

## SOSIALISASI DAN PELAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR DALAM MENGATASI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PMB SAGITA PALEMABANG

Marchatus Soleha<sup>1\*</sup>, Vika Tri Zelharsandy<sup>2</sup>, Oktaviani Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>, Prodi S-1 Kebidanan, STIKes Abdurahaman Palembang

<sup>3</sup>Mahasiswa Prodi S-1 Kebidanan, STIKes Abdurahaman Palembang

\* Koresponden penulis; e-mail: [marchatussoleha14@gmail.com](mailto:marchatussoleha14@gmail.com)

### ABSTRAK

Kehamilan suatu proses yang alami. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisik maupun psikis. Perubahan menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya mual muntah, konstipasi, gangguan berkemih, pembengkakan kaki, nyeri punggung. Berbagai macam tehnik komplementer yang dapat diterapkan pada pengobatan nyeri punggung pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain pijat, relaksasi, chiropraktik, akupunktur, yoga dan akupresur. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi rasa sakit, nyeri, ketegangan dan kelelahan dengan tujuan mengaktifkan kembali aliran darah vital. Metode kegiatan memberikan edukasi berupa penyuluhan kepada ibu hamil mengenai cara mengatasi nyeri punggung dengan terapi pijat akupresur. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Maret 2023, di PMB Sagita Palembang. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan, dengan tertib dan lancar. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran ibu hamil. Ketercapaian materi sasaran pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung.

**Kata kunci :** Akupresur, Mengatasi Nyeri Punggung, Ibu Hamil

### ABSTRACT

*Pregnancy is a natural process. During pregnancy a mother experiences physical and psychological changes. Changes cause pregnant women to experience discomfort. The discomfort of pregnant women usually varies in each trimester. Changes that occur during pregnancy are often a complaint for pregnant women including nausea, vomiting, constipation, urinary disorders, swelling of the legs, back pain. Various kinds of complementary techniques that can be applied to the treatment of back pain in pregnancy that have been developed include massage, relaxation, chiropractic, acupuncture, yoga and acupressure. Acupressure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation to certain points on the body which are useful for reducing aches, pains, tension and fatigue with the aim of re-activating vital blood flow. The activity method provides education in the form of counseling to pregnant women on how to deal with back pain with acupressure massage therapy. This community service was carried out in March 2023, at PMB Sagita Palembang. The results of this service activity show, in an orderly and smooth manner. The achievement of counseling objectives in general was good, seen from the enthusiastic presence of pregnant women. The achievement of the target material in counseling activities was very satisfying, because according to the time allotted it could be used properly. It can be concluded that this activity is able to increase pregnant women's knowledge about the benefits of acupressure therapy in dealing with back pain.*

**Keywords:** Acupressure Overcoming Back Pain in Pregnant Women



p-ISSN :  
e-ISSN :

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dnn normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan fisik yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidak nyamanan (Manuaba, 2011 dalam Puspitasari 2019), Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda-beda pada setiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan sering kali menjadi keluhan bagi ibu hamil diantaranya adalah mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varices vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, haemorroid dan pembengkakkan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung (Bobak, 2010 dalam Puspitasari 2019)

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 (Varney, 2008).

Wanita hamil yang mengalami nyeripunggung sekitar 88,2%. Wanita usia kehamilan 14-22 minggu mengalami kejadian nyeri punggung bawah sekitar 62%. nyeri punggung selama kehamilan bervariasi antara 35-60%. Hasil penelitian Ariyanti (2012) didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan. Diantara semua wanita ini, 47-60% melaporkan bahwa nyeri punggung terjadi pada kehamilan 5-7 bulan (Renata, 2009 dalam Puspitasari 2019). Perubahan ini disebabkan oleh berat uterus yang membesar, membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban. Gejala nyeri punggung ini juga disebabkan oleh hormon estrogen dan progesteron yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot dipinggul (Tiran, 2008 dalam Puspitasari 2019).

Prevelansi kejadian nyeri punggung bawah di Indonesia belum ditemukan atau tidak pasti, namun bisa diperkirakan dari hasil penelitian para pekerja yang mengalami nyeri punggung bawah di Indonesia yaitu 7,6% sampai 37% (laki-laki dan perempuan) (Khaizun, 2013). Menurut penelitian dari Pravikasari, dkk pada tahun 2014 dijelaskan bahwa hasil posttes telah menunjukkan setelah dilakukan intervensi akupresure ibu hamil mengalami sebagian besar yaitu penurunan tingkat nyeri punggung bawah dari sedang menjadi ringan yaitu sebanyak 13 (86,7%) responden, sedangkan 2 (13,3%) responden mengalami nyeri sedang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan intervensi akupresure, ibu hamil sebagian besar mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Taiwan 129 pasien yang mengalami nyeri punggung bawah dan selama 1 bulan dengan (lama pemijatan 20 menit, dan dilakukan satu minggu sekali (Sundari, 2011 dalam Sari 2019), diberikan terapi akupresure menunjukkan bahwa dengan hasil akupresure dapat mengatasi nyeri punggung bawah dan manfaatnya bisa bertahan mencapai 6 bulan (Pravikasari, dkk 2014).

Berbagai macam tehnik komplementer yang dapat diterapkan pada untuk pengobatan nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), kiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%) dan akupresur. Akupresur 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 mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital. Akupresur adalah tindakan sangat sederhana tetapi efektif, mudah dilakukan, memiliki efek samping minimal, dapat digunakan untuk mendeteksi gangguan pada pasien dan aplikasi prinsip healing touch pada akupresure menunjukkan perilaku caring yang dapat mendeteksi hubungan terapeutik antara

tenaga kesehatan dan pasien (Mehta, 2007 dalam Puspitasari 2019). Teknik akupresure merupakan teknik menekan titik tubuh dengan menggunakan jari memiliki teknik dan titik yang sama dengan akupunktur, sehingga untuk mempermudah dalam penanganan keluhan ibu hamil (Pravikasari, dkk 2014).

Dari uraian diatas, maka tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “sosialisasi dan pelaksanaan terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di pmb sagita palemabang”.

## SOLUSI DAN TARGET

Teknik akupresur sangat efektif dan mudah dilakukan sebagai bentuk tindakan fisioterapi dengan memberikan pijatan-pijatan dan stimulasi pada titik-titik tubuh yang merupakan usaha untuk mengurangi rasa nyeri pada daerah punggung yang dikarenakan perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu selama kehamilan seiring dengan bertambah besar janin. Luaran yang direncanakan setelah program pengabdian dilaksanakan selain publikasi pada Media massa cetak Koran dan website. Target dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang mengalami masalah nyeri punggung.

## METODE

Metode terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di PMB Sagita dengan memperhatikan protokol kesehatan. Alat yang digunakan berupa leaflet, Lembar Balik, LCD dan proyektor. Berdasarkan masalah tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan ceramah, diskusi, demontrasi/simulasi meliputi:

1. Sosialisasi: pertemuan dengan bidan Sagita
2. Perumusan solusi: hasil diskusi tim menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
3. Penyuluhan dan pelaksanaan kesehatan dengan materi: terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil
4. Pemberian media KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Bulan Maret 2023 di PMB Sagita Palembang. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang Ibu hamil dengan kriteria usia kehamilan 30 minggu ketas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini dilaksanakan di PMB Sagita Palembang yang berlokasi di jalan urip sumoharjo, No. 10, 2 Ilir Kota Palembang. Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim pengabdian kepada masyarakat:

1. Kegiatan koordinasi Tim pengabdian kepada masyarakat di damping oleh Bidan sagita, kemudian merumuskan solusi, membuat rencana kegiatan Implementasi kegiatan penyuluhan dengan materi kegitan PKM pengetahuan ibu hamil tentang Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Nyeri Punggung, pelaksanaan Kegiatan penyuluhan dan pelaksanaan terapi akupresure ini berlangsung selama 3 jam.
2. Pengabdian Masyarakat. Kegiatan penyuluhan diikuti secara antusias oleh ibu hamil di PMB Sagita, Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar.
3. Peserta penyuluhan ada 15 orang ibu hamil yang datang Ke PMB Sagita.
4. Ketercapaian tujuan penyuluhan secara umum sudah baik, dilihat dari antusias kehadiran ibu hamil dalam penyuluhan kesehatan



5. Ketercapaian target materi pada kegiatan penyuluhan sangat memuaskan, karena sesuai dengan waktu yang disediakan dapat digunakan dengan baik
6. Kemampuan peserta dalam mempraktekaan pijat akupresur sudah baik, dilihat dari hasil tanya jawab langsung kepada peserta dan menjawab dengan baik.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan materi Sosialisasi dan pelaksanaan terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil di pmb sagita Palembang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan, ibu hamil tampak antusias, senang dan nyaman.
2. Kegiatan Sosialisasi dan pelaksanaan terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung mampu meningkatkan pengetahuan seputar kesehatan ibu hamil dan mengurangi rasa nyeri pada kehamilan.
3. Semua peserta dan tim pkm dapat bekerja sama selama kegiatan berlangsung
4. Ibu hamil mampu memahami materi yang diberikan, terbukti dari antusias ibu hamil untuk bertanya dan mempelajari tentang manfaat terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung di PMB sagita.

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam mengetahui manfaat terapi akupresur dalam mengatasi nyeri punggung ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada bidan Sagita sebagai pihak yang dimana kegiatan pkm dilakukan memberikan dukungan dalam kegiatan ini dengan menyediakan tempat penyuluhan. Para peserta ibu hamil, serta semua pihak di lingkungan PMB Sagita yang telah membantu dan mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung lancar tanpa ada hambatan apapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi dan Sunarsih., 2011. *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta :Salemba Medika
- Lichayati, 2013. *Hubungan Senam Hamil dengan NyeriPunggung Pada Ibu Hamil diPolindes Desa Tlanak Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan volume 1 edisi 16*. Lamongan: Surya. [Diakses tanggal 15 september 2020, hari Selasa, pukul 16.00 WIB.<http://www.stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/63-70-Ratih.pdf>]
- Pravikasari, 2014. *Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan NyeriPunggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III volume 5 edisi 1*. Semarang: BHAMADA-JITK. [Diakses pada tanggal 14Juli 2016, hari Minggu,pukul 20.00 WIB.<http://www.distrodoc.com/107253-perbedaan-senam-hamil-dan-teknikakupresur-terhadap-penurunan>]
- Puspitasari Fitriana, 2019. Penerapan Akupresure Untuk menerunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. I Umur 21 Tahun G1 P0 A0 Di BPM Umi Mumtahamah, AMdKeb, Sruwang Kebumen. KTI Prodi Diii Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombang Diakses tanggal 20 september 2020, hari



minggu, pukul 10.00 WIB  
<http://elib.stikesmuhgombong.ac.id/232/1/FITRIANA%20PUSPITASARI%20NIM.%20B1301054.pdf>

Permatasari RD, 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, Vol. 2 No. 1, Bulan Juni Tahun 2019, Halaman 33 - 42, P-ISSN 2615-398X. Prodi D- III Kebidanan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang. Diakses tanggal 20 september 2020, hari minggu, pukul 10.00 WIB  
<https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest/article/download/1518/837>

Varney, 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan volume 2 edisi 4*. Jakarta : EGC

\_\_\_\_\_, 2006. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Volume 1 Edisi 4*. Jakarta : EGC