

**AKUPRESUR DAPAT MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**



SKRIPSI

**Oleh :
Ni Ketut Yunita Dewi**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI**

2022

**AKUPRESUR DAPAT MENGURANGI NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**Ni Ketut Yunita Dewi
A1220033**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN
PROFESI BIDAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI
2022**

HALAM PERSETUJUAN

**AKUPRESUR DAPAT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Diajukan Oleh:

**NI KETUT YUNITA DEWI
A1220033**

Mangupura, 28 Februari 2022

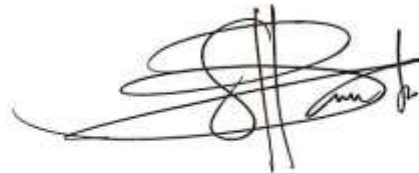
Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pande Putu Noyi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 0818118701

Pembimbing II



Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita-Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

AKUPRESUR DAPAT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Tanggal : 22 Maret 2022

Yang terdiri dari :

Penguji Utama



dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH
NIDN. 08121060801

Penguji I



Pande Putu Novi Ekajavanti, S.ST., M.Keb
NIDN. 0818118701

Penguji II



Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0815019101

Mengetahui,
Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA USADA BALI
STUDY PROGRAM IN MIDWIFE AND MIDWIFE PROFESSIONALS**

Thesis, February 2022
Ni Ketut Yunita Dewi

Acupressure Can Reduce Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women

ABSTRACT

Acupressure is a massage technique by stimulating certain points on the body which aims to reduce pain and reduce tension, fatigue, and various diseases with the aim of re-activating the circulation of vital energy and chi, in addition to various recommendations for pregnant women to maintain their body health. Acupressure that will be given to pregnant women in the third trimester is by acupressure massage at the Bladder 23 (BL 23), GV 3, and GV 4 points which can reduce muscle tension, increase blood flow, and stimulate the release of endorphins, so that it has an effect on decreasing the intensity of the pain. lower back pain during pregnancy. The general purpose of this study was to determine the effect of acupressure on lower back pain in third trimester pregnant women at PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb.

This research is a quantitative research with a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The population of this study were pregnant women with the third trimester of pregnancy at PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb. with sample 30 people and the sampling method, namely Nonprobability Sampling with purposive sampling technique, is a sample determination based on the researcher's assessment of anyone who meets predetermined criteria to be used as a sample.

Data analysis in this study is Univariate analysis and Bivariate analysis. Wilcoxon statistical test results obtained a p-value of 0.000 which means <0.05 so that there is an effect of acupressure on low back pain in third trimester pregnant women at PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb.

Keywords: Acupressure, Back Pain, Pregnant Women

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Februari 2022

Ni Ketut Yunita Dewi

Akupresur Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III.

ABSTRAK

Akupresur merupakan teknik pemijatan dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan, dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan *chi*, selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya. Akupresur yang akan diberikan pada ibu hamil trimester III yaitu dengan pemijatan akupresur pada titik Bladder 23 (BL 23), GV 3, dan GV 4 yang dapat mengurangi ketegangan otot, melancarkan aliran darah, dan merangsang pengeluaran hormon *endorphin*, sehingga memiliki efek terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb.

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan design yaitu *pra-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III di PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb. dengan sampel 30 orang dan cara pengambilan sampel yaitu *Nonprobability Sampling* dengan teknik *Purposive Sampling*, merupakan penetapan sampel berdasarkan penilaian peneliti mengenai siapa saja yang memenuhi kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya untuk dijadikan sebagai sampel.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis Univariat dan analisis Bivariat. hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* 0,000 yang berarti $<0,05$ sehingga ada pengaruh Akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb.

Kata Kunci : Akupresur, Nyeri Punggung, Ibu Hamil

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Ketut Yunita Dewi
NIM : A1220063
Jurusan : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Akupresur Dapat Mengurangi Nyeri Punggung
Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut

Mangupura, 28 Februari 2022



(Ni Ketut Yunita Dewi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Akupresur Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan proposal ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. sebagai ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb sebagai pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST.,M.Keb sebagai pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Ni Luh Sudiartini, A.Md.Keb yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di PMB milik beliau.
6. Kedua Orang tua penulis khususnya Ayah, Ibu, dan saudara yang senantiasa memberikan dukungan, dan doanya untuk keberhasilan ini.

7. Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa Jurusan S1 Kebidanan angkatan 2020 atas segala dukungan, saran dan masukannya.
8. Seluruh pihak yang membantu dalam penelitian Proposal ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan Skripsi ini.

Singaraja, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSTUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	vii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Kehamilan Trimester III.....	9
B. Konsep Nyeri Punggung Bawah	13
C. Konsep Akupresur.....	19
D. Kajian Empiris.....	24
E. Kerangka Teori.....	26
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis Penelitian.....	27

C. Definisi Operasional.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian	32
F. Alat Pengumpulan Data	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	35
H. Pengolahan Data.....	37
I. Rencana Analisis Data	39
BAB V HASIL	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
B. Analisa Univariat	41
C. Analisa Bivariat	44
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Data Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian	49
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Akupresur Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	28
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian	30
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 5.2 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan.....	43
Tabel 5.3 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan	43
Tabel 5.4 Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Paritas.....	44
Tabel 5.5 Identifikasi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Akupresur	44
Tabel 5.6 Identifikasi Tingkat Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Akupresur	45
Tabel 5.7 Akupresur Dapat Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Bagan <i>Numeric Rating Scale</i>	19
Gambar 2.2 Titik BL.....	21
Gambar 2.3 Titik GV 3 dan 4.....	22
Gambar 2.4 Titik Ki 3.....	22
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : SOP Akupresur
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : Hasil Etichal Approval
- Lampiran 11 : Hasil Analisa
- Lampiran 12 : Dokumentasi
- Lampiran 13 : Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

PMB : *Praktik Mandiri Bidan*

BL : *Blader*

GV : *Gouvernorvessel*

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Rasa Nyeripunggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Cendekia Medika*, 3(1), 2620–5424.
http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/49
- Aprillia, D. (2018). Pengaruh Masase Effleurage TerhadapTingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigavida di BPM Kenny Muharto Kota Lama Malang. *Repository Stikes Widyagama Husada*.
<http://repository.widyagamahusada.ac.id/id/eprint/103/>
- 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>
- Candra Resmi, D., & Aris Tyarini, I. (2020). Pengaruh Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 56–61. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/view/1317>
- Dewi Permatasari, R. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *Jurnal Ilmiah : J-HESTECH*, 2(1), 33–42.
<https://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jhest/article/view/1518>
- Dewi Sofiyah. (2018). Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Latihan Senam Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. *Perpustakaan Poltekkes Malang*, 1–63.
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/index.php/web_kti/detail_by_id/39602
- Emilta, D. A., Andayani, A., & Astuti, F. P. (2017). Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Kombinasi Teknik Acupressure dan Aromaterapi Lavender. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL KEBIDANAN DAN PRESENTASI HASIL RISET Membangun*. [http://repository2.unw.ac.id/773/1/PROSIDING NOV 2017.pdf](http://repository2.unw.ac.id/773/1/PROSIDING_NOV_2017.pdf)
- ER, H. S. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian* (K. Wijayanti (ed.); 1st ed.). UNIMMA PRESS.
https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=LGHWDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=terapi+akupresur+terhadap+nyeri+punggung+bawah+ibu+hamil+trimester+3&ots=QMzVgtlh_n&sig=rs5GU-1AJ2b1AWxumZDBecq1450&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

- Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, 2018. Buku Petunjuk Praktikum Blok 7.3 Akupuntur Medik. Available at: PETUNJUK PRAKTIKUM (uns.ac.id)
- Fitriani, L. (2019). Efektivitas Senam Hamil Dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekabata. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 72. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v4i2.246>
- Harlan, J., 2009. Akupuntur Kebidanan. Penerbit Gunadarma: Jakarta
- Kemenkes RI, 2018. Kurikulum dan Modul Peningkatan Kapasitas Tenaga Kesehatan dalam Pelayanan Akupresur di Puskesmas
- Kharismawati, F. A. (2019). *Efektivitas Akupresur dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Grabag I Kabupaten Magelang Tahun 2019*. <http://eprintslib.ummgl.ac.id/1248/>
- Maulana, S. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur Dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), 439–447. https://www.researchgate.net/profile/Sidik-Maulana/publication/353286751_Literature_Review_Terkait_Manfaat_Terapi_Akupresur_dalam_Mengatasi_Berbagai_Masalah_Kesehatan/links/60f144e39541032c6d420ace/Literature-Review-Terkait-Manfaat-Terapi-Akupresur-dalam-
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd ed.). Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Peni Puji Lestari (ed.); 4th ed.). Salemba Medika.
- Per-P4RI & P3A1, 2018. Standar Operasional Pelaksanaan Akupresur (IV). Available at: STANDAR OPERASIONAL PELAKSANAAN AKUPRESUR (IV) - Per-P4RI & P3AI (refleksi-akupresur.com)
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., & Mundarti. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresur terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. *Kesehatan*, 81. <http://eprints.undip.ac.id/43150/>
- Pravikasari, N. A., Margawati, A., & Mundarti. (2014). Perbedaan Senam Hamil Dan Akupresur Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(1). <http://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/81/80>
- Puspitasari, F. (2016). *Penerapan Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. I Umur 21 Tahun G1P0A0 Di BPM*

Umi Muntamah., Amd. Keb. Sruweng Kebumen.
<https://fdokumen.com/document/karyatulisilmiah-elib-puspitasari-nim-i-karyatulisilmiah-penerapanakupresureuntukmenurunkannyeri>

- Putri, D. A. R., Imandiri, A., & Rakhmawati. (2020). Therapy Low Back Pain With Swedish Massage, Acupressure and Turmeric. *Journal of Vocational Health Studies*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v4.i1.2020.29-34>
- Putri, N. L. P. S. W. P., Suarniti, N. W., & Budian, N. N. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara. *JURNAL Midwifery Update (MU)*, 2(2), 75–83. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu/article/view/91>
- Rahmawati, DT., Iswari, I., 2016, Efektivitas Akupresur selama Persalinan (Studi Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmiah Bidan*. Vol I, No.2.
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupresur untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i2.149>
- Setyowati, H., 2018. Akupresur untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian. Unnima Press: Magelang
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupresur 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/jkkt.v3i1.61>
- Suminar, E., & Sari, L. T. (2020). Efektivitas Terapi Acuyoga Terhadap Nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Prima Wiyata Health*, 1(2), 9–16. <http://www.e-journal.stikeshusadajbg.ac.id/index.php/pwh/article/view/9/5>
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (M. Bendatu (ed.); 2nd ed.). ANDI.