



## Intervensi Kombinasi *Back Massage* Dan *Acupressure* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

**Zhavira Nadya Septari**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Riski Oktafia**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: [riski.psik@umy.ac.id](mailto:riski.psik@umy.ac.id)

**Abstract.** *Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women in the third trimester. One of the treatments to deal with complaints of back pain is a combination of back massage and acupressure. The combination of back massage and acupressure is a therapy used to reduce back pain in pregnant women. The goal of back massage intervention is to reduce muscle tension, and acupressure can increase endorphins to reduce pain by massaging at certain points. The method used is a case study by intervening a combination of back massage and acupressure to reduce back pain in third trimester pregnant women. The measurement instrument uses a numerical scale with an intervention pretest and posttest for 3 days with a duration of 10-15 minutes. The results of the intervention showed that there was a change in the scale of back pain after being given a combination of back massage and acupressure, from a scale of 4 to a scale of 1, so that back massage and acupressure were effective in reducing the scale of back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Back Massage, Back Pain, Acupressure, Pregnancy*

**Abstrak.** Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil di trimester III. Salah satu penatalaksanaan untuk mengatasi keluhan nyeri punggung adalah dengan kombinasi *back massage* dan *acupressure*. Kombinasi *back massage* dan *acupressure* merupakan terapi yang digunakan untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil. Tujuan intervensi *back massage* yaitu mengurangi ketegangan otot, dan *acupressure* dapat meningkatkan hormon endorfin untuk mengurangi nyeri dengan melakukan pemijatan pada titik titik tertentu. Metode yang dilakukan adalah studi kasus dengan melakukan intervensi kombinasi *back massage* dan *acupressure* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen pengukuran menggunakan skala numerik dengan *pretest* dan *posttest* intervensi selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan skala nyeri punggung setelah diberikan kombinasi *back massage* dan *acupressure* yaitu dari skala 4 menjadi

Received Maret 25, 2023; Revised April 28, 2023; Accepted Mei 31, 2023

\* Zhavira Nadya Septari, [riski.psik@umy.ac.id](mailto:riski.psik@umy.ac.id)

skala 1, sehingga *back massage* dan *acupressure* efektif untuk menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci:** *Back Massage*, Nyeri Punggung, *Acupressure*, Ibu Hamil

## LATAR BELAKANG

Keluhan yang paling sering di keluhkan ibu hamil adalah nyeri punggung, 88,2% ibu hamil mengeluhkan nyeri pada punggung, nyeri punggung biasanya terjadi pada usia kehamilan 14-22 minggu, sekitar 68% ibu hamil merasakan nyeri sedang dan 32% ibu hamil mengalami nyeri ringan. Adaptasi kehamilan salah satunya terjadi pembesaran uterus sehingga pusat gravitasi berpindah ke arah depan. Ibu hamil akan menyesuaikan postur tubuh dan posisi berdirinya. Postur tubuh yang kurang tepat akan memaksa peregangan dan kelelahan tubuh, terutama pada bagian belakang ibu hamil, sehingga menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Permatasari, 2019).

Ibu hamil trimester III memiliki faktor-faktor yang menyebabkan nyeri punggung, seperti: aktivitas sehari hari, usia kehamilan, ibu hamil yang mengkonsumsi rokok menyebabkan otot paraveterbral melemah yang dapat mempengaruhi tulang belakang yang mengakibatkan sensasi nyeri (Arummega et al., 2022).

Penatalaksanaan yang bisa dilakukan dengan melakukan mengurangi nyeri punggung dengan menggunakan *kinesio tapping* yang bertujuan untuk meningkatkan stabilitas sendi, sehingga mengurangi kejang otot dan nyeri, dan memperlancar aliran darah limfatik di bawah kulit (Sulastri et al., 2022). Kompres hangat menjadi salah satu terapi non farmakologis yang mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil, kompres hangat akan mengalirkan rangsangan serat saraf yang dapat memblokir transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan memberikan efek relaksasi sehingga sensasi nyeri yang dirasakan berkurang (Herfina, 2021).

Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada ibu hamil untuk meredakan nyeri adalah *back massage* dengan kombinasi *acupressure*. *Back massage* menimbulkan efek relaksasi, dengan melakukan usapan lembut tanpa tekanan kuat pada punggung. *Massage* punggung adalah salah satu teknik yang dilakukan pada daerah punggung dengan telapak tangan, bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung saraf dan menghilangkan sensasi nyeri. (Mardiani & Resna, 2022). Teknik *back massage* dengan kombinasi *acupressure* adalah salah satu cara yang aman dan juga tidak

menimbulkan efek samping, dan tidak mengeluarkan biaya yang banyak. *Back massage* dilakukan dengan usapan ringan dapat memberikan relaksasi pada tubuh. Terapi *acupressur* menggunakan titik meridian bladder 23 yang letaknya ada pada spinosus vertebra lumbalis ke-2 yang memberikan tekanan pada bagian ini, manfaat tulang belakang bagian bawah ditingkatkan. Penelitian eksperimental dengan menggunakan teknik pijat punggung dan terapi akupresur terbukti dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. (Aswitami & Mastiningsih, 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah nyeri punggung yang di rasakan ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan kehamilan meningkat, khususnya pada kondisi ibu hamil trimester III. Nyeri punggung dipengaruhi oleh bertambahnya usia kehamilan yang menambah beban pada tulang belakang akibat pertumbuhan janin. Ibu hamil dengan sakit punggung merasa tidak nyaman dan dapat berpengaruh pada aktivitas sehari hari. Penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang pengaruh kombinasi *back massage* dengan *acupressure* terhadap penurunan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **1. Nyeri Punggung pada Ibu Hamil**

Nyeri punggung merupakan nyeri yang biasanya terjadi di daerah pinggang atau tulang belakang. Nyeri punggung pada ibu hamil akan meningkat seiring semakin membesarnya perut ibu hamil mengakibatkan perubahan pusat gravitasi dan posisi ibu (Diana & Mafticha, 2017). Nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil adalah gangguan nyeri kompleks yang umum terjadi di Indonesia. Sekitar 70 % ibu hamil mengalami keluhan selama kehamilan dan persalinan yang biasanya dikeluhkan oleh ibu trimester II dan III (Purnamasari, 2019)

Nyeri punggung pada kehamilan disebabkan oleh ketidakseimbangan fungsi otot postural dan otot fasia tulang belakang lumbal, yang menyebabkan pemendekan otot lumbal dengan hiperlordosis lumbal, sedangkan otot perut cenderung lentur dan perubahan postural meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dikarenakan perpindahan berat janin dalam rahim, usia kehamilan bertambah dan dikompensasi oleh lordosis lumbal yang berlebihan. Pertumbuhan rahim yang mengarah ke depan menyebabkan ibu akan membagi berat dengan menarik bahunya ke belakang. Posisi seperti ini meningkatkan lordosis pada daerah lumbal yang menimbulkan tekanan

sehingga menimbulkan nyeri pada punggung terutama punggung bagian bawah (V.A.R.Barao et al., 2022).

Nyeri punggung bisa di cegah dengan melakukan latihan selama hamil seperti menggunakan teknik *back massage*, teknik pijat pada punggung dengan pangkal telapak tangan, pijat dapat memberikan relaksasi otot, dan juga menenangkan ujung saraf serta meredakan nyeri. Teknik relaksasi dapat meredakan pikiran dan stress (Bidan et al., 2022).

## **2. Back Massage**

Mengurangi nyeri punggung ibu hamil dapat dilakukan secara non farmakologis di antaranya, *back massage*, *acupressure*, relaksasi dan juga terapi *chiropractic*. *Back massage* dapat membantu mengurangi kecemasan stress, depresi, insomnia, dan juga mengurangi ketegangan pada otot. *Back massage* yang dilakukan 2 kali dalam seminggu secara rutin akan mengurangi hormon stress dan juga akan meningkatkan hormon endorfin sehingga keluhan saat hamil menurun. Pijat menggunakan teknik tekanan lembut dapat merangsang pelepasan endorfin, sehingga endorfin yang dilepaskan akan memblokir reseptor opioid dalam sel manusia, sehingga sinyal nyeri dikirim ke otak. (A. F. Sari et al., 2020).

Ibu hamil dengan nyeri punggung dan diberikan *back massage* mampu menurunkan rasa nyeri punggung yang dialami. Teknik pijat ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan lembut pada jaringan lunak, biasanya tendon, otot, yang bisa menurunkan nyeri, dan menghasilkan relaksasi, serta melancarkan sirkulasi darah dan memberikan rangsangan taktik yang diberikan dengan sentuhan lembut, memperkuat efek *massage* untuk meningkatkan relaksasi otot, serta memberikan perasaan tenang pada ujung ujung saraf dan dapat menghilangkan rasa nyeri (Setiawati, 2019).

## **3. Teknik Acupressure**

*Acupressure* merupakan salah satu bentuk dari periperal terapis dengan menggunakan tehnik pengobatan tradisional yang berasal dari Cina dengan menerapkan beberapa tekanan fisik ke bagian tubuh tertentu, yang merupakan titik keseimbangan untuk sirkulasi energi dan juga untuk berbagai gejala nyeri. Titik *acupressure* tersebar di 360 titik pada tubuh manusia. Penekanan pada titik titik

tersebut dapat mengurangi intensitas nyeri pada berbagai kondisi (Yudiatma & Dkk, 2021). Selama ini teknik akupresur terbukti sangat efektif untuk mengurangi rasa tidak nyaman pada ibu bersalin seperti : induksi persalinan dan mengurangi rasa cemas dan nyeri punggung pada saat persalinan dan pada ibu hamil seperti mual dan muntah.(Permatasari, 2019).

Terapi akupresur dapat meningkatkan pelepasan endorfin untuk mengurangi nyeri pasca pijat di area tertentu. Titik yang digunakan dalam teknik akupresur ini adalah titik BL 23 (Shenshu) yang terletak pada dua jari tangan kiri dan kanan meridian GV setinggi dua tepi tulang belakang lumbal, titik GV 3 berada di antara ketiga . dan vertebra lumbalis keempat. Pada titik GV 4, yang terletak di antara vertebra lumbal kedua dan ketiga, teknik akupresur dapat meningkatkan pelepasan endorfin yang meredakan nyeri. .Endorfin dapat menciptakan perasaan menyenangkan di tubuh dan memblokir reseptor rasa sakit di otak, dengan merangsang titik *acupressure* ketegangan otot dilepaskan dan sirkulasi darah meningkat, serta energi tubuh akan meningkat yang memepcepat pemulihan (Kandemir et al., 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus atau *case report* dengan memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III. Asuhan pada kasus ini dilakukan dengan 3 kali kunjungan selama 3 hari. Pengkajian yang dilakukan menggunakan format pengkajian OPQRSTUV. Instrumen pengukuran menggunakan alat ukur *Numeric Rating Scale (NRS)* untuk mengukur skala nyeri punggung. Sebelum dilakukan intervensi pemberian kombinasi terapi *back massage* dengan *acupressure*, dilakukan pretest untuk mengetahui tingkat nyeri punggung dan dilakukan posttest setelah dilakukan intervensi untuk melihat efektivitas intervensi yang dilakukan. Tindakan ini dilakukan selama 10-15 menit selama 3 hari.

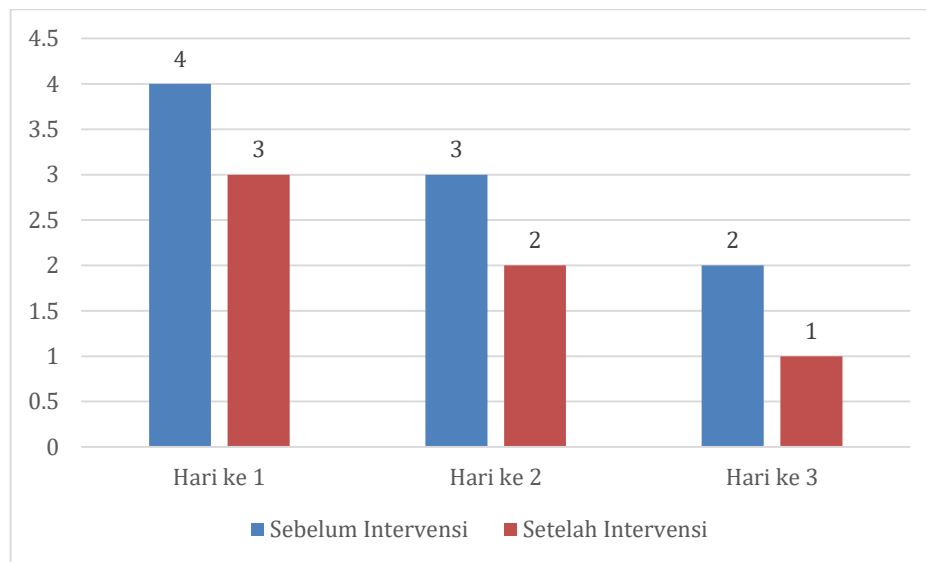
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pasien ibu hamil dengan G2P1A0 mengeluhkan nyeri punggung belakang jika beraktifitas terlalu lama dan berdiri terlalu lama. Pasien mengatakan kehamilan yang sekarang berbeda dengan kehamilan yang sebelumnya, yang dimana kehamilan saat ini pasien sering merasakan sakit di bagian punggung belakangnya akibat aktivitas terlalu lama, terasa seperti tertusuk tusuk dengan skala 4, nyeri hilang timbul bertambah jika

pasien kelelahan. Hasil pemantauan tanda tanda vital didapatkan hasil, TD: 134/79, N: 95x/menit, Rr: 21x/menit. umur kehamilan 35 minggu, BB: 78 kg.

Gambaran tingkat skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan terapi *back massage* dengan kombinasi *acupressure*:

**Gambar 1. Tingkat Skala Nyeri Punggung**



Gambar 1 menunjukkan grafik hasil pengukuran tingkat skala nyeri sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi yang menunjukkan bahwa di hari pertama terdapat penurunan skala nyeri, sebelum dan sesudah intervensi dari skala 4 menjadi 3, dan pada hari kedua terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dan sesudah intervensi dari skala 3 menjadi skala 2, dan pada hari ketiga terjadi penurunan skala nyeri, sebelum dan sudah dilakukan intervensi mengalami penurunan skala nyeri dari 2 menjadi 1.

Intervensi dilakukan selama 10-15 menit yang dimana sebelum diberikan intervensi pasien diberikan berupa pretest yang berisi pengkajian nyeri secara opqrstuv dan juga menggunakan instrumen *Numeric Rating Scale* yang dimana ditemukan nyeri ibu I berada di skala 4, nyeri timbul akibat berdiri dan beraktivitas lama, nyeri seperti pegal pegal dan nyerinya berada di punggung bagian bawah, lama nyerinya 5-10 menit, dan ibu I mengatakan untuk mengatasinya ibu I hanya istirahat saja. Intervensi dilakukan dengan posisi ibu duduk atau dengan posisi ibu senyaman mungkin setelah itu melakukan pijatan dengan lembut, tuangkan minyak pada telapak tangan. Letakan kedua tangan

pada punggung ibu hamil, dan mulai dengan gerakan mengusap dari punggung menurut sacrum, setelah itu melakukan gerakan melingkar kecil menggunakan ibu jari dan menelusuri area tulang belakang secara menurun, menggerakkan ibu jari secara perlahan dengan sedikit tekanan ke arah bawah, usap punggung bagian bawah dari arah kepala ke arah tulang ekor, untuk mencegah terjadinya lordosis lumbal, setelah itu melakukan pemijatan teknik *acupressure* yang dilakukan pada titik bl 23 yang berada pada dua jari kanan dan kiri meridian GV, setinggi batas lumbal kedua, setelah itu melakukan pemijatan di titik Gv 3 yang terletak ditengah atau di antara lumbal ketiga dan keempat, selanjutnya titik Gv4 yang terletak ditengah atau di antara lumbal kedua dan ketiga

Pemijatan akan meningkatkan relaksasi otot, dan juga menenangkan ujung saraf dan dapat menghilangkan rasa sakit. Pemijatan pada punggung memberikan gerakan lembut yang panjang dan terus menerus sehingga menimbulkan efek relaksasi (Dewiani et al., 2022). *Acupressure* akan merangsang titik meridian yang akan memicu pelepasan endorfin, yang merupakan zat kimia saraf pereda nyeri, akibatnya rasa sakit akan diblokir dan suplai darah dan oksigen ke area yang terkena meningkat. Hal ini yang menyebabkan relaksasi dan penyembuhan otot (Candra Resmi & Aris Tyarini, 2020).

Teknik *back massage* melepaskan endorfin dan menstimulasi neuron yang menutup gerbang sinaptik, memblokir impuls nyeri ke tulang belakang dan otak, sedangkan ketika titik *acupressure* di stimulus ke tubuh maka respon permukaan kulit memicu pelepasan endorfin, neurotransmitter yang dapat meredakan emosi dan nyeri, serta mematikan sinyal nyeri ke sumsum tulang belakang dan otak (A. P. Sari, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan (Kandemir et al., 2022) pemijatan dengan teknik akupresur meningkatkan jumlah endorfin yang dapat meredakan nyeri. Endorfin menimbulkan relaksasi pada tubuh dan juga memblokir reseptor rasa sakit di otak.

Sejalan dengan penelitian (Bidan et al., 2022) *back massage* terbukti dapat menurunkan skala nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil, penurunan skala nyeri setelah dilakukan *back massage* adalah mengurangi ketegangan saraf dan juga otot, serta melancarkan sirkulasi darah. *Acupressure* pada titik akupuntur akan memberikan efek lokal yaitu penurunan nyeri pada daerah titik penekanan (Aswitami & Mastiningsih, 2018). Pemberian intervensi *back massage* dengan kombinasi *acupressure* merupakan metode yang efektif dan juga ekonomis dikarenakan peralatan yang diperlukan hanya minyak pijat, maupun *baby oil* yang murah dan mudah ditemukan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan *back massage* dengan kombinasi Teknik *acupressure* yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu selama 10-15 menit terjadi penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hasil intervensi menunjukkan adanya perubahan skala nyeri setelah diberikan *back massage* dengan kombinasi *acupressure*, yaitu dari skala 4 menjadi skala 1 yang dimana *back massage* dengan kombinasi *acupressure* efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Pelayanan Kesehatan di harapkan terapi *back massage* dengan kombinasi *acupressure* bisa menjadi intervensi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Proses penyusunan studi kasus ini, penulis mendapatkan bimbingan oleh Dosen pembimbing selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan motivasi, kritik dan saran serta arahan yang besar sehingga penulis dapat menerbitkan artikel ini.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arummeqa, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- 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>
- Bidan, D., Hang, U., & Pekanbaru, T. (2022). *Jurnal Kebidanan Terkini ( Current Midwifery Journal )*. 2, 51–58.
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61.
- Dewiani, K., Purnama, Y., & Yusanti, L. (2022). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI PRENATAL MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL MASSAGE THERAPY AGAINST BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN*. 11(April).
- Herfina. (2021). *Terapi Nonfarmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil*. 1–16. <https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.upnvj.ac.id/7866/2/ARTIKEL%2520K1.pdf.pdf&ved=2ahUKEwjfyNGbhN3zAhX17HMBHTgtDTU4KBAWegQIBBAB&usg=AOvVaw0flbjf7RPhMbMAnklnLVMR>



- Kandemir, D., Abdullayev, A., Seyhan Ak, E., Altun Uğraş, G., & Kanan, N. (2022). The Effect of Reflexology on Low Back Pain in Operating Room Nurses. *Holistic Nursing Practice*, 36(2), 112–118. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000428>
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MUTIARA KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- 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. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Sari, A. F., Nurjanah, S., & P, R. (2020). Pengaruh Pregnancy Back Massage Dengan Penggunaan Minyak Atsiri Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Pkd Kwarasan Grogol Sukoharjo. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 36–43.
- Sari, A. P. (2021). *Kombinasi Teknik Effleurage dan Terapi akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*. 3, 137–145. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.565>
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>
- Sulastri, U., Politeknik, M., Penelitian, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Nurfikah, I. (2022). *Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan*. 18, 145–151.
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). No 主観的 健康を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Yudiatma, F., & Dkk. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri : Literatur Review. *Journal of TSCNers*, 6(1), 58–69. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/272/288>