

Perbandingan Teknik Akupresur Dengan Kompres Air Jahe Sebagai Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Guna Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber**Sri Maryati¹, Damai Yanti², Karwati³,**^{1,2,3}Prodi Pendidikan Bidan, STIKes Budi Luhur Cimahi**Koresponden: Penulis Pertama**

Alamat: Jalan Kerkof, Leuwigajah; srimaryati143@gmail.com

ABSTRACT

Pain is a very common problem in pregnancy, especially in the third trimester. Pain, defined by the International Society For The Study Of Pain as "an unpleasant sensory and emotional experience arising from actual or potential tissue damage", causes fear and anxiety that can increase stress and drastic physiological changes during pregnancy. A common problem experienced by pregnant women in the third trimester is lower back pain, with around 70% of women complaining of some form of lower back and back pain at some point during pregnancy, childbirth and postpartum. This is caused by the burden of the stomach and changes in the spine and ligaments. If not treated properly, this pain can reduce the quality of life of pregnant women. Therapies that can be given to mothers with lower back pain are Acupressure and ginger water compresses. The purpose of this study was to determine the comparative effectiveness of acupressure techniques with ginger water compresses as pain reduction techniques in overcoming complaints of back pain in pregnant women in the third trimester in the Cibeber Health Center work area. This study was a quasi-experiment with a post-test only design, statistical tests using one way ANOVA. Samples were taken by accidental sampling, with research subjects being pregnant women in the third trimester who visited PMB "K" and PMB "R" in November - December 2023. The results of the study at PMB in the Cibeber area showed that the average pain scale results in the acupressure group on days 2, 4 and 6 were 4.25; 2.35; 1.50 with a p value of 0.0001; while in the ginger water compress group on days 2, 4 and 6 were 4.15; 3.35; 2.50 with a p value of 0.006. In conclusion, there is a difference in the scale of lower back pain in mothers before and after being given a combination of Acupressure massage and ginger water compress therapy. This therapy is expected to be taught by health workers, especially midwives, to the patient's family so that it can be done independently, provide a strong psychological effect, and support a safe, smooth, and enjoyable delivery process. The output produced in this study is publication in a national journal with ISSN.

Keywords: *pain reduction; waist of pregnant women trimester III; acupressure; ginger water compress***ABSTRAK**

Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan, khususnya pada trimester III. Nyeri, yang didefinisikan oleh *International Society For The Study Of Pain* sebagai "pengamatan sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial", menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III adalah nyeri pinggang, dengan sekitar 70% wanita mengeluhkan beberapa bentuk nyeri pinggang dan punggung pada suatu saat dalam kehamilan, persalinan hingga postpartum. Ini disebabkan oleh beban perut serta perubahan pada tulang belakang dan ligament. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri ini dapat menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Terapi yang dapat diberikan pada ibu dengan nyeri pinggang adalah Akupresur dan kompres air jahe. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Perbandingan Efektivitas Teknik Akupresur dengan Kompres air jahe sebagai Teknik pengurangan nyeri dalam mengatasi keluhan sakit Pinggang Pada Ibu hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber. Penelitian ini merupakan quasi-eksperimen dengan desain *post-test only*, uji statistik menggunakan one way ANOVA. Sampel diambil secara *accidental sampling*, dengan subyek penelitian ibu hamil trimester III yang berkunjung di PMB "K" dan PMB "R" pada bulan November – Desember 2023. Hasil penelitian di PMB wilayah Cibeber menunjukkan bahwa hasil rata-rata skala nyeri pada kelompok Akupresur pada hari ke-2, 4 dan 6 adalah 4,25; 2,35; 1,50 dengan nilai p 0,0001; sedangkan pada kelompok kompres air jahe pada hari ke-2, 4 dan 6 adalah 4,15; 3,35; 2,50 dengan nilai p 0,006. Kesimpulannya, terdapat perbedaan skala nyeri punggung bagian bawah pada ibu sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi pijat Akupresur dan kompres air jahe. Terapi ini diharapkan dapat diajarkan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, kepada keluarga pasien agar dapat dilakukan secara mandiri, memberikan efek psikologis yang kuat, dan mendukung proses persalinan yang aman, lancar, dan menyenangkan. Luaran yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah publikasi pada jurnal nasional ber-ISSN.

Kata kunci: pengurangan rasa nyeri; pinggang ibu hamil trimester III; akupresur; kompres air jahe

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan terdapat fetus yang berkembang didalam rahimnya selama sembilan bulan (Prawirohardjo, 2014). Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis. Perubahan tersebut dimulai ketika implantasi terjadi. Ketika hamil seorang ibu biasanya mengalami mual, *morning sickness*, pusing, nyeri punggung dan varises (Purwaningsih Wahyu, 2010).⁽¹⁾

Pada masa kehamilan ibu sering kali mengalami salah satunya nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terdapat pada area lumbosacral. Intensitasnya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan karena pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuh akibat berat uterus yang membesar, dan ini sering terjadi pada kehamilan trimester III.

Nyeri punggung yang segera tidak teratasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan, yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah pelvis yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktivitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Suryanti et al., 2021).

American Pregnancy Organization, menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sebanyak 50% ibu hamil yang disurvei di Inggris dan Skandinavia dilaporkan menderita nyeri punggung, di Australia sebanyak 70% dan sekitar 20% pasien dengan nyeri punggung bawah akut akan berlanjut mengalami gejala kronis (Fraser dan Cooper, 2011). Nyeri punggung merupakan masalah muskuloskeletal yang umum selama kehamilan dengan prevalensi ibu hamil di Indonesia adalah 4,8%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 5,3%, di Puskesmas Cibeber sebanyak 100% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung.

Penatalaksanaan nyeri punggung bisa diatasi dengan pengobatan non-farmakologis salah satunya dengan metode Akupresur dan kompres air jahe yang dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terapi Akupresur merupakan terapi yang dilakukan dengan cara menerapkan rangsangan yang tepat di lokasi anatomis, menggunakan tekanan dengan satu atau bahkan dengan dua jari, dengan intensitas ringan ataupun sedang, dengan pijatan arah melingkar pada kulit, serta menjaga kontak yang kuat dan konstan pada titik tertentu (Kemenkes RI, 2017) ⁽²⁾. Terapi ini dapat digunakan untuk mengatasi nyeri punggung karena tidak memiliki efek samping. Selain itu ada kompres air jahe yang merupakan terapi non-farmakologis bermanfaat untuk menurunkan nyeri sendi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Margono (2016) terapi kompres air jahe sangat efektif mengurangi nyeri pada punggung ibu hamil trimester III, karena minyak atsiri pada jahe bersifat hangat yang mampu meningkatkan aliran darah untuk mendapatkan efek analgesik dan relaksasi otot sehingga nyeri dapat berkurang.⁽³⁾

Hasil dari studi literatur yang telah dilakukan mengenai efektivitas terapi menggunakan Akupresur dan kompres air jahe dalam menurunkan skala nyeri punggung yang dialami oleh ibu pada trimester III yaitu kedua intervensi tersebut sama efektifnya dalam menurunkan skala nyeri punggung ibu. Nilai rerata penurunan skala nyeri punggung ibu hamil yang diberikan terapi kompres menggunakan air hangat adalah 2.358 ibu hamil. Sedangkan rerata nilai penurunan skala nyeri punggung yang telah diberikan intervensi terapi Akupresur adalah 2.213 ibu hamil.

Penelitian terkait dengan pengaruh kompres hangat maupun Akupresur dalam pengurangan nyeri punggung ibu hamil sudah banyak dilakukan. Seperti penelitian yang dilakukan Yuspina (2018) yang berjudul "Pengaruh Kompres Hangat dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Tulang Belakang Ibu Hamil Trimester III" yang menunjukkan ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan kompres air hangat.

Data bulan September-November 2023 di Puskesmas Cibeber terdapat 100% atau 147 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung. Dari data tersebut didapat data ibu hamil terbanyak berada di tiga PMB yaitu PMB "D", "K", dan "R" sebanyak 16,5%, dan telah dilakukan penelitian mengenai Akupresur dengan judul "Teknik Pengurangan Nyeri Untuk Mengatasi Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III" di wilayah Cibeber (Sri Maryati, dkk 2022).

Oleh karena itu kami tertarik untuk mengambil penelitian mengenai Perbandingan Teknik Akupresur dan Kompres air jahe Sebagai Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di PMB Wilayah Cibeber tahun 2023.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti terinspirasi melakukan penelitian tentang Perbandingan Teknik Akupresur Dengan Kompres air jahe Sebagai Teknik Pengurangan Rasa Nyeri Guna Mengatasi Keluhan Sakit Pinggang Pada Ibu Trimester III Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber.

Tujuan Penelitian

Mengetahui Perbandingan Efektivitas Teknik Akupresur dengan Kompres air jahe sebagai Teknik pengurangan nyeri dalam mengatasi keluhan sakit Pinggang Pada Ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeber.

Hipotesis

Ho : tidak terdapat perbandingan efektivitas teknik akupresur dengan kompres air jahe sebagai teknik pengurangan nyeri dalam mengatasi keluhan sakit pinggang pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas cibeber.

Ha : terdapat perbandingan efektivitas teknik akupresur dengan kompres air jahe sebagai teknik pengurangan nyeri dalam mengatasi keluhan sakit pinggang pada ibu hamil trimester iii di wilayah kerja puskesmas cibeber.

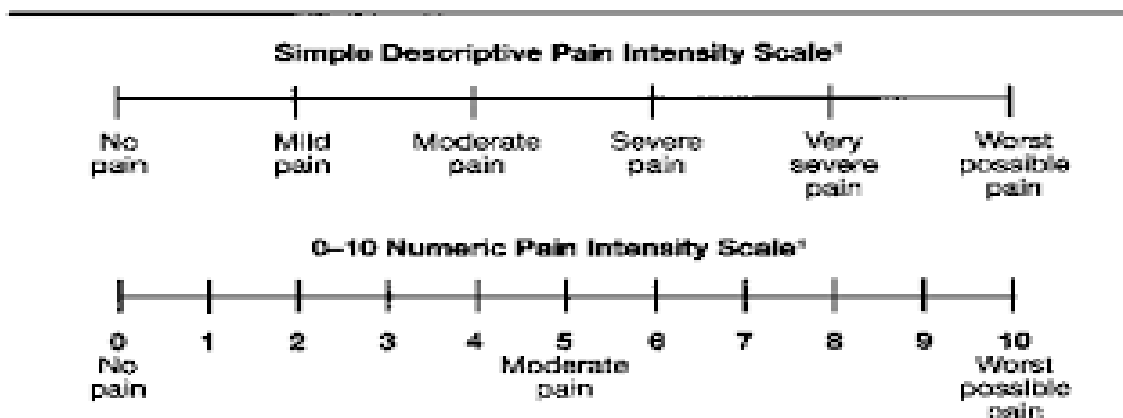
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen dengan dengan desain *Control-Group Interrupted Time-Series Design*. Desain jenis ini merupakan penggunaan dua kelompok sebagai sampel dan dengan mengintegrasikan time-series dalam implementasinya atau penilaian berkali-kali.(4) Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan *Antenatal Care* (ANC) di PMB "K" dan PMB "R". Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu Teknik *accidental sampling* dimana semua subjek yang kebetulan berkunjung ke PMB "K" dan PMB "R" untuk memeriksa kehamilannya yaitu sebanyak 16 ibu hamil.(4) Penelitian dilaksanakan di PMB "K" dan PMB "R" Kota Cimahi pada bulan November-Desember 2024. Analisis data yang digunakan adalah *uji wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal $p=0,000$ ($p<0,05$).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Visual Analog Scale* (VAS) terdiri dari 3 pertanyaan seputar nyeri punggung bawah/pinggang yang dialami ibu. Kuesioner tidak di uji validitas dikarenakan instrument ini sudah baku.(5) Berdasarkan berat ringanya gejala nyeri, dikelompokkan menjadi:

- a) Derajat ringan: bila nyeri hilang timbul dan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari ibu (skala 1-3)
- b) Derajat sedang: bila nyeri sedang yang yang bisa mengganggu aktivitas sehari-hari tetapi masih bisa beraktivitas normal (skala 4-7)
- c) Derajat berat: bila nyeri hebat dan ibu tidak dapat melakukan kegiatannya dan hanya bisa tirah baring (skala 8-10).(5)

Skala *Visual Analog Scale* (VAS) yang dapat digunakan dalam penelitian ini ditunjukkan dalam gambar 1



Gambar 4: Visual Analog Scale

Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan dan dimintakan persetujuan responden untuk mengikuti penelitian. Data dianalisis dengan program komputerisasi.

HASIL

Penelitian telah dilakukan pada 16 ibu hamil yang diberikan terapi pijat Akupresur dan kompres air jahe. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Rata-Rata Nilai Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Intervensi Akupresur

Akupresur	Mean	SD	Min	Max	Nilai p
2 hari	4,25	1,282	2	6	0,0001
4 hari	2,35	0,983	2	4	
6 hari	1,50	0,926	0	2	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dianalisis bahwa rata-rata nilai nyeri setelah dilakukan intervensi Akupresur 2 hari, 4 hari, dan 6 hari memiliki rata-rata nyeri masing-masing 4,25; 2,35; dan 1,50 dengan nilai p 0,0001 artinya secara statistik terdapat perbedaan rerata skala nyeri setelah diberikan pijat akupresur selama 6 hari.

Analisis post hoc dilakukan untuk mengetahui perbedaan secara statistik skala nyeri selama 3x pengukuran yaitu hari ke-2, hari ke-4 dan hari ke-6 pada kelompok ibu hamil dengan intervensi Akupresur. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna nilai skala nyeri antara hari ke-2 dan hari ke-4; antara hari ke-2 dan hari ke-6; serta antara hari ke-4 hari ke-6 dengan masing-masing nilai p 0,000; p 0,000; p 0,038.

Tabel 2. Perbandingan Rata-Rata Nilai Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Intervensi Kompres Air Jahe

Kompres Air Jahe	Mean	SD	Min	Max	Nilai p
2 hari	4,15	1,282	2	6	0,006
4 hari	3,35	0,970	3	5	
6 hari	2,50	0,926	0	3	

Berdasarkan tabel di atas, dapat dianalisis bahwa rata-rata nyeri setelah dilakukan intervensi kompres air jahe selama 2 hari, 4 hari, dan 6 hari memiliki rata-rata nyeri masing-masing 4,15; 3,35; 2,50 dengan nilai p 0,002 artinya secara statistik terdapat perbedaan rerata skala nyeri setelah diberikan kompres air jahe selama 6 hari.

Analisis post hoc dilakukan untuk mengetahui perbedaan secara statistik skala nyeri selama 3x pengukuran yaitu hari ke-2, hari ke-4 dan hari ke-6 pada kelompok ibu hamil dengan intervensi kompres air jahe. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skala nyeri hari ke-2 dan hari ke-6 serta antara skala nyeri hari ke-4 dan hari ke-6 dengan nilai p 0,002; p 0,026. Sedangkan antara hari ke-2 dan hari ke-4 tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p 0,245.

PEMBAHASAN

Pada tabel 1 analisis post hoc dilakukan untuk mengetahui perbedaan secara statistik skala nyeri selama 3x pengukuran yaitu hari ke-2, hari ke-4 dan hari ke-6 pada kelompok ibu hamil dengan intervensi Akupresur. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna nilai skala nyeri antara hari ke-2 dan hari ke-4; antara hari ke-2 dan hari ke-6; serta antara hari ke-4 hari ke-6 dengan masing-masing nilai p 0,000; p 0,000; p 0,038.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala nyeri berkisar antara 2-6, dengan kategori nyeri ringan sampai nyeri sedang. Sebagian besar usia kehamilan memasuki trimester III antara 28-40 minggu. Pada kehamilan, rasa nyeri punggung bawah disebabkan oleh pengaruh hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga menurunkan elastisitas dan fleksibilitas otot. Selain itu, faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang akibat perubahan sikap statis dan penambahan beban saat hamil juga berperan.

Perubahan pelvis menjadi sedikit berputar ke depan karena pengaruh hormonal dan kelemahan ligament juga dapat menyebabkan nyeri. Hiperekstensi tulang belakang menyebabkan pergesekan antara kedua facet, menjadikan tumpuan berat badan sehingga permukaan sendi tertekan, menimbulkan nyeri. Kadang-kadang dapat mengiritasi saraf ischiadicus, dan jika terjadi penyempitan pada bantalan tulang belakang, nyeri akan bertambah hebat. Ketidakseimbangan antara otot perut dan otot punggung juga dapat menimbulkan nyeri.

Beberapa masalah yang sering dialami oleh ibu hamil trimester ketiga antara lain nyeri punggung bawah, yang diakibatkan beban di perut serta karena tulang punggung bawah membengkok dan ligamen merenggang. Hal ini menyebabkan sebagian ibu trimester III mengalami sakit punggung/nyeri pinggang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Zahroh yang menemukan bahwa sekitar 70% ibu hamil mengalami sakit pinggang atau Low back pain (LBP), yang mungkin dimulai sejak awal trimester dan puncak kejadian LBP terjadi pada

trimester II dan III kehamilan (trimester I = 16,7 %, trimester II= 31,3%, dan trimester III = 53%). Sekitar 50-72% wanita mengalami LBP pada trimester III kehamilan. Terapi yang dapat dilakukan pada nyeri punggung adalah terapi Akupresur.

Akupresur adalah terapi dengan menekan titik di bagian tubuh yang merupakan jalur meridian menggunakan tangan atau alat bantu. Akupresur turunan dari akupunktur. Manfaat Akupresur dalam kehamilan antara lain mengurangi keluhan seperti mual muntah, nyeri pinggang, kram kaki, sulit tidur, meningkatkan kualitas tidur, manajemen stress dan kecemasan, serta meningkatkan kehidupan seksual. Ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak terhalang, energi tubuh akan seimbang untuk mengaktifkan titik-titik meridian.

Hasil penelitian Yeni Zahra Harahap menunjukkan bahwa dengan metode pre dan post terapi pijat, terdapat penurunan skor nyeri punggung dengan p value = 0,0001. Pijat hamil dilakukan dengan lembut dan halus pada bagian tertentu untuk membuat ibu merasa lebih segar dan nyaman, serta menambah kebahagiaan ibu karena sentuhan dari orang yang peduli.

Berdasarkan analisa peneliti dari kajian jurnal diatas, teknik pijat adalah teknik non farmakologi yang dapat digunakan sebagai cara efektif dan efisien untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Teknik pemijatan dapat dilakukan oleh keluarga, terutama suami, sebagai pendukung utama ibu selama kehamilan.

Pada tabel 2 Analisis post hoc dilakukan untuk mengetahui perbedaan secara statistik skala nyeri selama 3x pengukuran yaitu hari ke-2, hari ke-4 dan hari ke-6 pada kelompok ibu hamil dengan intervensi kompres air jahe. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skala nyeri hari ke-2 dan hari ke-6 serta antara skala nyeri hari ke-4 dan hari ke-6 dengan nilai p 0,002; p 0,026. Sedangkan antara hari ke-2 dan hari ke-4 tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p 0,245.

Menurut Purnamasari (2019), nyeri punggung selama kehamilan disebabkan oleh faktor anatomi yang berkaitan dengan penambahan beban kehamilan dan faktor hormonal yang menyebabkan relaksasi otot-otot polos. Nyeri mencapai puncaknya pada akhir kehamilan (36 minggu) dan menurun sampai 3 bulan setelah melahirkan. Sebagian besar ibu hamil melakukan pemijatan secara mandiri dan minum air hangat untuk mengurangi keluhan (70%), sementara 16% membiarkan keluhan tersebut dan 7% harus minum analgesik.

Penelitian Ni Luh Kade Suamiti juga menunjukkan bahwa air jahe memiliki kandungan utama gingerol, shogaol, dan zingiberen yang bersifat anti-inflamasi dan analgesik. Gingerol berperan dalam mengurangi nyeri dengan menghambat enzim siklooksigenase dan lipoksigenase yang berperan dalam proses inflamasi. Selain itu, kandungan air hangat pada air jahe dapat memberikan rasa nyaman pada ibu hamil, sehingga dapat mengurangi nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil.

Penelitian ini menunjukkan Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua intervensi, baik akupresur maupun kompres air jahe, dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, dengan penurunan yang signifikan pada hari ke-2, hari ke-4, dan hari ke-6. Namun, akupresur menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan kompres air jahe.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, terdapat penurunan yang signifikan pada nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi Akupresur selama 2 hari, 4 hari, dan 6 hari. Terdapat penurunan yang signifikan pada nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi kompres air jahe selama 2 hari, 4 hari, dan 6 hari. terapi Akupresur menunjukkan penurunan nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi kompres air jahe.

DAFTAR PUSTAKA

1. K. D. Purnamasari. "Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III." *Midwifery J Galuh Univ.* 2019;1, no 1.
2. Mafikasari. "Posisi Tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III." *J Kebidanan.* 2015;7:2.
3. Carvalho MECC dkk. "Low back pain during." *Rev Bras Anestesiol.* 2017;vol III(no 67):266–700.
4. Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D." Bandung: Alfabeta; 2013.
5. Rausch M. "Comparison between a visual analogue scale and a for point scale and a four point scale as measures of conscious experience of motion." *Conscious Cogn.* 2014;