



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 4195-4205

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

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

Efektifitas Terapi Akupresur (BL 23, GV 3 & GV 4) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Indah Kusmindarti^{1✉}

Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

Email: indahk903@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi. Nyeri punggung bawah selama kehamilan didefinisikan sebagai nyeri berulang atau terus menerus lebih dari satu minggu dari tulang belakang selama kehamilan, hal tersebut seringkali membuat ibu hamil merasa takut, terutama pada ibu yang pertama kali hamil Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa efektifitas terapi akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Polindes Carangrejo, Kesamben Jombang. Desain penelitian ini adalah one group pre test and pos test design. Variabel independen adalah terapi akupresur (BL 23, GV 3 & GV 4) dan variabel dependen adalah nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: *Ibu Hamil, Akupresur, Nyeri Punggung*

Abstract

Lower back pain during pregnancy is an unpleasant condition due to the enlargement of the uterus and increased body weight causing the muscles to work harder so that it can cause stress on the muscles and joints. Lower back pain during pregnancy is defined as recurrent or continuous pain for more than one week from the spine during pregnancy, this often makes pregnant women feel afraid, especially for mothers who are pregnant for the first time. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of acupressure therapy on reducing the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester at Polindes Carangrejo, Kesamben Jombang. The design of this study was one group pre-test and post-test design. The independent variable is acupressure therapy (BL 23, GV 3 & GV 4) and the dependent variable is back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Pregnant Women, Acupressure, Back Pain*

PENDAHULUAN

Keluhan yang sering dihadapi oleh ibu hamil trimester III adalah timbulnya nyeri pada bagian bawah punggung. Kejadian ini terkait dengan pertumbuhan ukuran tubuh bayi dan perbesaran perut ibu, yang meningkatkan beban yang harus dibawa oleh ibu sehari-hari (Nirwana, 2023). Kesulitan dalam berdiri, duduk, dan berpindah tempat tidur akibat nyeri punggung juga dapat mengganggu rutinitas harian ibu hamil dan mempengaruhi kualitas hidup mereka (Adelia, 2023). Apabila nyeri punggung tidak diatasi, dapat menyebabkan kecemasan, ketidaknyamanan, stres, dan frustrasi pada ibu hamil (Astuti, 2022). Guna menciptakan ketenangan dan kenyamanan pada ibu hamil trimester III, stimulasi seperti pijatan atau sentuhan ringan pada punggung diperlukan (Ayu, 2020).

Kehamilan trimester III merupakan periode persiapan fisik dan psikologis untuk persalinan dan menyusui (Varney, 2019). Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh pertumbuhan rahim, perubahan biomekanik, peningkatan berat badan, dan pelepasan hormon relaxin dan estrogen (Prawiroharjo, 2019; Diana, 2019; Dzikrina, 2022). Nyeri punggung yang tidak diatasi dapat menyebabkan dampak jangka panjang seperti nyeri kronis dan gangguan kualitas hidup (Sari, 2019). Oleh karena itu, pijat endorphan dianggap sebagai terapi yang direkomendasikan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Rukiyah, 2019).

Perkembangan ibu hamil yang akan dibahas adalah ibu hamil trimester III. Beberapa masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III dilapangan secara nyata yaitu sebanyak 50% mengalami sering kencing, keputihan 15 %, 30% perut kembung, 20% edema pada kaki, 10% kram pada kaki, 20% sakit kepala, 40% konstipasi, striae gravidarum 50%, 60% hemoroid, 60% sesak nafas, dan 70% mengalami nyeri punggung yang merupakan masalah

terbesar dan utama pada ibu hamil. Prognosis nyeri punggung bawah akan buruk apabila tidak ditangani dengan baik, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk berdiri, duduk bahkan berpindah apabila nyeri telah menyebar ke area pelvis dan lumbar, sehingga dapat mempengaruhi rutinitas sehari-hari dan kualitas hidup mereka (Putri et al., 2020).

Pada dasarnya terapi non-farmakologis perlu diberikan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah yang dialami oleh ibu hamil trimester III karena sederhana, dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan serta dapat mengacu kepada pemberian asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan pemberian terapi farmakologi yang berpotensi mempunyai efek samping (Permatasari, 2019). Salah satunya teknik komplementer yang dapat diterapkan antara lain terapi pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%), dan akupresur (44,6%) (Nugrawati et al., 2023).

Terapi yang bertujuan efektif untuk manajemen nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III adalah akupresur. akupresur merupakan teknik pemijatan dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan, dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi, selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya. Akupresur memiliki tindakan yang sangat sederhana, mudah dilakukan, dan aplikasi ini memiliki prinsip healing touch yang bertujuan menunjukkan perilaku caring yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik bidan dan pasien (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Akupresure adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengaktifkan kembali peredaran energi vital. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan terapi accupressure dengan hasil bahwa terapi accupressure efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan. Accupressure sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah. Akupresur yang akan diberikan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan pemijatan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23), GV 3, dan GV 4 yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah, dan merangsang pengeluaran hormon endorfin, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Dengan pemberian terapi ini, diharapkan nantinya dapat memberikan efek positif yang efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sehingga ibu dapat mempersiapkan proses persalinan dengan hati yang damai (Pravikasari, Margawati, & Mundarti, 2014).

Terdapat penelitian yang mendukung seperti dalam penelitian di Praktik Mandiri Bidan "EPS" , Buleleng, Bali pada tahun 2022 menunjukkan terjadi penurunan rata-rata skala nyeri responden dari 5.31 menjadi 2.44 dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2.87 (54,04%). dari hasil analisis dapat dilihat bahwa nilai $p= 0.00(<0.5)$ ada pengaruh pemberian akupresur terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Luh Yenny, 2023)

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan pra eksperimental dengan desain *one group pre-post test*, yang merupakan penelitian eksperimental di mana pemberian perlakuan dilakukan tanpa adanya pembatasan terhadap gangguan dari faktor lain yang tidak diteliti (Notoatmodjo, 2019). Desain penelitian ini juga melibatkan desain *pre-post test*, yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah penerapan akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4

Desain penelitian ini dirinci sebagai berikut:

$S \rightarrow O1 \rightarrow P1 \rightarrow O2$

Keterangan :

S = Ibu hamil trimester III

O1 = Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4

P1 = akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4

O2 = Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang sejumlah 25 orang pada tanggal 23 September-20 November 2024.

Sebelum peneliti melakukan akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 dimana peneliti memberikan *informed consent* kepada responden dan menerangkan maksud dan tujuan penelitian. Responden memahami maksud penelitian, responden yang menyetujui untuk berpartisipasi diminta menandatangani surat pernyataan kesediaan menjadi responden. Selanjutnya, peneliti melakukan pengukuran skala nyeri pada ibu hamil sebagai bukti *pre-test*. Peneliti melakukan akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 pada ibu hamil Selanjutnya peneliti melakukan observasi setelah pemberian pijat endhorpin dan hasilnya akan dicatat pada lembar kuesioner skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) yang telah disediakan oleh

peneliti.

Proses pengumpulan data dimulai dengan permohonan ijin. Setelah mendapat ijin penelitian, penelitian dilakukan di desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang dan dilanjutkan dengan pengambilan sampel. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah menggunakan komputer. Proses analisis data melibatkan analisis bivariat dan univariat.

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran atau deskripsi pada setiap variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis ini mencakup pembuatan tabel distribusi frekuensi dan presentase untuk variabel seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan responden yang terlibat dalam penelitian. Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi "Pengaruh Terapi Akupresur (BL 23, GV 3 & GV 4) Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang ". Penggunaan uji statistik *Wilcoxon Test* dilakukan untuk membandingkan kondisi sebelum dan setelah perlakuan, dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$. Proses perhitungan dilakukan dengan bantuan *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows*. Kesimpulan hasil uji hipotesis ditarik sebagai berikut: Jika $p \leq \alpha$, berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti : Ada Pengaruh Terapi Akupresur (BL 23, GV 3 & GV 4) Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Carangrejo adalah salah satu desa di wilayah Kecamatan Kesamben, Kabupaten Jombang Propinsi Jawa Timur. Terdiri dari 6 dusun yakni; Carangrejo, Carangpuspo, Carangpranti, Kandangan, Cangkringmalang dan Kedungmulyo. Batas desa sebelah selatan dengan Desa Madiopuro, sebelah Timur dengan Desa Kendalsari, sebelah barat dengan desa Watudakon dan sebelah utara dengan desa Pojokrejo. Luas wilayah 295,5 Ha, Jumlah penduduk kurang lebih 4.829 jiwa. Dengan fasilitas kesehatan yang ada : Ponkesdes dan terdapat puskesmas pembantu.

Karakteristik Sosial Demografi Seluruh Responden Yang Diteliti

1. Data Umum

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Usia Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	≤ 20 Tahun	2	8
2	20-35 Tahun	21	84
3	≥ 35 Tahun	2	8
	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.1 Usia Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui bahwa sebagian besar responden dengan usia 25-35 tahun yaitu sebanyak 21 (84%) responden.

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.2 Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
Pendidikan Dasar	3	12
Pendidikan Menengah	21	84
Pendidikan Tinggi	1	4
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.2 Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui hampir seluruh responden dengan pendidikan menengah yaitu sebanyak 21 (84%) responden.

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.3 Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
Ibu Rumah Tangga	24	96
Pengusaha/Berdagang/Wiraswasta	0	0
Pegawai Swasta	1	4
Pegawai Negeri Sipil (PNS/TNI/POLRI)	0	0
Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.3 Pekerjaan ibu hamil Trimester III di Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui hampir seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 24 (96%) responden.

2. Data Khusus

Tabel 4.4 Nyeri Punggung pada ibu hamil trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

No	Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Akupresur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	5	20
3	Nyeri sedang	15	60
4	Nyeri berat	4	16
5	Nyeri sangat berat	1	4
	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.4 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui lebih dari setengah dari responden yaitu sebanyak 15 (60%) responden dalam kategori nyeri sedang.

Tabel 4.5 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

No	Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah akupresur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak nyeri	13	52
2	Nyeri ringan	10	40
3	Nyeri sedang	2	8
4	Nyeri berat	0	0
5	Nyeri sangat berat	0	0
	Jumlah	25	100

Berdasarkan tabel 4.5 Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 Di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben yaitu sebanyak 13 (52%) responden dalam kategori tidak nyeri dan sebanyak 10 (40%) responden dalam kategori nyeri ringan

Hasil Analisa Data

Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik

Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon Test</i>	
Variabel	Tingkat Signifikansi
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4	0.000
Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4	

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada pengaruh akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

Pembahasan

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben setengah dari responden yaitu sebanyak 15 (60%) responden dalam kategori nyeri sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sabariyah (2022), dalam jurnal penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata penurunan pre test dan post tes untuk akupresur titik BL 23; 7,4 %, titik GV 3+7,2 % dan titik GV 4=7,5 %.

Teori yang mendukung hasil temuan peneliti menurut teori Andarmoyo (2019), mengatakan bahwa nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Harsono, 2019). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, dan angkat beban (Andini, 2019). Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul. Selain zat yang mampu merangsang kepekaan nyeri (Dewanto, 2019). Tubuh juga memiliki zat yang mampu menghambat (inhibitor) nyeri yaitu endorfin dan enkefalin yang mampu meredakan nyeri (Adeyemi, 2019).

Nyeri dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Meliala, 2021). Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan

metode nonfarmakologi, namun demikian farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping (Adikara, 2019). Dalam kehamilan metode farmakologi juga mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu menurut (Sidharta, 2021). Metode non farmakologis dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, dan stimulasi masase, mandi air hangat, kompres panas atau dingin (Eko, 2022).

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa responden masih mengalami nyeri punggung dalam kategori nyeri sedang selama kehamilan trimester III. Hal ini disebabkan oleh karena kurangnya pengetahuan dan informasi ibu dan keluarga tentang pentingnya akupresur. Pentingnya penerapan dari *akupresur* di titik BL 23, GV 3 dan GV 4 adalah dapat mengontrol rasa sakit yang menetap dalam tubuh, mengendalikan emosi, frustrasi, rasa stress yang dialami oleh ibu hamil, membuat lebih rileks, sehingga dapat mengurangi perasaan tidak nyaman selama proses persalinan, mengatur produksi dari hormon pertumbuhan dan seks, mengurangi gejala-gejala yang mengganggu nafsu makan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperlambat proses penuaan. Dengan demikian nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III dapat berkurang dengan melakukan akupresur.

Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Setelah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 10 (40%) responden dalam kategori nyeri ringan dan sebanyak 13 (52%) responden dalam kategori tidak nyeri.

Sejalan dengan penelitian Adelia (2023), dalam jurnal penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas partisipan, yaitu 86,4% (n=19), melaporkan mengalami ketidaknyamanan punggung pada skala nyeri 1-3 yang tergolong nyeri ringan. Sebaliknya, sebagian kecil responden, yaitu 13,6% (n = 3), melaporkan tidak ada rasa sakit setelah pemberian pijat. Sejalan dengan penelitian Juwita (2020), juga telah memberikan bukti atas klaim tersebut. Penelitian Juwita menunjukkan bahwa pemberian akupresur selama 5 hari dengan frekuensi 1-2 kali per hari secara empiris terbukti mampu menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan kualitas hidup gravida secara keseluruhan.

Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian serupa yang menyebutkan bahwa melakukan akupresur pada titik tertentu pada ibu hamil dapat menurunkan rasa nyeri. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa Teknik akupresur yang

dilakukan secara baik akan meningkatkan hormon endorphin yang merangsang rasa nyaman, dan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan. Hormon endorphin dapat memunculkan rasa nyaman pada tubuh secara alami, memblokir reseptor nyeri ke otak, menyebabkan dilatasi serviks, dan meningkatkan efektifitas kontraksi uterus (Permatasari, 2019). Menurut penelitian lain yang dilakukan, ditemukan bahwa akupresur merupakan terapi nonfarmakologis yang digunakan dengan menekan titik tertentu pada bagian tubuh ibu hamil untuk memberikan perasaan nyaman dan sebagai tindakan yang dapat mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil. Hal ini dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil secara signifikan hingga 80% (Sukeksi et al., 2018).

Hasil dari fakta dan teori yang sudah dijelaskan, maka peneliti berpendapat bahwa terapi Akupresur merupakan pengobatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam pengurangan skala intensitas nyeri bagian punggung Trimester ketiga pada kehamilan. Dapat di lihat bahwa setelah mendapatkan akupresur, rata-rata rasa sakit pada punggung ibu hamil trimester ketiga mengalami pengurangan. Diharapkan tenaga kesehatan meningkatkan pelayanan dengan metode endorphin massage sebagai terpai non farmakologis untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pengaruh akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Jombang

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada efektifitas akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Jombang

Hasil tabulasi silang antara nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah akupresur titik BL 23, GV 3 dan GV 4 diketahui sebagian besar responden yaitu sebanyak 8 (53%) responden dalam kategori nyeri ringan.

Akupresur merupakan salah satu terapi yang dilakukan dengan memberikan stimulasi atau pijatan/penekanan di titik pengaktif (trigger point/acupoint) pada tubuh. Stimulasi acupoint tubuh mempengaruhi aliran bioenergi tubuh (Qi) menjadi teratur sehingga mengembalikan sistem keseimbangan tubuh. Melalui terapi akupresur, dapat berpengaruh terhadap produksi endorphin dalam tubuh, sehingga akan dapat melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (Qi) untuk membantu penyembuhan (Sari, Pratama, & Kuswati, 2020).

SIMPULAN

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben setengah dari responden yaitu sebanyak 15 (60%) responden dalam kategori nyeri sedang.

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 di Desa Carangrejo, Kecamatan Kesamben diketahui hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 10 (40%) responden dalam kategori nyeri ringan dan sebanyak 13 (52%) responden dalam kategori tidak nyeri.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian ada efek akupresur Titik BL 23, GV 3 dan GV 4 terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Carangrejo Kecamatan Kesamben Jombang

Hasil penelitian ini diharapkan agar ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bisa menggunakan akupresur di titik BL 23, GV 3 dan GV 4 sehingga dapat menurunkan nyeri punggung bahkan ibu hamil merasa rileks dan nyaman.

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat meneliti metode lain seperti relaksasi, kompres hangat, *massage effleurage* sebagai perbandingan dengan metode yang digunakan saat ini yaitu akupresur sehingga keefektifan dari beberapa metode tersebut dapat menjadi acuan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Furlan, Marta Imamura. 2015. "Massage for low-back pain." Cochrane Database of Systematic Reviews (4)
- Fitriana. 2017. "Upaya Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Nyeri Punggung."
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata. JKESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 4(2), 72.
- Linden, Ellyana (2012). Panduan Terapi Aman Selama Kehamilan. Jakarta, PT.ISFI Penerbitan
- Luh Yenny dkk, 2023, Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii, Jurnal riset Kesehatan Nasional, Bali, <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/505>
- Nirwana, 2023, Pentingnya Endorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

Trimeser III, Journal on Education Volume 05, No. 04, Mei-Agustus 2023, pp. 11696-11701

Notoatmodjo, S., (2019), Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.

Rinta 2013, Pengaruh Back Exercise Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah pada Petugas Instalasi Rekam Medik RSUP H.Adam Malik Medan Tahun 2013, Tesis, Universitas Sumatera Utara

Sabariyah dkk, 2022, Acupressure Techniques At Point Bl 23,Gv3 and Gv4 can reduce the Intensity Of Lower Back Pain In trimester III Pregnancy, Jurnal Kebidanan Malahayati (JKM), <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/8000>

Sari, Pratama, & Kuswati, 2020, Perbandingan antara Kompres Hangat dan Akupresure untuk menurunkan Nyeri Punggung bawah Ibu Hamil Trimester III, Jurnal Kebidanan dan kesehatan tradisional, Poltekkes kemenkes Surakarta

Siti Tyastuti, Heni Puji W. 2016. Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Kemenkes RI