



Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id

J.Abdimas: Community Health

ISSN (online): 2746-542X



Education on Acupressure Techniques at Posyandu RW 14 Cibeber to Reduce Back Pain in the Third Trimester of Pregnancy

Edukasi Teknik Akupresure di Posyandu RW 14 Cibeber untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Kehamilan Trimester III

Damai Yanti^{1*}, Karwati², Sri Maryati³, Santi Susilawati⁴, Rina Saleha⁵, Rinjani Khazanah⁶, Levi Almatia⁷

STIKes Budi Luhur Cimahi

ABSTRACT

Back pain in pregnant women in the third trimester is a common discomfort among pregnant women. As many as 70% of pregnant women in Trimester III experience back pain which causes pregnant women to feel uncomfortable during pregnancy. Pain causes fear and anxiety that can cause stress and drastic physiological changes during pregnancy. Acupressure is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation at certain points on the body that are useful for reducing various aches and pains and reducing anxiety. This Community Service applies the principle of nobility, namely the actions taken pay close attention to the value of caring. This community service activity aims to provide knowledge and skills about pain reduction techniques to overcome complaints of low back pain in third trimester pregnant women with acupressure techniques. Activities have been carried out, namely providing education with the lecture method. The delivery of material was also carried out by displaying a video, conducting demonstrations and simulations as well as home visits. Participants who participated in this activity were third trimester pregnant women who visited the RW 14 Cibeber posyandu in January and February 2023. The result obtained is that pregnant women know how to reduce back pain in the third trimester so that pregnant women can overcome discomfort in their pregnancy after being given counseling about acupressure. This educational program is concluded to improve the knowledge and skills of mothers, husbands / families about acupressure actions

Keywords: *Low back pain, Acupressure*

INFORMASI ARTIKEL

Diterima : 05 Oktober 2023
Direvisi : 06 Oktober 2023
Disetujui : 13 Oktober 2023
Dipublikasi : 01 November 2023

KORESPONDENSI

Damai Yanti
royasmile@yahoo.com
+62813-2272-4685

Copyright © 2023 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III merupakan keluhan umum yang sering terjadi di kalangan ibu hamil. Sebanyak 70% ibu hamil Trisemester III mengalami nyeri punggung yang menyebabkan ibu hamil merasa kurang nyaman selama kehamilan. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat menimbulkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Akupresure merupakan 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 kecemasan. Pengabdian Masyarakat ini menerapkan prinsip kebudiluhuran yaitu tindakan yang dilakukan sangat memperhatikan nilai kepedulian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang tehnik pengurangan rasa nyeri guna mengatasi keluhan sakit pinggang pada ibu hamil trimester III dengan tektik akupresure. Kegiatan telah dilakukan yaitu pemberian edukasi dengan metode ceramah. Penyampaian materi juga dilakukan dengan menampilkan

sebuah video, melakukan demonstrasi dan simulasi serta adanya kunjungan rumah. Peserta yang mengikuti kegiatan ini ibu hamil trimester III yang berkunjung ke posyandu RW 14 Cibeber” pada bulan Januari dan February 2023. Hasil yang diperoleh adalah ibu hamil mengetahui cara untuk mengurangi nyeri punggung trimester III sehingga ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanan dalam kehamilannya setelah diberikan penyuluhan tentang akupresure. Program edukasi ini disimpulkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu, suami/keluarga tentang Tindakan akupresure

Kata kunci: Nyeri punggung, Akupresure

PENDAHULUAN

Perubahan fisik yang signifikan terjadi pada tubuh ibu hamil yang seringkali menimbulkan rasa tidak nyaman. Ibu hamil sering merasakan nyeri pinggang dan rasa tidak nyaman pada punggung bagian bawah pada trimester ketiga. Hal ini disebabkan oleh ketegangan pada perut serta fakta bahwa tulang punggung bagian bawah, terutama di sekitar pinggul, memaksa tulang belakang untuk menekuk dan ligamen meregang (Purnamasari, 2019). Selain itu, peningkatan kadar hormon menyebabkan tulang rawan di persendian melunak, sehingga mengurangi kelenturan dan menyebabkan nyeri punggung. Karena adanya perubahan pada titik tumpu ibu hamil, maka mekanik tubuh ibu hamil pun ikut berubah. Hal ini dikarenakan adanya penambahan berat badan yang terjadi selama proses kehamilan dan terutama distribusi berat pada daerah sekitar perut, dengan sebagian besar berat didistribusikan di sekitar perut. Hal ini menyebabkan pusat gravitasi ibu hamil menggeser ke depan, yang menyebabkan kelengkungan tulang belakang menjadi lebih rendah (Karwati & Amallyasari, 2022).

Intervensi Merupakan hal yang diperlukan ketika ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah atau nyeri pinggang selama trimester ketiga kehamilan. Jika ketidaknyamanan ini tidak diatasi dengan baik, maka hal ini akan menghambat aktivitas dan menyebabkan masalah yang lebih serius. Jika nyeri pinggang pada ibu hamil tidak segera ditangani, maka akan menimbulkan sejumlah dampak negatif, termasuk stres pada ibu. Stres mempengaruhi hormon oksitosin, yang menyebabkan kontraksi dan persalinan lama (Wulandari & Wantini, 2021).

Menurut penelitian Zahroh, sebagian

besar ibu hamil (sekitar 70%) mengalami nyeri punggung bawah (LBP), yang dapat dimulai sejak trimester pertama dan mencapai puncaknya pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. pada trimester pertama 16,7%, pada trimester kedua 31,3%, dan pada trimester ketiga 53%. Hal ini terjadi pada sekitar 50-72% wanita hamil sepanjang trimester ketiga (Nur Arummega dkk., 2022; Sulastri dkk., 2022).

Berdasarkan data laporan triwulanan di Posyandu RW 14 Kelurahan Cibeber Kota Cimahi dari bulan November 2022 sampai Januari 2023, terdapat 15 ibu hamil trimester III. Sebanyak 8 orang mengeluh nyeri pinggang, sering kencing dan susah tidur, 2 orang mengeluh sering kencing dan susah tidur, 2 orang mengeluh takut menghadapi persalinan, dan 3 orang tidak mengalami keluhan apapun. Dari 8 ibu hamil yang mengalami sakit pinggang sebagian besar terjadi peningkatan BB dalam 1 bulan rata-rata 3 kg. Semua ibu hamil terlihat postur tubuh condong ke depan (Lordosis). Rata-rata ibu yang mengeluhkan sakit pinggang melakukan pengurutan tulang belakang untuk menanganinya, tetapi masih terasa sakit baik pada pagi hari maupun malam hari sehingga mengganggu istirahat tidur terutama malam hari. Pertambahan berat badan yang berhubungan dengan kehamilan memberi tekanan ekstra pada otot punggung yang menyebabkan nyeri punggung dan ligamen.

Ada banyak terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri pinggang selama kehamilan, antara lain pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), chiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%), dan akupresur. Dengan memberikan tekanan dan rangsangan pada lokasi tubuh tertentu, akupresur

adalah jenis fisioterapi yang dapat digunakan untuk mengobati berbagai penyakit dan nyeri serta kelelahan, stres, dan kondisi lainnya sambil mengaktifkan kembali peredaran energi vital (Nugrawati dkk., 2023; Permatasari, 2019; Sukeksi dkk., 2018).

Hasil penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Maryati dkk., 2022. didapatkan bahwa terdapat pengaruh pijat akupresure terhadap keluhan sakit pinggang pada ibu Trimester III (Maryati dkk., 2022). Pengabdian masyarakat ini merupakan integrasi dari hasil penelitian tersebut.

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi atau Pendidikan kesehatan kepada ibu hamil beserta suami atau keluarga mengenai akupresure dengan menerapkan prinsip berbudi luhur guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan sehingga nyeri punggung selama kehamilan berkurang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi mengenai terapi akupresure untuk mengurangi nyeri punggung diberikan pada ibu hamil telah dilaksanakan di Posyandu RW 14 kelurahan Cibeber pada hari Jumat, 26 Juni 2023, dalam edukasi ini kami melibatkan 15 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung tanpa kami nilai skala nyerinya didampingi oleh suami/keluarganya. Pemberian materi diberikan dengan menggunakan media lembar balik tentang pengertian pijat akupresure, manfaat pijat akupresure bagi ibu hamil yang mengalami nyeri pada trimester 3, indikasi pijat akupresure.

Selanjutnya dilakukan penayangan video tentang tahapan pijat akupresure dalam penyuluhan ini berfungsi untuk menambahkan informasi berupa non- verbal atau verbal yang dapat dijadikan bekal untuk ibu hamil dalam melakukan acupresure di rumah yang dapat dilakukan oleh suami

Penyampaian materi dilakukan oleh 3 narasumber yaitu Damai Yanti, SST., MM., M.Keb (sebagai Ketua) berperan sebagai penyampai materi berupa teori akupresure; Karwati, SST,

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan guna peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan suami/keluarga tentang akupresure. Tahap ini dilaksanakan dengan sosialisasi atau penyuluhan berupa ceramah dengan media lembar balik tentang pengertian pijat akupresure, manfaat pijat akupresure bagi ibu hamil yang mengalami nyeri pada trimester 3, indikasi pijat akupresure. Selanjutnya diberikan pemutaran cuplikan video tentang tahapan pijat akupresure, kemudian dilakukan demonstrasi secara langsung kepada ibu hamil dan dilakukan diskusi tanya jawab apabila ibu/suami/keluarga belum memahami tentang pijat akupresure. Sebelum kegiatan ditutup, dijadwalkan terlebih dahulu untuk pelaksanaan kunjungan rumah sebanyak 1x sebagai monitoring terkait pelaksanaan akupresur oleh suami/keluarga di rumah sehingga nyeri punggung dapat berkurang.

MM., M.Keb dan Sri Maryati, SST., M.Kes (sebagai anggota) berperan dalam melaksanakan demonstrasi mengenai tahapan pijat akupresure. Ketiga narasumber merupakan dosen dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Budi Luhur Cimahi. Setelah penyampaian materi oleh ketiga narasumber, selanjutnya ibu hamil beserta suami atau keluarga dibagi ke dalam 3 kelompok untuk melakukan simulasi langkah-langkah pelaksanaan akupresure agar ibu hamil dan suami/keluarga lebih paham dalam melaksanakan acupresure di rumah sehingga nyeri punggung dapat berkurang.



Gambar 1 | Pemaparan materi menggunakan terkait penatalaksanaan akupressure.



Gambar 2 Pemaparan tahapan pijat akupressure menggunakan media Video



Gambar 3 | Pelaksanaan simulasi akupressure oleh Suami/Keluarga



Gambar 4 Kunjungan yang dilakukan ke rumah pasien untuk mengkaji pelaksanaan acupressure

Simulasi dilakukan dalam waktu 30 menit dan seluruh pasangan mendapatkan kesempatan untuk. Selanjutnya dilakukan diskusi tanya jawab mengenai acupressure. Selanjutnya, ibu hamil dan suami atau keluarga diberitahukan untuk melakukan acupressure dalam sehari minimal 1x dan dibuat kontrak waktu kunjungan rumah yaitu pada hari ke 3 dan ke 5 yaitu pada tanggal 29 Juni 2023 dan 1 Juli 2023. Hasil yang didapatkan dalam pengabdian masyarakat ini didapatkan bahwa berdasarkan hasil anamnesa nyeri punggung ibu berkurang setelah diberikan pijat acupressure.

Pengetahuan dan pengalaman yang telah didapatkan melalui kegiatan ini, diharapkan Ibu hamil yang ingin membantu dirinya melewati ketidaknyamanan trimester ketiga diberikan akupresur sebagai salah satu bentuk pengabdian masyarakat. Pelatihan akupresur yang diberikan lebih merupakan upaya rehabilitasi dan promosi yang berupaya mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu selama kehamilan trimester ketiga dan dapat dimanfaatkan untuk mencegah ketidaknyamanan yang dapat disebabkan oleh sebab-sebab yang tidak dapat dihindari (Putrianingsih dkk., 2022; Sri dkk., 2022). Akupressure adalah terapi tambahan yang menggunakan konsep *healing touch* untuk mendorong pasien berperilaku lebih penuh kasih sayang dan dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi (Aswitami dkk., 2018). Bagian pertama dari latihan ini meliputi penyuluhan tentang

fisiologi kehamilan trimester ketiga, masalah atau nyeri trimester ketiga pada wanita hamil, dan konsep akupressure, serta Langkah-langkah akupressure (Hidayatul A dkk., 2022).

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang teknik akupressure untuk mengurangi rasa nyeri pada kehamilan trimester III menunjukkan bahwa pemberian sosialisasi dan edukasi Pendidikan kesehatan dengan menggunakan lembar balik dan video dapat lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Dari hasil ini dapat di simpulkan bahwa ibu hamil sudah mengetahui cara mengurangi rasa nyeri pada kehamilan trimester III setelah ibu hamil mendengarkan penjelasan yang telah di sampaikan.

Hasil pengabdian masyarakat ini sama dengan pengabdian masyarakat sebelumnya dengan hasil bahwa penyuluhan dengan metode ceramah yang dibantu dengan penggunaan video dapat meningkatkan pengetahuan tentang vaksinasi COVID-19 pada para siswa (Jati dkk., 2022). pengabdian masyarakat lain yang serupa menyatakan bahwa kegiatan pelatihan dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan keterampilan masyarakat GMT Horeb Kuanheum dalam upaya pencegahan (Solle dkk., 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta suami/keluarga tentang akupresur serta Langkah-langkah pelaksanaan akupresure. Diharapkan ibu hamil mampu mempraktekkan terapi akupresur dan berperan aktif dalam kegiatan kelas kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Hidayatul A, N., Mardliyana, N. E., Alriyani, R. K., labibah, Y. S., Hafshoh, N. W., Rahmah, S., & Djunaidi, Q. A. (2022). *LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*.
- Jati, M., Eva Runi Khristiani, & Muryani. (2022). Peningkatan Pengetahuan Siswa Panti Asuhan Bina Putra Tentang Vaksinasi. *J.Abdimas: Community Health*, 3(2), 51–57. <https://doi.org/10.30590/jach.v3n2.502>
- Karwati, K., & Amallyasari, D. (2022). Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny.W Dengan Nyeri Pinggang Pada Trimester III Kehamilan Di PMB "I" Kota Cimahi. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 15(1).
- Maryati, S., Karwati, K., & Yanti, D. (2022). Pain Reduction Techniques to Overcome Back Pain Complaints in Third Trimester of Pregnancy. *Health Notions*, 6(10). <https://doi.org/10.33846/hn61004>
- Nugrawati, N., Ekawati, N., Wijaya, A., Adam, A. M., Kasandra, J., & Rikumahu, A. (2023). Implementasi Terapi Komplementer Akupresure Pada Ibu Hamil di Posyandu Matahari. *Journal of Community Services*, 5(2). <http://jcs.aktabe.ac.id>
- Nur Arummega, M., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kebidanan* (Vol. 9, Issue 1).
- Permatasari, R. D. (2019). Effectiveness of Acupressure Technique at BL 23, GV 3, GV 4 Points on Decreasing Lower Back Pain in Pregnancy Trimester III at Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH (Journal Of Health Educational Science And Technology)*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.25139/htc.v2i1.1518>
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwifery Journal of Galuh University*, 1(1).
- Putrianingsih, E., Christiani, N., Septiani, V., & Lawra, C. (2022). Akupresure untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Solle, H., Nitsae, M., Marlina Nge, S. T., Hendrik, A. Ch., E.S Ledo, M., Mowata, H., & Agrid, J. (2022). Pelatihan Pembuatan Cairan Disinfektan Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19 Di Jemaat Horeb Kuanheum. *J.Abdimas: Community Health*, 3(2), 35–43. <https://doi.org/10.30590/jach.v3n2.535>
- Sri, H., Dewi, K., Widyaningsih, A., Nashita, C., & Lodo, Y. K. (2022). Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III Article Info ABSRACT. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suyani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupresure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–56.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan. *Media Informasi*,

18(2).

<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi>

- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
<https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>