

EFEKTIVITAS AKUPRESUR DAN PRENATAL YOGA TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGASARI

Masluroh^{1*}, Titin Sutinah²

¹⁻²STIKES Abdi Nusantara

Email Korespondensi: Sutinahtitin0212@gmail.com

Disubmit: 26 Juli 2024

Diterima: 16 Desember 2024

Diterbitkan: 01 Januari 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i1.16522>

ABSTRACT

During the third trimester of pregnancy, many pregnant mothers experience complaints or discomfort, one of which is lower back pain as the fetal weight increases and the uterus grows. An attempt to alleviate the mother's lower back pain could be with alternative therapies with acupressure and prenatal yoga. The aim of this survey is to find out how the effectiveness of acupressure and prenatal yoga to the reduction of lower back pain in pregnant mothers of the third trimester in the Public Health Center of Telagasari working region in 2024. The results of the study can be interpreted that pregnant women who had reduced levels of pain after doing Yoga had more respondents who had no pain, most of whom had 11 (73.3%) respondents, while mothers who did Acupressure had 9 (60.0%) respondents. So the results of data analysis use the paired simple t test. The resulting value and p-value were $0.000 < 0.05$. Pregnancy yoga exercises (Prenatal Gentle Yoga) are part of non-pharmacological therapy that can reduce pain. Yoga exercises carried out in the third trimester of pregnancy can reduce complaints felt by pregnant women during the third trimester, one of which is back pain.

Keywords: Prenatal Yoga, Acupressure, Back Pain

ABSTRAK

Selama trimester ketiga kehamilan, banyak ibu hamil yang mengalami keluhan atau ketidaknyamanan, salah satunya nyeri punggung bagian bawah ini karena berat badan janin meningkat dan rahim ibu makin membesar. Upaya untuk mengurangi nyeri punggung bagian bawah ibu tersebut bisa dengan pengobatan alternatif dengan akupresur dan prenatal yoga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana efektivitas akupresur dan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas telagasari tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan 30 responden teknik pengambilan data menggunakan tehnik purposive sampling. Hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa ibu hamil yang pengurangan tingkat nyeri setelah melakukan Yoga mempunyai lebih banyak responden yang Tidak nyeri sebagian besar dengan jumlah responden 11 (73,3%) , sedangkan ibu yang melakukan Akupresur dengan jumlah responden 9 (60,0%). Jadi hasil analisa data menggunakan uji paired simple t test. didapatkan hasil nilai dan p-value $0,000 < 0,05$. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga)

merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Akupresure, Nyeri Punggung

PENDAHULUAN

Proses kehamilan adalah proses yang dapat terjadi yang dimulai dari terbentuknya hasil konsepsi hingga lahirnya janin. Selama kehamilan, wanita mengalami perubahan yang signifikan, baik secara fisik maupun mental. Beberapa perubahan yang dialami ibu hamil termasuk perubahan bentuk dan berat badan, perubahan biokimia, perubahan fisiologis, dan bahkan perubahan psikologis (Dartiwen et al., 2019).

Selama kehamilan, beberapa sistem tubuh, seperti kardiovaskuler, pernafasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal, dapat mengalami perubahan. Sistem muskuloskeletal mengalami perubahan, seperti perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan dari trimester pertama hingga trimester ketiga, yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah (1,2). Sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah, yang terjadi di area lumbosacral di atas sakrum. Nyeri ini bersifat intermitten dan dapat meningkat selama trimester ketiga karena perubahan postur tubuh ibu selama kehamilan (Lusiana Gultom et al., 2018).

Di beberapa negara, seperti Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, dan Korea, lebih dari 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Di negara-negara non-Skandinavia, seperti Amerika bagian utara, Timur Tengah, Norwegia, Hongkong, dan Nigeria, angka kejadiannya berkisar antara 21%

hingga 89,9%. Di India, angka kejadian nyeri punggung bawah pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga berkisar antara 33,7-42%, sedangkan di Amerika Serikat, angka kejadian Komplikasi persalinan, bayi berat lahir rendah (BBLR), Intrauterine Growth Restriction (IUGR), dan nyeri punggung bawah dapat meningkatkan rasa takut dan cemas ibu selama masa kehamilan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko persalinan preterm (Lusiana Gultom et al., 2018).

Untuk mengatasi nyeri punggung bawah, ada banyak metode yang dapat digunakan, baik yang menggunakan farmakologi maupun non-farmakologi. Masing-masing metode memiliki kelebihan dan kekurangan. Teknik farmakologi untuk menangani nyeri dianggap lebih efektif untuk mengurangi rasa nyeri. Namun, itu membutuhkan biaya yang lebih besar dan dapat menyebabkan efek samping jika digunakan secara tidak tepat, dan obat kadang-kadang tidak memiliki efek yang diharapkan. Teknik non farmakologi memiliki banyak keuntungan, termasuk menjadi lebih murah, mudah digunakan, efektif, dan bebas efek samping. Pijat, relaksasi, akupunktur, yoga, dan akupresur adalah beberapa teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah kehamilan, terutama selama trimester ketiga. Pemijatan akupresur merangsang titik tertentu pada tubuh untuk mengurangi rasa sakit, nyeri,

ketegangan, dan kelelahan (Pratama & Indriastuti, 2023).

Tindakan ini mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (chi). Pemijatan akupresur dilakukan pada titik bladder 20 dan 23, yang dapat memperlancar peredaran darah dan mengurangi rasa sakit, nyeri, ketegangan, dan kelelahan. Selama kehamilan, seorang wanita juga dapat melakukan senam yoga yang disebut prenatal yoga, yang merupakan variasi dari gerakan yoga dengan memperhatikan syarat dan kondisi tubuh wanita hamil. Tujuannya adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk melahirkan. Setiap gerakan prenatal yoga menggunakan kombinasi teknik gerakan dan postur khusus untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi pada tubuh ibu selama kehamilan (Sukeksi et al., 2018).

Melakukan yoga sebelum kehamilan secara teratur dan tepat juga dapat membantu membuat postur tubuh lebih lentur, merasa lebih nyaman, membantu sirkulasi darah berjalan lancar, mengurangi sakit punggung, punggung bawah, pegal, dan edema pada ekstremitas bagian bawah. Pada penelitian sebelumnya Santi, 2014 di Sidoarjo menunjukkan bahwa tingkat nyeri punggung pada ibu hamil baik primigravida maupun multigravida tidak ada perbedaan intensitasnya. Yang membedakan intensitasnya hanya dari bagaimana ibu hamil menjalankan terapinya dengan senam hamil, fisioterapi, berenang, tidur dengan posisi miring atau yang lainnya (Syaukani, 2015).

Sejalan dengan penelitian Yosefa, et all, Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden paling banyak berusia 20-

35 tahun (83,3%), multigravida (83,3%), berada pada trimester 2 (53,3%), ibu rumah tangga (90%), tingkat pendidikan menengah (86,7%), Pemberian senam hamil pada kelompok eksperimen menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan selisih nilai rata-rata intensitas nyeri sebesar 2,40 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan signifikansi dengan nilai $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan intensitas nyeri namun tidak signifikan dengan selisih rata-rata intensitas nyeri sebesar 0,47 dan berdasarkan hasil uji wilcoxon menunjukkan tidak signifikan dengan nilai $p(0,159) > \alpha(0,05)$. Hasil uji t independent dimana diperoleh $p(0,001) < \alpha(0,05)$. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas nyeri punggung ibu hamil pada kelompok eksperimen dan kelompok control sesudah diberikan senam hamil, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil efektif terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil (Megasari, 2015).

Hasil Survei yang dilakukan oleh peneliti pada bulan April Tahun 2024 terdapat 30 ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah di puskesmas Telagasari, diketahui juga ibu hamil tersebut belum pernah melakukan yoga hamil dan akupresur.

Maka dari itu menurut uraian di atas, penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III Di wilayah Kerja Puskesmas Telagasari".

TINJAUAN PUSTAKA

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (*qi*) pada seluruh tubuh (Widyastuti, 2019). Departemen Kesehatan RI, (2014), mengatakan bahwa tindakan akupresur memberikan manfaat bagi tubuh, yaitu 1) Meningkatkan stamina tubuh, 2) Melancarkan peredaran darah, 3) Mengurangi rasa nyeri dan, 4) Mengurangi stres atau menenangkan pikiran.

Low Back Pain merupakan sakit pinggang atau punggung bawah, yang mengakibatkan rasa sakit dan nyeri di daerah tulang rusuk bawah sampai di daerah kaki. Rasa nyeri pada punggung bawah atau pinggang disebabkan sifat pekerjaan yang dilakukan dengan gerakan yang berulang-ulang (Purnamasari, 2010). Low Back Pain adalah sensasi yang dirasakan pada punggung bawah mengacu rasa nyeri atau sakit

didaerah mana pun antara tulang rusuk bawah dan di atas kaki. Rasa nyeri pada Low Back Pain yang disebabkan dari cedera atau ketegangan otot, atau bisa juga disebabkan karena kondisi yang lebih spesifik, seperti *herniated disc* (Koteng, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2024 sampai dengan bulan Juni 2024 dengan menggunakan metode quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan menggunakan variabel dependen yaitu akupresur dan prenatal yoga dengan variabel independen yaitu penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dengan ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah di Puskesmas Telagasari yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Sampel dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung bawah di Puskesmas Telagasari yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi (kuesioner/check list).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Uji Penelitian “Prenatal Yoga”

kategori		F	%
umur	< 20 th	2	13,3
	20-35th	11	73,3
	>35 th	2	13,3
total		15	100,0
pendidikan	dasar	4	26,7
	menengah	8	53,3
	tinggi	3	20,0
total		15	100,0
pekerjaan	bekerja	5	33,3
	tidak bekerja	10	66,7

	total	15	100,0
paritas	primipara	5	33,3
	multipara	10	66,7
	grande multipara	0	0
	total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang diuji untuk penelitian “Prenatal Yoga “ mayoritas responden pada usia produktif 20-35 tahun sebanyak 11 responden dengan presentase (73,3%). Berdasarkan pendidikan

mayoritas dalam kategori pendidikan menengah sebanyak 7 (46,7%), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 9 (60,0%) dan mayoritas adalah ibu multipara sebanyak 8 (53,3%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Uji Penelitian “Akupresur”

	kategori	F	%
umur	< 20 th	2	13,3
	20-35th	11	73,3
	>35 th	2	13,3
	total	15	100,0
pendidikan	dasar	4	26,7
	menengah	8	53,3
	tinggi	3	20,0
	total	15	100,0
pekerjaan	bekerja	5	33,3
	tidak bekerja	10	66,7
	total	15	100,0
paritas	primipara	7	46,7
	multipara	7	46,7
	grande multipara	1	6,7
	total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang diuji untuk penelitian “Akupresur“ mayoritas responden pada usia produktif 20-35 tahun sebanyak 11 responden dengan presentase (73,3%). Berdasarkan pendidikan mayoritas dalam kategori pendidikan menengah sebanyak 7 (46,7%), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 9 (60,0%) dan mayoritas adalah ibu multipara

sebanyak 7 (46,7%).

Dari Karakteristik yang dikumpulkan penelitian ini menggunakan sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi 2 yaitu Efektivitas Akupresur terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III sebanyak 15 responden, dan Prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III sebanyak 15 responden.

Table 3. Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sebelum Melakukan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari

No	Skala nyeri	pretest	
		N	%
1	Tidak nyeri	2	13,3
2	Nyeri sedang	8	53,3
3	Sangat nyeri	5	33,3
	total	15	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum melakukan Prenatal Yoga Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Nyeri sedang" dengan jumlah 8 responden dengan presentase

(53,3%), dan "sangat nyeri" berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang "tidak nyeri" dengan jumlah 2 responden dengan presentase (13,3%) dikategorikan sebagian kecil.

Table 4. Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sesudah Melakukan Prenatal Yoga di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari

No	Skala nyeri	Posttest	
		N	%
1	Tidak nyeri	11	73,3
2	Nyeri sedang	4	26,7
3	Sangat nyeri	0	0
	total	15	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Prenatal Yoga Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Tidak Nyeri" dengan jumlah 11 responden dengan presentase

(73,3%), dan "nyeri sedang" berjumlah 4 responden dengan presentase (26,7%), sedangkan responden yang "sangat nyeri" dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil

Tabel 5. Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sebelum Melakukan Akupresur di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari

No	Skala nyeri	pretest	
		N	%
1	Tidak nyeri	1	6,7
2	Nyeri sedang	9	60,0
3	Sangat nyeri	5	33,3
	total	15	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum melakukan Akupresur Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Nyeri

sedang" dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan "sangat nyeri" berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang

“tidak nyeri” dengan jumlah 1 responden dengan presentase (6,7%) dikategorikan sebagian kecil.

Table 6. Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sesudah Melakukan Akupresur di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari Tahun 2024

No	Skala nyeri	posttest	
		N	%
1	Tidak nyeri	6	40,0
2	Nyeri sedang	9	60,0
3	Sangat nyeri	0	0
	total	15	100

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Akupresur Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri “Nyeri sedang” dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan

“tidak nyeri” berjumlah 6 responden dengan presentase (40,0%), sedangkan responden yang “sangat nyeri” dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil.

Tabel 7. Uji Normalitas

	<i>P value</i>	$\alpha=5\%$	ket
Sebelum	0,028	Lebih besar	Normal
Sesudah	0,047	Lebih besar	Normal

Berdasarkan tabel didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan *SPSS 0.16* ditemukan angka sig. lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas ternyata data berdistribusi normal.

Adanya data yang berdistribusi normal, maka metode yang digunakan yaitu metode statistik parametrik dengan menggunakan uji *paired simple t test*.

Table 8. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari

Skala nyeri	Rata-Rata	Selisih	<i>P Value</i>
Sebelum	2,67	2,13	0,000
Sesudah	4,80		

Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terdapat Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Telagasari.

Table 9. Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III di Wilayah Keja Puskesmas Telagasari

Skala nyeri	Rata-Rata	Selisih	P Value
Sebelum	2,67	2,00	0,000
Sesudah	4,67		

Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa terdapat Efektivitas Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Ibu hamil Trimester III di Wilayah Keja Puskesmas Telagasari Tahun 2024.

Table 10. Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III di Wilayah Keja Puskesmas Telagasari

Kelompok perlakuan	Skala nyeri punggung bawah ibu hamil TM III						Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Prenatal Yoga	11	73,3	4	53,3	0	0	15	100
Akupresur	6	40,0	9	60,0	0	0	15	100
TOTAL							30	100

ρ -value = 0,000 ; $\rho < 0,05$

Berdasarkan tabel 10 dapat diinterpretasikan bahwa ibu hamil yang pengurangan tingkat nyeri setelah melakukan Yoga mempunyai lebih banyak responden yang Tidak nyeri sebagian besar dengan jumlah responden 11 (73,3%) , sedangkan ibu yang mengalami penurunan nyeri sedang terdapat pada responden

yang melakukan Akupresur dengan jumlah responden 9 (60,0%). Jadi untuk hasil akhir melakukan Prenatal Yoga lebih efektif menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III dibandingkan dengan Akupresure. Hasil analisa data menggunakan uji *paired simple t test*. didapatkan hasil nilai dan ρ -value $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sesudah Melakukan Akupresur

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri punggung bawah ibu hamil sesudah melakukan akupresur yaitu dengan diketahui dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Akupresur Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri “Nyeri sedang” dengan jumlah 9 responden dengan presentase

(60,0%), dan “tidak nyeri” berjumlah 6 responden dengan presentase (40,0%), sedangkan responden yang “sangat nyeri” dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil. . Rata-rata skala nyeri punggung bawah ibu hamil rata -rata = 1,67 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 0 % ibu mengalami skala nyeri “sangat nyeri”.

Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan Ni Gusti Ayu Pramita Aswitam (2018) Penelitian ini menggunakan pendekatan One group Pre post test design. Subjek pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah sebanyak 20 orang. Pada subjek penelitian sebelum dilakukan intervensi diukur skala nyeri (pre test) dengan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Kemudian setelah dilakukan pengukuran awal (pre test) subjek penelitian diberikan terapi akupresur selama 3 kali seminggu dalam 12 minggu. Pada akhir penelitian dilakukan pengukuran kembali skala nyeri (post test) untuk mengetahui tingkat nyeri yang dirasakan oleh subjek penelitian setelah diberikan terapi akupresur. Penelitian ini dilakukan di tiga Bidan Praktik Mandiri (BPM) dan Puskesmas Abiansemal 1 pada bulan Februari-Juni 2018.

Secara normal ibu hamil akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Pada masa kehamilan seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya, dimana ibu hamil harus bergantung dengan kekuatan otot, penambahan berat badan, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama pada bagian punggung bawah sehingga akan menyebabkan terjadinya sakit atau nyeri pada bagian punggung bawah ibu (Husin, 2014).

Menurut Issarata (2018) 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 mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan terapi akupresur dengan hasil bahwa terapi akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan.

Menurut asumsi peneliti bahwa nyeri punggung ibu hamil tidak dipengaruhi oleh jumlah anak yang dimiliki sebelumnya, tingkat pendidikan atau umur ibu hamil karena salah satu penyebab nyeri punggung pada ibu hamil adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron yang menimbulkan perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung otot bagian belakang tubuh ibu sehingga menyebabkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot punggung. Terapi akupresur memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung belakang pada ibu hamil. Akupresur merupakan salah satu teknik pengobatan tradisional dari Cina yang digunakan untuk menurunkan nyeri.

Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III Sesudah Melakukan Yoga Prenatal

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri punggung bawah ibu hamil sesudah melakukan akupresur yaitu dengan diketahui dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Prenatal Yoga Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Tidak Nyeri" dengan jumlah 11 responden dengan presentase (73,3%), dan "nyeri sedang" berjumlah 4 responden dengan presentase (26,7%), sedangkan responden yang "sangat nyeri"

dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil. Rata-rata skala nyeri punggung bawah ibu hamil rata-rata = 1.267 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 0% ibu mengalami skala nyeri "sangat nyeri".

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di PMB Bidan "W" terhadap 10 orang ibu hamil trimester 3, setelah melakukan prenatal yoga, 7 orang diantaranya merasakan sakit punggung berkurang, sementara 3 orang lainnya tidak merasakan perbedaan yang signifikan terhadap nyeri punggung yang dirasakan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Telagasari tahun 2023.

Hasil penelitian ini pun sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gustina dan Nurbaiti (2021) tentang manfaat *prenatal yoga*, dalam bukunya menyebutkan bahwa salahsatu manfaat prenatal yoga adalah untuk menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Maka dari itu, penulis menyimpulkan bahwa adanya penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga dengan setelah melakukan prenatal yoga.

Menurut Annelie,dkk (2018) Seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus ini akan memaksa ligament, otot-otot, serabut saraf dan punggung teregangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung ke arah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis.

Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Menurut Robinson (2020) Selain dari perubahan uterus yang mengakibatkan perubahan struktur dan postur otot-otot tubuh, pengaruh hormone pun menyebabkan relaksasi otot-otot tubuh. Berdasarkan penelitian menyatakan bahwa selain pengaruh anatomis, tingkat stress yang diakibatkan rasa kekhawatiran, tekanan dan pengaruh psikologi lain selama hamil menjadi factor pendukung terjadinya nyeri punggung ini. Rangsangan stress menstimulasi otot-otot menjadi menegang sehingga memicu timbulnya nyeri.

Menurut Vernani (2019) Untuk meringankan nyeri punggung bawah yang sering dirasakan oleh ibu hamil adalah olahraga. Yoga merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena adanya yoga dapat membuat tubuh lebih lentur, nyaman selain menunjang sirkulasi darah, mengatasi sakit punggung, pinggang, pegal-pegal dan bengkak.

Menurut asumsi peneliti Meskipun nyeri punggung pada ibu hamil bukan menjadi factor kematian ibu namun sangat perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengatasi nyeri tersebut karena dengan adanya rasa nyeri pada punggung akan mengganggu aktivitas ibu hamil sehari-hari. Penatalaksanaan nyeri ada farmakologi dan non farmakologi. Seiring bertambahnya usia kehamilan dan perkembangan janin yang menyebabkan muatan di dalam uterus bertambah, menjadikan uterus ini akan memaksa ligament, otot-otot, serabut saraf dan punggung teregangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung ke arah depan akan bertambah dan

menyebabkan lordosis fisiologis. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil.

Efektivitas Akupresur dan Prenatal Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nyeri punggung bawah ibu hamil sesudah melakukan akupresur yaitu dengan diketahui dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Akupresur Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Nyeri sedang" dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan "tidak nyeri" berjumlah 6 responden dengan presentase (40,0%), sedangkan responden yang "sangat nyeri" dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil. Rata-rata skala nyeri punggung bawah ibu hamil rata-rata = 1,67 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 0 % ibu mengalami skala nyeri "sangat nyeri". Sedangkan dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah melakukan Prenatal Yoga Sebagian besar dengan penilaian skala nyeri "Tidak Nyeri" dengan jumlah 11 responden dengan presentase (73,3%), dan "nyeri sedang" berjumlah 4 responden dengan presentase (26,7%), sedangkan responden yang "sangat nyeri" dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil. Rata-rata skala nyeri punggung bawah ibu hamil rata-rata = 1.267 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 0% ibu mengalami skala nyeri "sangat nyeri".

Maka berdasarkan hasil akhir penelitian didapatkan Yoga Prenatal didapatkan lebih efektif dapat menurunkan nyeri punggung

bawah ibu hamil trimester III dibandingkan dengan Akupresure

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2018) tentang hubungan senam hamil dan nyeri punggung pada ibu hamil di Rumah Sakit Kendangsari Surabaya dengan hasil p value = 0,000 yang artinya Ho ditolak artinya adanya hubungan yang bermakna antara ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan nyeri punggung. Semakin teratur ibu hamil dalam mengikuti senam hamil maka hal ini dapat meminimalkan nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan p value = 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ berarti signifikan sehingga ada pengaruh prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil mean 4,69 dan SD 0,479 dengan p = 0,000 sedangkan setelah dilakukan intervensi mean 2,56 dan SD 0,892 dengan p = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara mean intensitas nyeri sebelum dan sesudah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Menurut Purnamasari & Widyawati, (2021) Pengalaman mengalami nyeri punggung dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang mengubah postur tubuh dan menekan titik-titik nyeri, peningkatan berat badan, pengaruh hormon relaksasi terhadap ligamen, riwayat nyeri punggung

sebelumnya, paritas (jumlah kehamilan sebelumnya), dan aktivitas. Pertumbuhan uterus dapat mengakibatkan peregangan pada ligamen penopang, yang dapat dirasakan oleh ibu hamil sebagai nyeri tajam yang menusuk, yang dikenal sebagai nyeri ligamen.

Hal ini menjadi penyebab utama nyeri punggung. Seiring dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan, postur tubuh berubah dan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Hal ini dapat menyebabkan otot punggung menjadi lebih pendek, sementara otot perut meregang, yang dapat menghasilkan ketidakseimbangan otot di sekitar panggul dan meningkatkan tegangan pada ligamen tersebut. Selain itu, faktor-faktor seperti aktivitas selama kehamilan, paritas, dan usia ibu juga dapat mempengaruhi nyeri punggung pada ibu hamil.

Dari hasil penelitian yang dilakukan Akupresur dan Prenatal yoga terbukti efektif mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, tetapi hasil dari terapi Yoga prenatal menghasilkan lebih banyak responden yang skala nyeri nya mengalami penurunan lebih banyak dari terapi Akupresur.

Menurut asumsi peneliti Nyeri punggung bagian bawah merupakan masalah otot dan tulang yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan. Hormone progesterone dan relaksin menyebabkan sendi menjadi lunak, terutama sepanjang kolumna spinal, seperti pada perubahan pusat gravitasi seiring dengan kemajuan kehamilan, umumnya berperan pada keluhan nyeri punggung. Nyeri punggung bagian atas berhubungan dengan peningkatan ukuran payudara dan faktor-faktor postural yang sering dihubungkan dengan kondisi pekerjaan. Nyeri punggung bagian

bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan jika peningkatan berat uterus menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh. Nyeri punggung pada kehamilan harus mendapatkan penanganan yang serius agar aktifitas ibu hamil tidak terganggu.

Nyeri punggung dapat menyebabkan gejala yang mencegah ibu hamil untuk menjalani aktifitasnya dengan normal, seperti gangguan motorik, susah tidur, bahkan depresi. Upaya untuk mengatasi keluhan nyeri punggung yaitu biasanya dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Senam yoga kehamilan (Prenatal Gentle Yoga) merupakan bagian dari terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu nyeri punggung. Yoga selama kehamilan merupakan salah satu jenis modifikasi dari yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman.

KESIMPULAN

1. Diketahui bahwa dari 30 responden yang diuji untuk penelitian prenatal yoga dan akupresur mayoritas usia produktif dan ibu rumah tangga serta mayoritas ibu multipara.
2. Pada 15 responden yang diuji penelitian prenatal yoga sebelum melakukan penelitian

sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (53,3%) dan sangat nyeri (33,3%) setelah diberikan terapi prenatal yoga sebagian besar mengalami perubahan menjadi tidak nyeri (73,3%) dan nyeri sedang (26,7%).

3. Pada 15 responden yang diuji penelitian akupresur sebelum melakukan penelitian sebagian besar responden mengalami nyeri sedang (60,0%) dan sangat nyeri (33,3%) setelah diberikan terapi akupresur sebagian besar mengalami perubahan ada yang menjadi nyeri sedang (60,0%) dan ada yang tidak nyeri (40,0%)
4. Hasil penelitian dapat diinterpretasikan bahwa ibu hamil yang pengurangan tingkat nyeri setelah melakukan Yoga mempunyai lebih banyak responden yang Tidak nyeri sebagian besar dengan jumlah responden 11 (73,3%) , sedangkan ibu yang mengalami penurunan nyeri sedang terdapat pada responden yang melakukan Akupresur dengan jumlah responden 9 (60,0%). Jadi untuk hasil akhir melakukan Prenatal Yoga lebih efektif menurunkan nyeri punggung bawah ibu hamil Trimester III dibandingkan dengan Akupresure. Hasil analisa data menggunakan uji paired simple t test. didapatkan hasil nilai dan p -value $0,000 < 0,05$.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan ialah :

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Memperdalam materi manajemen Ibu hamil khususnya mengenai perbedaan nyeri punggung bawah fisiologis dan patologis. Selain itu, pentingnya juga dukungan dari keluarga kepada ibu selama

proses kehamilan sampai persalinan dan masa nifas, guna meningkatkan keyakinan diri ibu dalam melakukan teknik penurunan nyeri ibu hamil yaitu Akupresure atau Yoga prenatal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memanfaatkan pemberian edukasi manajemen penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III menggunakan media booklet dan media leaflet bagi ibu hamil dalam program kelas ibu hamil TM 1, TM II, dan TM III . Selain itu, edukasi mengenai manajemen penurunan nyeri punggung ibu hamil dapat difokuskan pada teknik yoga prenatal dan akupresure demi menunjang keberhasilan penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Pemberian pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang manajemen nyeri punggung ibu hamil dan teknik melakukan yoga prenatal dan akupresure untuk meningkatkan penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan memfokuskan materi manajemen penurunan nyeri punggung bawah mengenai teknik melakukan yoga dan akupresure dengan tujuan penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpenm, G. (2016). *Nyeri Punggung Bawah (Npb) Pada Kehamilan 1*. 1-23.
- Amphalaza, A. A. A. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Semarang Medical Center (Smc) Telogorejo Semarang. *Unnes*, 1-49.
- Dartiwen, S., Nurhayati, Y., St, S., & Keb, M. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Penerbit Andi.
- Gustina & Nurbaiti (2021) Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan *Prenatal Care Yoga*. Banten : Pascal Book
- Koteng, M. S. J., Ratu, J. M., & Berek, N. C. (2019). Hubungan Faktor Risiko Individu Dan Ergonomi Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Pengguna Game Online. *Media Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 15-20.
- Luh Putu Bella Octavia Sulistyawati. (2023). *Hubungan Antara Prenatal Gentle Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Dalam Menghadapi Persalinan*.
- Lusiana Gultom, S. S. T., Hutabarat, J., & Keb, M. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Zifatama Jawa.
- Megasari, M. (2015). Hubungan Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of Community Health)*, 3(1), 17-20.
- Mediarti, D Dan Sulaiman, Rosnani, Jawiah. (2018). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester Iii
- Nurbaiti, Gustina (2022). Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Prenatal Yoga. Jakarta: Gramedia
- Pratama, T. P. I. R. N., & Indriastuti, N. A. (2023). Efektivitas Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(2), 112-121. <https://doi.org/10.59581/Diagnosa-Widyakarya.V1i2.374>
- Purnamasari & Widyawati, 2019. (2021). Gambaran Nyeri Punggungpada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Puspo. Stikes Binasehat Ppni Mojokerto, August, 1-13.
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh teknik Akupresure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayahpuskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan tradisional*, 3(1), 1-7. <https://doi.org/10.37341/Jkkt.V3i1.61>
- Permana Putri, N. L. P. S. W., Suarniti, N. W., & Budiani, N. N. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Denpasarutara. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.32807/Jmu.V2i2.91>
- Resmi, D. C., Saputro, S. H., & Runjati. (2020). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1-10.
- Setyowati. (2018). Manfaat Terapi Akupresure. *Journal Of*

- Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- 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), 1-7. <https://doi.org/10.37341/jkk.t.V3i1.61>
- Syaukani, A. (2015). Petunjuk Praktis Pijat, Senam, Dan Yoga Sehat Untuk Bayi. Yogyakarta: Araska.
- Tyastuti, S., Wahyuningsih, H. P., Sit, S., Keb, M., Wahyuningsih, H. P., Sit, S., & Keb, M. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Kementerian Kesehatan Ri.
- World Health Organization (Who) Pada Tahun (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), 33-42.
- Widyastuti, D. E., Rumiyati, E., & Widyastutik, D. (2019). Terapi Komplementer Akupresur Untuk Mengatasi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 96-104.
- Walyani, E. S. (2018) *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pt Pustaka Baru