

## EFEKTIFITAS TERAPI AKUPRESUR TITIK BL 23 UNTUK MENGURANGI NYERI PINGGANG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

INTAN WIDYA SARI\*, RINA YULVIANA

Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Email: intanwidya@htp.ac.id\*

**Abstract:** *Back pain can cause fatigue both physically and emotionally, and interfere with daily activities in pregnant women. Efforts to overcome complaints of back pain in pregnant women are carried out with acupressure at the Bladder 23 point (BL 23). The purpose of this study was to determine the effectiveness of acupressure therapy at the BL 23 point in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. The research location was at the Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa Clinic. The population in this study was 31 pregnant women in the third trimester. The sample in this study was 17 people with inclusion and exclusion criteria. Data analysis used univariate and bivariate. The univariate results, before being given BL23 acupressure, the majority of 15 respondents (98.0%) had pain intensity in the range of 7–10 with the category of severe pain, while a minority of 2 respondents (2.0%) had pain intensity in the range of 4–6 with the category of moderate pain. Meanwhile, after being given BL23 acupressure, the majority of 16 respondents (99.0%) had pain intensity in the range of 4–6 with a moderate pain category, while a minority of 1 respondent (1.0%) had pain intensity in the range of 7–10 with a severe pain category. Bivariate results using the Wilcoxon test with results on the back pain variable with a p-value = 0.000 (<0.05). In conclusion, acupressure at the BL23 point is effective in reducing back pain in pregnant women in their third trimester. It is hoped that respondents will undergo BL23 acupressure therapy. It is hoped that the Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa Clinic can utilize leaflets as an educational tool for pregnant women in their third trimester about the benefits of acupressure therapy at the BL23 point in reducing back pain.*

**Keywords:** *Acupressure, Therapy BL 23; Pregnant Women in Third Trimester*

**Abstrak:** Nyeri pinggang dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional, serta mengganggu aktivitas sehari-hari pada ibu hamil. Upaya dalam mengatasi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil dilakukan dengan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi akupresur titik BL 23 dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil TM III. Tempat penelitian dilaksanakan di Klinik Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 ibu hamil trimester III. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 orang berkriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat. Hasil univariat, sebelum diberikan akupresure BL23 mayoritas sebanyak 15 responden (98.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat, sedangkan minoritas sebanyak 2 responden (2.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan setelah diberikan akupresure BL23, mayoritas sebanyak 16 responden (99.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang, sedangkan minoritas sebanyak 1 responden (1.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat. Hasil bivariat dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan hasil pada variabel nyeri pinggang dengan p-value=0,000 (<0.05). Kesimpulan, ada efektifitas akupresure titik BL23 dalam mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III. Diharapkan responden dapat melaksanakan terapi akupresure BL23. Diharapkan Klinik Anaku Kamiyu Mom and Baby Spa dapat memanfaatkan media leaflet sebagai sarana edukasi bagi ibu hamil trimester III tentang manfaat terapiakupresur pada titik BL23 untuk mengurangi nyeri pinggang.

**Kata Kunci :** Ibu Hamil, Akupresure, Titik BL23

### A. Pendahuluan

Kehamilan merupakan hasil dari penyatuan sperma dari laki-laki dan ovum dari perempuan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil

normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam tiga triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai ke-9 (Ayudia & Putri, 2021).

Pada TM ketiga kehamilan, ibu hamil kemungkinan besar akan mengalami beberapa keluhan seperti sering buang air kecil, konstipasi, sulit tidur, dan nyeri punggung. Nyeri punggung ini umumnya terjadi di daerah lumbal sakral, yaitu tulang belakang bagian bawah. Intensitas nyeri punggung cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan, karena nyeri ini disebabkan oleh pergeseran pusat gravitasi wanita dan perubahan postur tubuh yang terjadi. (V.A.R.Barao et al., 2022).

World Health Organization (WHO) pada tahun (2019) menunjukkan bahwa lebih dari 50% perempuan di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korea dan Israel menderita keluhan nyeri pinggang bawah saat kehamilan. Hasil dari penelitian pada ibu hamil di berbagai daerah Indonesia mencapai 60-90% orang mengalami nyeri pinggang bawah pada kehamilannya (Indaryani, 2022)

Nyeri Pinggang Bawah (NPB) adalah nyeri yang dirasakan di daerah pinggang bawah, dapat berupa nyeri lokal (inflamasi) maupun nyeri radikuler atau keduanya. Nyeri yang berasal dari pinggang bawah dapat dirujuk ke daerah lain atau sebaliknya nyeri yang berasal dari daerah lain dirasakan di daerah pinggang bawah (referred pain). NPB pada hakekatnya merupakan keluhan atau gejala dan bukan merupakan penyakit spesifik. Nyeri Pinggang bawah atau Low Back Pain. (LBP) adalah ketidak nyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal. LBP akut terjadi di bawah enam minggu, LBP sub akut 6-12 minggu dan LPB kronis diatas 12 minggu. Setiap aktivitas yang dilakukan memberikan beban pada daerah pinggang (lumbal). Lumbal menerima beban sebesar 25% dari berat badan pada saat tidur terlentang, 100 % pada saat berdiri dengan posisi tegak, 150% saat duduk dengan posisi membungkuk, 140% saat duduk tegak, dan 185% saat duduk membungkuk hal ini menyebabkan mudah terjadi nyeri pinggang bawah.

Untuk mengatasi keluhan nyeri pinggang pada ibu hamil, terdapat solusi yang dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan pemberian obat anti-nyeri (analgesik) yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil. Selain itu, pendekatan non-farmakologi juga dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau anggota keluarga pasien. (Kartikasari & Nuryanti, 2016). Salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri adalah akupresur.

Akupresur adalah metode penyembuhan yang melibatkan tekanan jari pada titik-titik akupunktur sebagai alternatif penggunaan jarum pada terapi akupunktur. Hasil analisis statistik dari penelitian tentang efek akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil menunjukkan adanya pengaruh positif akupresur terhadap nyeri tersebut (Asiyah & Titisari, 2021). Titik-titik akupresur terdapat di permukaan kulit yang sensitif terhadap rangsangan biolistrik, dan rangsangan pada titik-titik tersebut dapat menghasilkan efek tertentu. Ketika titik-titik akupresur dipijat atau distimulasi, endorfin, sebuah neurotransmitter, dilepaskan. Endorfin memiliki kemampuan untuk mengurangi sensasi nyeri dengan cara menghambat alur sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain itu, akupresur juga berperan dalam menjaga keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan dan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit. Stimulasi pada titik-titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke area yang mengalami nyeri, sehingga membantu dalam proses pengeluaran toksin atau zat beracun dari tubuh. (Suwarini et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sukeksi et al., (2020) tentang pengaruh teknik akupresur titik Bl 23 terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten didapatkan hasil bahwa nyeri punggung pada ibu hamil sesudah diberikan akupresur titik Bl 23 sebanyak 24 orang (80%) adalah nyeri ringan. Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada Pengaruh Akupresur terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Jogonalan I Klaten dengan nilai  $p = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ). Pemberian akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung bawah dan manfaatnya bertahan selama

enam bulan. Selain itu teknik akupresur juga dapat mengurangi keluhan ibu hamil seperti mual muntah, mengurangi kecemasan, dan keluhan nyeri punggung selama proses persalinan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Armayanti et al., (2023) terdapat pengaruh pemberian terapi akupresur titik BL 23 untuk mengurangi intensitas nyeri pinggang bawah pada ibu hamil TM III disimpulkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skala nyeri responden dari 5.31 menjadi 2.44 dengan penurunan skala nyeri sebanyak 2.87 (54,04%). Berdasarkan hasil analisis data ditemukan ada pengaruh pemberian akupresur terhadap intensitas nyeri pada punggung bawah pada ibu hamil.

Akupresur yang akan diberikan pada ibu hamil TM III yaitu dengan pemijatan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23) memiliki efek yang dapat mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, dan merangsang pelepasan endorfin. Hal ini menghasilkan efek penurunan nyeri, sehingga terapi akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pinggang bawah pada ibu hamil (Permana Putri et al., 2020).

Berdasarkan penelitian Sri Wulan et al., (2022) menunjukkan tingkat nyeri pinggang yang dirasakan ibu hamil TM III sebelum dilakukan terapi akupresur titik BL 23 yaitu intensitas nyeri berat sebanyak 19 responden dengan persentase 59,4% dan setelah diberikan terapi akupresur titik bladder 23 menjadi intensitas nyeri sedang sebanyak 23 responden dengan persentase 71,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan terapi akupresur titik bladder 23.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Permana Putri et al., (2020) tentang Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil TM III didapatkan hasil uji statistik diperoleh p-value = 0,000 yang berarti Akupresur berpengaruh pada ibu hamil dengan nyeri punggung.

## B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimental yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol. Desain penelitian yang digunakan oleh one group pre test-post test design, yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberikan perlakuan.

## C. Hasil Dan Pembahasan

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk mengevaluasi data dari satu variabel yaitu nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi akupresure titik BL23 di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa Tahun 2024*.

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Intervensi Akupresure Titik BL23 di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa Tahun 2024***

No.	Nyeri Persalinan (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sedang (4-6)	2	2.0
2	Berat (7-10)	15	98.0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1, diketahui nyeri pinggang dari 17 responden sebelum intervensi akupresure titik BL23, mayoritas sebanyak 15 responden (98.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat. Sedangkan minoritas sebanyak 2 responden (2.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang.

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Intervensi Akupresure Titik BL23 di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa* Tahun 2024**

No.	Nyeri Persalinan (Pre-test)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sedang (4-6)	16	99.0
2	Berat (7-10)	1	1.0
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2, diketahui nyeri pinggang dari 17 responden sesudah intervensi akupresure titik BL23, mayoritas sebanyak 16 responden (99.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan minoritas sebanyak 1 responden (1.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode statistik yang digunakan untuk menilai efektivitas antara dua variabel, yaitu terapi akupresure BL23 dan tingkat nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa* Tahun 2024.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas Data**

Nyeri Pinggang	Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre test	0.871	17	0.023
Post Test	0.881	17	0.033

Berdasarkan tabel 3, uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa pada pretest nyeri pinggang memiliki p-value 0.023 (<0,05). Sedangkan pada posttest nyeri pinggang memiliki p-value 0.033 (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Untuk analisis bivariat, digunakan Uji Wilcoxon.

**Tabel 4**  
**Efektivitas Akupresure Titik BL23 Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa* Tahun 2024**

Tingkat Nyeri	N	Mean	Standar Deviasiasi (SD)	Beda Mean	P value
<i>Pretest</i>	17	7,35	0,786	2,06	.0,000
<i>Postest</i>	17	5,29	0,849		

Berdasarkan tabel 4, nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum diberikan akupresure titik BL23 adalah 7.35 (SD=0.786). Sedangkan, nyeri pinggang ibu hamil trimester III setelah diberikan akupresure titik BL23 adalah 5.29 (SD=0.849), artinya terdapat perbedaan rata-rata nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan akupresure titik BL23. Berdasarkan analisis statistik, pada variabel nyeri pinggang memiliki nilai p-value sebesar 0.000 (<0.05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat efektivitas akupresure titik BL23 dalam mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa* pada tahun 2024.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa Tahun 2024*, hasil menunjukkan bahwa diketahui nyeri pinggang dari 17 responden sebelum intervensi akupresure titik BL23, mayoritas sebanyak 15 responden (98.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat. Sedangkan minoritas sebanyak 2 responden (2.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang. Nyeri pinggang dari 17 responden sesudah intervensi akupresure titik BL23, mayoritas sebanyak 16 responden (99.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 4 – 6 dengan kategori nyeri sedang. Sedangkan minoritas sebanyak 1 responden (1.0%) memiliki intensitas nyeri dalam rentang 7 – 10 dengan kategori nyeri berat.

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas akupresure titik BL23 dalam mengurangi nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa Tahun 2024*, uji normalitas data dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk karena ukuran sampel kurang dari 50. Hasil menunjukkan bahwa pada pretest nyeri pinggang memiliki p-value 0.023 ( $<0,05$ ). Sedangkan pada posttest nyeri pinggang memiliki p-value 0.033 ( $<0,05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Untuk analisis bivariat, digunakan Uji Wilcoxon dengan hasil pada nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum diberikan akupresure titik BL23 adalah 7.35 (SD=0.786). Sedangkan, nyeri pinggang ibu hamil trimester III setelah diberikan akupresure titik BL23 adalah 5.29 (SD=0.849), artinya terdapat perbedaan rata-rata nyeri pinggang ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan akupresure titik BL23. Berdasarkan analisis statistik, pada variabel nyeri pinggang memiliki nilai p-value sebesar 0.000 ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang berarti terdapat efektivitas akupresure titik BL23 dalam mengurangi nyeri pinggang ibu hamil trimester III di Klinik Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa* pada tahun 2024.

Nyeri Pinggang Bawah (NPB) akibat kehamilan merupakan sindrom klinis yang ditandai dengan gejala utama tidak enak di daerah tubuh bagian belakang dari rusuk terakhir atau *Vertebra Thoracal 12* sampai bagian pantat atau anus dikarenakan pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot (Fithriyah, 2020). Nyeri pinggang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, usia ibu, paritas, usia kehamilan, pekerjaan, olahraga, dan riwayat nyeri terdahulu (Ayu & Lestari, 2022). Menurut (Lestari, 2022) ada beberapa metode untuk menurunkan intensitas nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III, salah satunya dengan akupresure titik BL23.

### D. Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepada segenap tim Anaku Kamiyu *Mom and Baby Spa*, tim penelitian dan seluruh rekan dosen Prodi S1 Kebidanan Hang Tuah Pekanbaru,

### Daftar Pustaka

- 1)Agustin, D. N. A., & Rihardhini, T. (2023). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil TM Iii Di Puskesmas Modung Bangkalan. *Snhrp*, 5, 2531- 2537.
- 2)Ardiyanti, K. E. (2023). Pengaruh Latihan Gym Ball Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil TM Iii Di Klinik Bumi Sehat (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023).
- 3)Danuputra, I. B. K. M. (2023). Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil TM Iii Di Wilayah Puskesmas Iv Denpasar Selatan Tahun 2023 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023).
- 4)Dartiwen & Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta : CV Andi Offset
- 5)Fitriani, L., Firawati, & Raehan. (2021). *Buku Ajar Kehamilan (1st Ed.)*. Deepublish.

- 6)Fitriyah, W. N. K. (2020). Asuhan Kebidanan Kehamilan Dengan Nyeri Pinggang Terhadap Ny. R Di Pmbdwi Wuryani Wonokarto Lampung Timur (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- 7)Hakiki, M., Widiyastuti, N. E., & Danti, R. R. (2022). Asuhan Kehamilan Sehat Selama Pandemi COVID-19 (M. Hakiki, N. E. Widiyastuti, & R. R. Danti (Eds.)). Guepedia The Fist On-Publisher In Indonesia.
- 8)Kristiyanti, R., Chabibah, N., Khanifah, M., & Rizqianingsih, W. (2022). Layanan Edukasi Bugar Ibu Dan Bayi Dengan Asi Eksklusif Dan Mp-Asi Tepat (Lebat). *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti)*, 3(3), 204-212.
- 9)Ni Kadek Ayu, D. L. (2022). *Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik Bladder 23 Dengan Soft Form A Prenatal Gentle Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pinggang Bawah* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan 2022).
- 10)Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Pinggang Bawah Pada Ibu Hamil TM II Dan III. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/Jmph.V1i1.2000>
- 11)Putu, D. P. C. (2019). Perbedaan Tingkat Nyeri Pinggang Bawah Ibu Hamil TM III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bunda Setia.
- 12)Sri Widi Antari, P. (2021). *Perbedaan Tingkat Nyeri Pinggang Bawah Ibu Hamil TM III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Soft Form A Prenatal Gentle Yoga* (Doctoral Dissertation, Jurusan Kebidanan 2021).
- 13)WHO. (2020). *Constitution Of The World Health Organization Edisi Ke-49*. Jenewa.:Hlm. 1. ISBN 978-92-4-000051-3.