez & Troynikov, 2019). Salah satu adaptasi fisiologis pada system muskuloskeletal adalah perubahan postur tubuh pada ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III yang sering menimbulkan keluhan nyeri punggung (Bø et al., 2022). Masalah muskuloskeletal terkait kehamilan yang paling umum yang mempengaruhi kesejahteraan wanita hamil adalah *low back pain* (LBP), kondisi ini semakin menarik perhatian di seluruh dunia. *Low Back Pain* (LBP) didefinisikan sebagai nyeri antara tulang rusuk kedua belas dan lipatan gluteal. Prevalensi LBP terkait kehamilan bervariasi dari 20 hingga 80%, dengan sebagian besar penelitian melaporkan sekitar 50% untuk LBP (Shijagurumayum Acharya et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Mayonzo 2019, dalam wawancara yang dilakukan pada 404 wanita hamil di Malawi - Afrika Tengah; rerata usia responden adalah 25,83 tahun (SD: $\pm 5,91$). Prevalensi LBP pada kehamilan adalah 62% (n=249); 172 (69%) dari mereka melaporkan LBP untuk pertama kalinya selama kehamilan saat ini. Usia kehamilan secara signifikan berhubungan dengan adanya LBP (P=0,03). LBP dikaitkan dengan pola tidur, mobilitas, teknik mengangkat, dan aktivitas seksual wanita. Namun, sebagian besar dari mereka dengan LBP (34%) tidak mencari perawatan untuk nyeri punggung bawah mereka. (Manyozo, 2019). Prevalensi *Low Back Pain* pada kehamilan di Inggris dan Skandinavia sebanyak 50% dan di Australia sebanyak 70%. Di Indonesia, jumlah ibu hamil di wilayah Indonesia yang mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya mencapai 60-80% (Mafikasari & Kartikasari, 2015; Resmi & Tyarini, 2020).

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 & Ekawati, 2020). Akupresur adalah terapi fisik berisiko rendah yang berbeda dari akupunktur dan merupakan bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) (Zhang et al., 2020). Dalam pengobatan tradisional Cina (TCM), LBP erat terkait dengan obstruksi meridian dan agunan punggung bawah, yang dimulai dari kepala, turun sejajar dengan garis tengah dan lateral punggung, dan berakhir dikaki. pengobatan didasarkan pada pengerukan obtrusi. Akupresur pada meridian dan jaminan adalah teknik noninvasif dan langsung, menganut prinsip Yin dan Yang dan yang dekat hubungan antara Qi dan sirkulasi darah. Akupresur dari jari, telapak tangan, atau siku pada bagian yang tepat acupoints membantu meningkatkan sirkulasi Qi dan darah masuk meridian punggung bawah, mengendurkan otot, dan meringankan *Low Back Pain* (Li et al., 2021). Hal tersebut telah dibuktikan dalam penelitian Permatasari, (2019) bahwa rerata skor *Low Back Pain* ibu hamil trimester III adalah 4,27 dan setelah mendapatkan intervensi mengurangi tingkat nyeri punggungakupresur rerata skor *Low Back Pain* mengalami perubahan menjadi 2,13. Hasil analisis diperoleh nilai signifikansi \tilde{n} -value 0,001 ($\tilde{n} < 0,05$). Begitu juga pada penelitian Sabariyah et al., (2022) diperoleh hasil penggunaan teknik akupresur titik GV 3, GV 4 dan BL 23 mempunyai nilai sig 0,00 < 0,05. Pemijatan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23), GV 3 dan GV 4 dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah dan merangsang pengeluaran endorphen sehingga memiliki efek terhadap penurunan nyeri

sehingga efektif dalam penurunan intensitas *Low Back Pain* pada ibu hamil (Permatasari, 2019). Terapi akupresur memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan metode pengobatan lainnya seperti mudah, murah dan aman dilakukan bagi masyarakat umum termasuk ibu hamil dengan indikasi tertentu (Resmi, 2017). Oleh karena itu, penulis melakukan kajian *literatur review* mengenai Akupresure dalam Mengatasi *Lower Back Pain* pada Ibu Hamil TM III

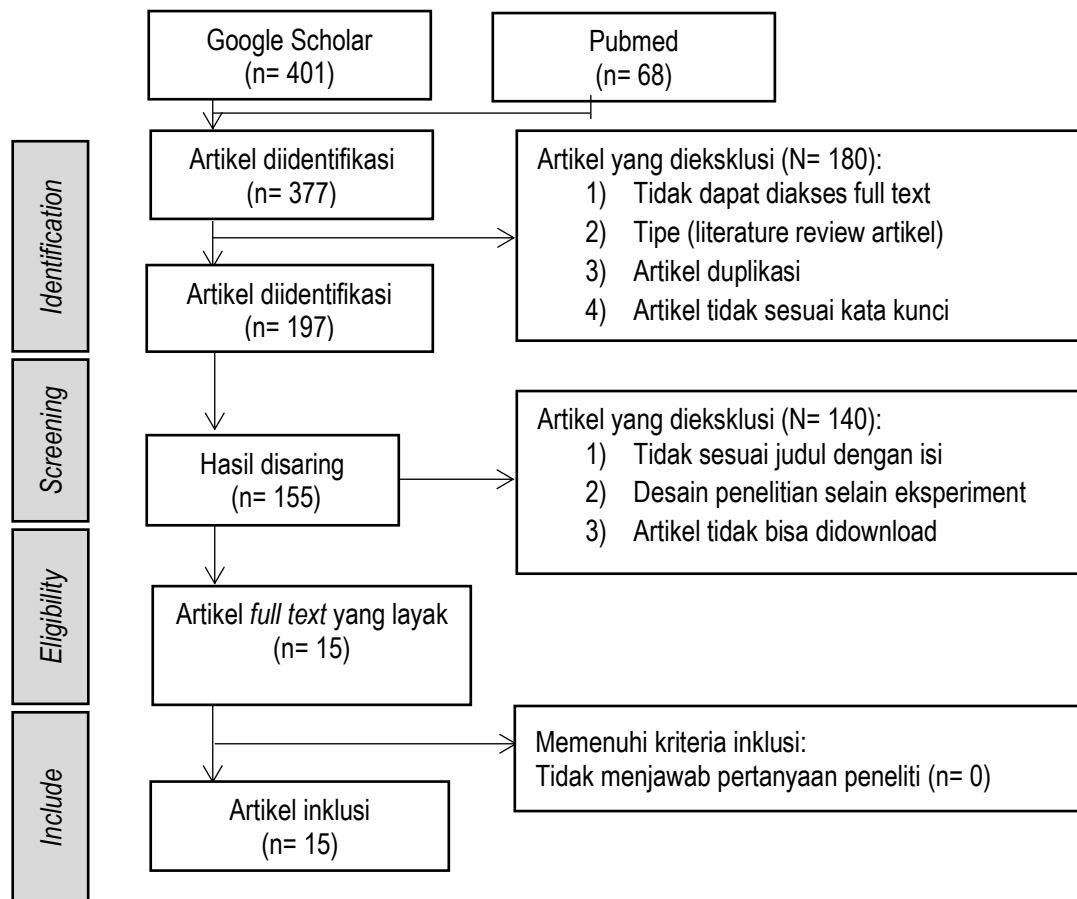
METODE PENELITIAN

Literature review diambil dari 15 jurnal menggunakan studi eksperiment antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Sumber literatur yang digunakan Google Scholar dan Pubmed (Triandini, Jayanatha, Indrawan, Werla Putra, & Iswara, 2019). Hasil pencarian menggunakan PICO; Population: pregnant woman, Intervention: Acupressure Comparison: Another acupressure, Outcome: Low back pain. Strategi yang digunakan oleh peneliti dalam mencari artikel menggunakan PICO atau PICOS *framework*, yang terdiri dari:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	<i>Pregnant women</i>	<i>No Pregnant women</i>
<i>Intervention</i>	<i>Acupressure</i>	-
<i>Comparison</i>	<i>Another Acupressure</i>	-
<i>Outcomes</i>	<i>Low Back Pain</i>	-
Study Design and Publication Type	<i>Quasy experiment/ Pre eksperiment</i>	Studi, <i>literatur/ systematic review, meta analysys.</i>
<i>Publication Years</i>	2018-2022	< 2018 dan >2023
<i>Language</i>	Inggris, Indonesia	Selain Inggris dan Indonesia

Pencarian dan proses seleksi literatur dalam penelitian ini digambarkan dalam bentuk *Diagram flow Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses* (PRISMA) sebagai berikut:



Gambar 1. Algoritma *Systematic Review* menggunakan PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2. Menilai Kualitas Artikel Berdasarkan Temuan Studi Literatur

No.	Author	Judul	Metode (Desain, Sampel, analisis)	Hasil	Database
1	Indaryani dkk, 2022	Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III	Metode penelitian ini kuasi eksperimental. Pengambilan sampel dengan teknik accidental sampling. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon	Hasil penelitian menunjukkan akupresur berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri pinggang (p=0,0001). Studi ini merekomendasikan agar akupresur dilakukan untuk mengurangi nyeri pinggang terutama pada ibu hamil trimester III.	Google Scholar

2	Ratna Dewi Permatasari, 2019	Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III	Metode penelitian yang digunakan adalah quasi Ekperiment dengan pendekatan pretest dan postest design	Hasil analisis pada kelompok akupresur didapatkan p value 0,001 ($p < 0,05$), berarti terdapat perbedaan yang keluhan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil analisis pada kelompok setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rerata, didapatkan rerata terapi akupresur sangat efektif diberikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Teknik akupresur lebih efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	Google Scholar
3	Rini Trismawati, dkk., 2022	Efektivitas back massage & akupresure titik BL 23 terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan strategi case study.	Hasil penelitian pada 3 responden ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah yang telah dilakukan intervensi selama tiga kali, kemudian dilakukan pengukuran dengan skala nyeri VAS mengalami penurunan tingkat nyeri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas penurunan nyeri punggung bawah setelah dilakukan back massase dan akupresure titik BL 23.	Google Scholar
4	Ni Luh Putu Sentania Widhi Permana Putri, dkk., 2020	Pengaruh akupresur titik Bladder 23 terhadap intensitas Nyeri punggung bawah ibu	Penelitian ini menggunakan pre eksperimental dengan rancangan one grup	Hasil intensitas nyeri punggung bawah sebelum perlakuan diperoleh nilai mean 4,17 dan setelah perlakuan berubah menjadi 2,67 dengan nilai $p = 0,000 < \alpha$ (0,05) dan nilai t (9,950). Simpulannya adalah ada pengaruh akupresur titik bladder 23 terhadap	Google Scholar

		hamil trimester III	pretest-posttest design	intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III	
5	Siti Sabariyah, Nurhasanah, dkk., 2022	Acupressure techniques at points BL 23, GV 3 AND GV 4 can reduce the intensity of lower back pain in trimester III pregnancy	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan Pre Test dan Post Test pada kelompok kontrol dan dan intervensi	Hasil Penelitian prosentase rata-rata penurunan pre test dan post test untuk akupresur titik BL 23 = 7,4 %, titik GV 3 = 7,2 % dan titik GV 4 = 7,5 %. Berdasarkan hasil uji bivariat (Paired sampel t-Test) penggunaan teknik akupresur titik GV 3, GV 4 dan BL 23 nilai sig 0,00 < 0,05. Penggunaan ketiga teknik akupresur tersebut berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III	Pubmed
6	Arini Purnama Sari, farida, 2021	Kombinasi Teknik Effleurage dan Terapi akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil	Metode penelitian quasi experiment, rancangan design one group pretes and posttest	Hasil: Terdapat penurunan rerata nyeri punggung sebelum yaitu 2,83 dan setelah 1,46 dengan nilai rerata selisih 1,37. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p < 0,0001$. Kesimpulan: Kombinasi Teknik effleurage massage dan terapi akupresur dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III	Google Scholar
7	Nila Analisa Pravikasari, dkk., 2018	Perbedaan senam hamil dan akupresur terhadap penurunan keluhan nyeri punggung bawah pada	Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan pretest posttest design	Hasil analisis pada ketiga kelompok setelah diberikan intervensi berdasarkan nilai rerata, didapatkan rerata senam hamil dan akupresur lebih baik dibandingkan kelompok senam hamil dan akupresur.	Google Scholar

		ibu hamil trimester III			
8	Eka Meiri Kurniyati, dkk., 2022	Penerapan Akupresure dan Massage Teknik Friction sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Usia Kehamilan 27-40 Minggu	Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental design dengan group pre-test dan post-test	Hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri punggung berkurang setelah dilakukan teknik akupresur dan pijat gesek. Dimana sebelum intervensi ibu hamil trimester III sebanyak 20 orang (72%) menderita nyeri punggung sedang, 6 orang nyeri punggung ringan (22%) dan 2 orang nyeri punggung berat (8%). Setelah prosedur, 5 orang (18%) ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, 18 orang (64%) mengalami nyeri punggung ringan, dan 5 orang tidak mengalami nyeri punggung (18%). Berdasarkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon, hal ini berarti terjadi penurunan nyeri punggung setelah menggunakan teknik akupresur dan pijat gesek	Google Scholar
9	Ni Kadek Ayu, Diantari Lestari, 2022	Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik Bladder 23 Dengan Soft Form A Prenatal Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah	Penelitian pre eksperimental dengan rancangan one grup pre-test dan post-test design	Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon $\alpha < 0,05$ dengan nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai $Z (-3.621)$. Simpulannya terdapat pengaruh kombinasi terapi akupresur titik bladder 23 dengan soft form a prenatal gentle yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Intervensi ini disarankan bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.	Google Scholar

10	Imrok Atus Sholihah, dkk., 2021	The Effect of Acupuncture and Acupressure Therapy Against a Decline in The Level of Pain in Lower Limb Pain in Dukuh Duwetan	Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan rancangan One Group pretest-posttest	Hasil: Terdapat penurunan skala nyeri pada penderita nyeri tungkai bawah masyarakat Dukuh Duwetan dengan hasil uji Wilcoxon nilai $p=0,00 < 0,05$. Kesimpulan: Adanya pengaruh terapi akupunktur dan akupresur terhadap penurunan nyeri tungkai bawah	Pubmed
11	Rifka Kurniati, dkk., 2020	The Effect Of Acupressure On Low Back Pain Cases	Using pretest-posttest group design by comparing the mean decrease in pain threshold VAS, RMDQ and Test Straight Leg between control using Dingchuan and Waihuajian and therapy group using Shenshu, Dachangshu, and Yaoyangquan twice a day with paired T test formula.	The mean decreased in pain threshold VAS, RMDQ and Test Straight Leg obtained from therapy group toward 16 elderly above 45 years for 4 weeks showed that there is a significant result ($p=0,000$). Thus, it concludes that accupressure therapy using Dachangshu, Shenshu and Yaoyangquan can be used to treat low back pain.	Pubmed
12	Indri Seta Septadina, 2021	Effectivity of Acupressure	Using pretest-posttest group design	The mean decreased in pain threshold VAS, RMDQ and Test Straight Leg obtained from therapy	Pubmed

		in Low Back Pain		group toward 16 elderly above 45 years for 4 weeks showed that there is a significant result ($p=0,000$). In conclusion, accupressure therapy using Dachangshu, Shenshuand Yaoyangquancan beused to treat low back pain	
13	Dewi Candra Resmi, Indrawati, Aris Tyarini, 2020	Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	This study used a Quasy Experiment Design with a nonequivalent pre-test post-test approach	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.	Google Scholar
14	Gusti Ayu Pramita Aswitami, Putu Mastiningsih, 2018	Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1	The research method used pre experiment with one group pre post test design.	This study was conducted in the working area of the Abiansemal Community Health Center I in February-June 2018. From statistical tests using Wilcoxon test showed significant results ($p < 0.05$) that acupressure therapy has an effect on lower back pain in pregnant women in Third Trimester	Google Scholar
15	Niken Tri Sukeksi, dkk., 2018	Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap	Research is pre experimental design with one	There is influence of acupressure technique to relieve back pain for pregnant women in Puskesmas Jogonalan I	Google Scholar

Nyeri group pretest area of Klaten (t = 9,893;
Punggung posttest p=0,001<0,05).
Pada Ibu approach
Hamil

Pembahasan

Teknik penatalaksanaan Akupresur pada Ibu Hamil TM III

Berdasarkan hasil *literature review*, Nyeri pinggang bawah (*Low Back Pain*) pada ibu hamil dipengaruhi beberapa faktor yaitu peningkatan berat badan dan fisiologi tulang belakang. adanya kelengkungan tulang belakang ibu hamil yang meningkat kearah akhir kehamilan dan perubahan postur tubuh. Adanya ketidakseimbangan 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 pinggang (Indaryani et al., 2022).

Low Back Pain rata-rata muncul di kehamilan trimester ke-III atau mulai dari usia kehamilan minggu ke-28 sedangkan peniti lain mengatakan bahwa low back pain sering dialami ketika trimester ke-II atau memasuki usia kehamilan 27 minggu (6 bulan) (E. M. Kurniyati et al., 2022). Sehingga diperlukan penatalaksanaan pada masa kehamilan yang salah satunya adalah dengan terapi akupresur pada Ibu Hamil Trimester III. Terapi akupresur yang dilakukan akan menstimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan kemedula spinalis, kemudian ke mesensefalon dan kompleks pituitary hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Sukeksi et al., 2018).

Adapun titik akupresur untuk mengurangi *Low Back Pain* tersebut berada pada Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak (Permatasari, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabariyah, (2022) menunjukkan bahwa prosentase rata-rata penurunan pre test dan post test untuk akupresur titik BL 23 = 7,4 %, titik GV3 = 7,2 % dan titik GV 4 = 7,5 %. Dan hasil uji bivariat (Paired sampel t-Test) penggunaan teknik akupresur titik GV3, GV4 dan BL23 didapatkan nilai sig 0,00 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga titik akupresur tersebut berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Menurut Resmi & Tyarini, (2020) Teknik akupresur merupakan teknik penekanan-penekanan pada titik pengaktif (*triggerpoint*), penekanan pada titik-titik meridian mestimulasi 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 selanjutnya yang dilakukan Aswitami & Mastiningsih, (2018) menyatakan bahwa terapi akupresur dilakukan 3 kali seminggu selama 12 minggu, dapat memberikan efek yang signifikan ($p < 0,05$) terhadap penurunan nyeri punggung belakang pada ibu hamil. Sedangkan pada penelitian K. Kurniyati & Bakara, (2021) terapi akupresure diberikan selama 10 menit dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu, hasil uji Wilcoxon membuktikan bahwa ($P < 0,05$) artinya H_0 ditolak yaitu nyeri punggung berkurang setelah akupresur. Hal ini karena penekanan pada titik yang dilakukan akan memberikan efek perubahan biokimia, fisiologis dan persepsi atau rasa. Perubahan biokimia dapat berupa peningkatan kadar endorfin, perubahan fisiologis dapat berupa aktivitas aliran darah dan oksigen, sedangkan perubahan persepsi dapat berupa penurunan tingkat nyeri. Berdasarkan artikel yang dianalisis, terdapat kombinasi teknik pelaksanaan massage yang dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yaitu Teknik massage effleurage serta massage teknik friction yang merupakan perawatan tubuh dengan cara mengusap, dimana teknik tersebut memiliki efek merangsang dan relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan aliran getah bening, mengoptimalkan dan memperkuat fungsi organ tubuh.

Perubahan *Low Back Pain* sebelum dan sesudah dilakukan Akupresur pada ibu hamil TM III

Berdasarkan artikel yang telah dianalisis, terdapat perubahan LBP sebelum dan sesudah dilakukan acupressure seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Indaryani, et al (2022) menunjukkan akupresure berpengaruh terhadap penurunan nyeri pinggang dengan nilai $p=0,001$. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permatasari (2019) adanya perbedaan nyeri punggung bawah / LBP sebelum dilakukan perlakuan sebagian besar nyeri sedang pada punggung sebanyak 15 responden kelompok kontrol dan 10 responden pada kelompok intervensi, setelah diberikan akupresure nyeri berkurang pada kelompok kontrol menjadi 7 responden dan kelompok intervensi menjadi 8 orang. Hasil yang didapatkan pada kelompok akupresur adalah sebagian besar ibu mengalami keluhan nyeri punggung bawah sedang, yaitu sebanyak 60%, 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.

Sejalan dengan penelitian Kurniyati et al, (2022) adanya pengurangan nyeri punggung setelah dilakukan akupresure dan *friction massage*. Dimana sebelum intervensi kepada 20 responden yang menderita nyeri punggung sebanyak 20 orang (72%) nyeri sedang, 6 orang (22%) nyeri ringan, 2 orang (8%) nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 5 orang (18%) nyeri sedang, 18 orang (64%) nyeri ringan, 5 orang(18%) tidak nyeri punggung. Berdasarkan uji statistic penelitian ini mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan Akupressure. Dalam hal ini penanganan nyeri punggung pemijatan menggunakan Teknik akupresur dan Teknik friction dapat meningkatkan endorphin dan menghilangkan rasa sakit. Ketika akupresure dirangsang, ketegangan otot dilepaskan sehingga sirkulasi darah meningkat, vitalitas (Qi) tubuh meningkat dan proses penyembuhan dipercepat. (Fitriana Vidayanti, 2019). Nyeri punggung ini dapat diatasi dengan Teknik tersebut pada ibu hamil yang usia kandungan antara 27-40 minggu. Sejalan dengan penelitian Aswitami et al, (2018) Mekanisme dari Teknik friction pun mampu menjangkau area nyeri yang berasal dari jaringan dalam pada permukaan tubuh. Jaringan internal ini seperti otot, tendon, ligament, kapsul sendi, atau fascia. Dimungkinkan dengan mempraktikkan Teknik ini mampu mengurangi gangguan jaringan saraf perifer dan efek analgesic local (tang,2018)

Gabungan akupresure dan yang metode lain

Berdasarkan jurnal yang ditemukan, penelitian yang dilakukan Ni Kadek et al, (2022), adanya pengaruh kombinasi terapi akupresur titik bladder 23 dengan *soft form prenatal gentle* yoga. Berdasarkan hasil penelitian sebelum melakukan kombinasi terapi akupresure titik bladder 23 dengan *soft form a prenatal gentle* yoga rata-rata nyeri sebesar 4,25 dan sesudah dilakukan intervensi rata-rata menjadi 0,655. Kombinasi terapi akupresure titik blader 23 dengan soft prenatal yoga mendukung cara kerja akupresur dalam mengatasi nyeri punggung bawah. Karena dengan *soft form a prenatal* yoga bekerja dengan meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan otot anterior dan posterior lumbal sehingga dapat mengurangi nyeri punggung bawah selama kehamilan. sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Madhav (2022), Kuswati et al., (2022) dan Girsang, (2022) bahwasanya prenatal yoga dapat efektif jika dilakukan dalam 3x seminggu selama 30 menit. Dikarenakan prenatal yoga merupakan olahraga khusus yang didesain untuk ibu hamil dalam mempersiapkan persalinan, melatih sikap tubuh dan melatih otot. Gerakan pemanasan pada yoga merupakan gerakan untuk peregangan otot dan stabilisasi, sehingga dapat menurunkan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Gerakan peregangan akan meningkatkan kelenturan dan kemampuan untuk menggerakkan otot dan persendian. Gerakan pada prenatal yoga membantu ibu untuk membentuk postur tubuh yang baik,

sehingga akan terjadi peregangan pada otot, sendi dan tulang belakang. Peregangan tersebut dapat meningkatkan denyut jantung sehingga sirkulasi oksigen ke seluruh tubuh meningkat. Hal tersebut dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti heart burn, nyeri di pinggul, atau tulang belakang, kram dikaki atau sakit kepala (Kuswati et al., 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil review 15 jurnal disimpulkan adanya keefektifan akupresur BL 23, GV 3, GV4, dan teknik friction massage terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil pada trimester III. Dan kombinasi antara akupresure dan soft prenatal gentle yoga juga dapat menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., & Ekawati, I. W. (2020). Acupressure therapy as a pain reliever for dysmenorrhea. *Enfermería Clínica, 30*, 84–87.
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan, 7*(2), 47–51.
- Bø, K., Stuge, B., & Hilde, G. (2022). Specific Musculoskeletal Adaptations in Pregnancy: Pelvic Floor, Abdominal Muscles, Pelvic Girdle, and Lower Back—Implications for Physical Activity and Exercise. In *Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum* (pp. 155–175). Springer.
- Hart, C. (2018). *Doing a literature review: Releasing the research imagination*.
- Heni Setyowati, E. R., & Kp, S. (2018). *Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian*. Unimma press.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi* (Vol. 1). Bhimaristan Press.
- 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.
- 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), 7*(1), 8–12.
- Kurniyati, K., & Bakara, D. M. (2021). Pelvic Tilt Exercise Against Lower Back Pain For Third

- Trimester Pregnant Women In Rejang Lebong Regency. *Journal of Midwifery*, 5(1), 1–7.
- Li, T., Li, X., Huang, F., Tian, Q., Fan, Z. Y., & Wu, S. (2021). Clinical efficacy and safety of acupuncture on low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021.
- Mafikasari, A., & Kartikasari, R. A. (2015). Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Surya*, 7(02), 26–34.
- 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.
- Navani, A., Manchikanti, L., Albers, S. L., Latchaw, R. E., Sanapati, J., Kaye, A. D., Atluri, S., Jordan, S., Gupta, A., & Cedeno, D. (2019). Responsible, safe, and effective use of biologics in the management of low back pain: American Society of Interventional Pain Physicians (ASIPP) guidelines. *Pain Physician*, 22(1S), 1.
- Pati, D., & Lorusso, L. N. (2018). How to write a systematic review of the literature. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 11(1), 15–30.
- Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah: J-HESTECH*, 2(1).
- Quintero Rodriguez, C., & Troynikov, O. (2019). The effect of maternity support garments on alleviation of pains and discomforts during pregnancy: a systematic review. *Journal of Pregnancy*, 2019.
- Resmi, D. C. (2017). *Pengaruh Yoga, Akupresur terhadap Intensitas nyeri dan Kemampuan Fungsional Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III*. Tesis. Program S2 Kebidanan Politeknik Kesehatan Semarang. [http://repository ...](http://repository...)
- Resmi, D. C., & Tyarini, I. A. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 55–61.
- 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.
- Sharaby, S. A., & Abd Ellatef, M. A. B. (2019). Effect of Self-Care Guidelines on Low Back Pain among Pregnant Women. *World Health*, 1, 1Introduction.
- Shijagurumayum Acharya, R., Tveter, A. T., Grotle, M., Eberhard-Gran, M., & Stuge, B. (2019). Prevalence and severity of low back-and pelvic girdle pain in pregnant

- Nepalese women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 1–11.
- Simonian, S. (2021). *Complementary and Alternative Medicine: Concept, Current Issues, Trends and Areas for Improvement*. CALIFORNIA STATE UNIVERSITY, NORTHRIDGE.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1).
- Wahyuni, S., Rahayu, T., Distinarista, H., Wuriningsih, A. Y., & Nofitasari, S. D. (2019). Spiritual Intervention and Thermal Stimulation in Pregnant Women with Back Pain. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10(8).
- Yuliani, D. R., Saragih, E., Astuti, A., Wahyuni, W., Ani, M., Muyassaroh, Y., Nardina, E. A., Dewi, R. K., Sulfianti, S., & Ismawati, I. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Yayasan Kita Menulis.
- Zhang, S., Zhu, Q., Zhan, C., Cheng, W., Mingfang, X., Fang, M., & Fang, L. (2020). Acupressure therapy and Liu Zi Jue Qigong for pulmonary function and quality of life in patients with severe novel coronavirus pneumonia (COVID-19): a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 21(1), 1–11.