

PENGARUH AKUPRESSUR TITIK BL 23 TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA KOTA PADANG TAHUN 2025

Ika Putri Ramadhani^{1*}, Monarisa², Arfianingsih Dwi Putri³, Winda Fitri⁴

¹Prodi Profesi Bidan, Universitas Alifah, Jln.Khatib Sulaiman No 52B

*Email Korespondensi: ikaputri005@gmail.com

²Prodi Profesi Bidan, Universitas Alifah, Jln.Khatib Sulaiman No 52B

Email: monarisa85@gmail.com

³Prodi Profesi Bidan, Universitas Alifah, Jln.Khatib Sulaiman No 52B

Email: dwiputriarfianingsih@gmail.com

⁴Prodi Profesi Bidan, Universitas Alifah, Jln.Khatib Sulaiman No 52B

Email: wandafitri709@gmail.com

Submitted: 11-07-2025, Reviewer: 23-07-2025, Accepted: 06-08-2025

ABSTRACT

Back pain is a common complaint among pregnant women, especially during the third trimester. According to WHO (2019), the prevalence of back pain in the third trimester is 20% mild, 50% moderate, and 30% severe. In Indonesia, studies show that 60%–80% of pregnant women experience back pain, with a prevalence of 18% that increases with gestational age, and 70% of women in the third trimester report lower back pain. This study aimed to determine the effect of acupressure at the BL 23 point on the intensity of lower back pain in third-trimester pregnant women. This research employed a quantitative method with a pre-experimental one-group pre-test post-test design. The population consisted of all third-trimester pregnant women at the Lubuk Buaya Health Center, Padang City, in February 2025, totaling 49 participants. Sampling was conducted using a non-probability purposive sampling technique. Data were collected through observation sheets and interviews using a pain scale, and analyzed using univariate and bivariate methods with the Wilcoxon test. The average pain scale before the BL 23 acupressure intervention was 4.28 (SD = 1.198), and after the intervention, the average decreased to 1.34 (SD = 1.234). Statistical analysis showed a significant effect of BL 23 acupressure on pain intensity with a p-value = 0.000 (<0.05). Acupressure at the BL 23 point significantly reduces the intensity of lower back pain in third-trimester pregnant women. It is recommended that health professionals, especially midwives, consider using BL 23 acupressure as an alternative non-pharmacological therapy for managing lower back pain during pregnancy.

Keywords: Lower Back Pain, Pregnancy, Acupressure, BL 23 Point

ABSTRAK

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan 20%, sedang 50% dan nyeri berat 30% (WHO, 2019). Hasil penelitian di Indonesia mencapai 60% - 80% nyeri punggung pada kehamilannya. Prevalensi nyeri punggung di Indonesia sebesar 18% meningkat dengan bertambahnya usia kehamilan dan terdapat 70% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui pengaruh akupressur titik BL 23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan pre eksperimental, desain penelitian one group pre test post test. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025 bulan Februari sebanyak 49 orang. Pengambilan sampel dengan non probability sampling, teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dengan wawancara. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan statistic uji wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan akupressur titik BL 23 didapatkan rerata skala nyeri yaitu 4.28 dengan SD 1.198, sedangkan setelah dilakukan akupressur titik BL 23 didapatkan rerata skala nyeri yaitu 1.34 dengan SD 1.234. Terdapat pengaruh akupressur titik BL 23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan p-Value = 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh akupressur titik BL 23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Diharapkan kepada tenaga kesehatan terutama bidan untuk memberikan akupressur titik BL 23 sebagai alternatif terapi non farmakologis. kepada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah.

Kata Kunci: *Nyeri Punggung Bawah, Kehamilan, Akupressur Titik BL 23*

PENDAHULUAN

Ibu hamil biasanya mengalami perubahan fisik dan psikologis. Pusat gravitasi akan bergerak ke arah depan saat uterus membesar, sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya. Ini akan membuatnya bergantung pada kekuatan otot untuk menambah berat badan, merelaksasi sendi, kelelahan, dan mempertahankan postur tubuh sebelum hamil. Sakit atau nyeri pada pinggang bawah dapat disebabkan oleh postur tubuh yang salah yang mengakibatkan peregangan tambahan pada tubuh, terutama pada bagian pinggang bawah (Indaryani, 2022)

Ibu sering mengalami ketidaknyamanan fisik selama adaptasi. Namun, perlu pencegahan dan perawatan untuk gejala ibu hamil di trimester ketiga, seperti sakit punggung (Arummega, 2022). Karena nyeri punggung yang dialami ibu hamil berdampak pada beberapa kondisi fisiologis, respons nyeri mereka bersifat autonomik. Sirkulasi darah ibu dan janin terhubung, tetapi denyut jantung janin lebih tinggi pada ibu hamil yang sakit (Wahyuni, 2020).

Ibu hamil yang memiliki nyeri punggung dapat mengalami masalah kulit tidur, yang dapat membahayakan janin,

kehamilan, dan perkembangan bayi. Selain itu, dapat meningkatkan tekanan darah, meningkatkan kemungkinan kelahiran prematur, dan bahkan menyebabkan keguguran ((Palifiana, 2018)Palifiana, 2018). Komplikasi persalinan, bayi berat lahir rendah (BBLR), pembatasan pertumbuhan intrauterin (IUGR), dan komplikasi persalinan adalah beberapa efek yang dapat ditimbulkan oleh persalinan preterm. Nyeri punggung bawah dapat meningkatkan rasa takut dan cemas ibu selama masa kehamilan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko persalinan preterm (Ani, 2023).

Pada tahun 2019, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 18% ibu hamil di trimester III mengalami nyeri pinggang bawah, dengan tingkat nyeri ringan 20%, nyeri sedang 50%, dan nyeri berat 30%. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 4.897.988 orang, dan 70% dari mereka mengalami nyeri pinggang bawah selama trimester III. Namun, ada 114.675 ibu hamil di Sumatera Barat pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2022).

Akupressur adalah salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri

punggung bawah dan pinggang yang dialami ibu hamil selama trimester III. Penekanan-penekanan pada titik pendorong, juga dikenal sebagai titik akupuntur, digunakan dalam akupressur. Teknik pijat akupressur berasal dari ilmu akupuntur, sehingga istilah "akupressur" berarti bahwa teknik pijat akupressur berkembang bersama dengan ilmu akupuntur (Resmi, 2020).

Titik BL 23 terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal ke-2, dan merupakan salah satu titik akupressur yang dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah dan pinggang pada ibu hamil trimester III. Titik akupressur ini secara alami meringankan tubuh dan menghentikan reseptor nyeri di otak. Stimulasi titik akupresur membantu proses penyembuhan dengan melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh. sehingga nyeri yang dirasakan ibu hamil berkurang (Permatasari, 2019). Puskesmas Lubuk Buaya terdapat ibu hamil sebanyak 1.508 orang dengan jumlah ibu hamil TM III sebanyak 258 orang. Pada survey awal didapatkan dari 10 orang ibu hamil terdapat 8 orang ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bagian bawah dengan skala berbeda-beda

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan preeksperimental dengan desain penelitian one group pretest-posttest design yaitu peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independennya, kemudian mengukur akibat atau pengaruh dari percobaan tersebut pada variabel dependen. Dalam hal ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok perlakuan.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya, dari bulan Januari sampai Juli 2025. Pengumpulan data dilaksanakan dari tanggal 10 Maret sampai 14 April 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya tahun 2025 pada bulan Februari sebanyak 49 orang ibu hamil.

Sampel

Sampel pada penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yang didasarkan pada pertimbangan tertentu oleh peneliti. Sampel ditentukan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan 10%. Berdasarkan perhitungan sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi NRS (*Numeric Rating Scale*).

Teknik pengumpulan Data

a. Tahap Pretest

Mengukur skala nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III sebelum dilakukan akupressur titik BL 23

b. Peneliti menjelaskan tentang langkah-langkah akupressur titik BL 23

- 1) Meminta ibu hamil untuk berada dalam posisi yang nyaman
- 2) Duduk dengan posisi rileks
- 3) Temukan titik akupressur titik BL 23
- 4) Berikan tekanan lembut pada titik akupressur BL 23 dengan ujung jari atau ibu jari

- 5) Pijat titik akupressur dengan teknik menekan sambil membuat gerakan melingkar
- 6) Lakukan pijatan di titik BL 23 selama 3 menit
- 7) Berikan perlakuan akupressur titik BL 23 selama 1 minggu secara rutin dilakukan 2 kali oleh peneliti

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Rerata Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupressur Titik BL 23 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang

Tabel 1. Rerata Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Akupressur Titik BL 23 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Kelompok	n	Mean	Standar Deviasi
Sebelum dilakukan Akupressur titik BL 23	32	4.28	1.198
Sesudah dilakukan Akupressur titik BL 23	32	1.34	1.234

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh dari 32 responden rerata tingkat nyeri punggung saat *pre-test* dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 4.28 dengan standar deviasi 1.198 dan tingkat nyeri punggung bawah saat *post-test* yaitu 1.34 dengan standar deviasi 1.234 di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) dengan judul Kombinasi Terapi Akupressur Titik *Badder 23* dengan *Soft Form a Prenatal*

Gentle Yoga didapatkan rata-rata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 4,25 dengan standar deviasi 1,064 dan rata-rata nyeri punggung bawah sesudah dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 0,81 dengan standar deviasi 0,655.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan (Fitriani, 2024) dengan judul Pengaruh Akupressur Titik BL 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III yang menunjukkan rerata nyeri punggung bawah sebelum diberikan akupressur titik BL 23 yaitu 4.17 dengan standar deviasi 1.895 dan rerata nyeri punggung bawah sesudah diberikan akupressur titik BL 23 yaitu 2.047 dengan standar deviasi 1.941.

Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Robaniyah, 2024) dengan judul Pengaruh Akupressur Titik BL 23, GV3, GV4 dan BL 40 Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan dengan rerata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 4,06 dengan standar deviasi 1,249 dan rerata nyeri punggung bawah sesudah dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 0,94 dengan standar deviasi 1,088.

Selama kehamilan, nyeri punggung bawah adalah kondisi yang tidak menyenangkan karena rahim membesar dan berat badan meningkat, yang menyebabkan beban lebih besar pada otot dan sendi (Tiani, 2023). Adanya perubahan pada hormon kehamilan menyebabkan nyeri punggung, yang mempengaruhi fleksibilitas jaringan ligamen. Akibatnya, ini meningkatkan mobilitas sendi di pelvis, yang menyebabkan ketidakstabilan dan ketidaknyamanan di punggung. Penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, peregangan

berulang, dan nyeri punggung sebelumnya adalah risiko lain yang dapat menyebabkan nyeri punggung (Migraha, 2022).

Variabel penting yang memengaruhi nyeri adalah usia. Karena ibu belum siap untuk melahirkan, nyeri punggung pada ibu hamil dapat diamati pada usia di bawah dua puluh tahun. Wanita hamil muda lebih rentan terhadap nyeri punggung sebagai akibat dari perubahan hormonal selama kehamilan serta lebih sensitif terhadap perubahan diri karena mereka memiliki perspektif atau sikap yang berbeda dibandingkan dengan wanita hamil di usia lebih tua. Pada orang yang lebih tua dari 35 tahun, terjadi degenerasi jaringan karena penurunan stabilitas otot dan tulang. Risiko mengalami penurunan elastisitas tulang, yang menyebabkan nyeri punggung bawah, meningkat dengan usia (Arummega, 2022).

Dibandingkan dengan ibu hamil pertama kali, paritas juga mempengaruhi nyeri punggung ibu yang memiliki lebih dari satu anak. Pada paritas, multipara dan grandemultipara lebih berisiko karena otot mereka menjadi lemah dan tidak dapat menopang bagian uterus atau rahim yang semakin membesar, yang menyebabkan banyak orang mengalami nyeri punggung (Elkhapi, 2023). Nyeri punggung sangat umum dan mengganggu pekerjaan ibu hamil. Karena ibu rumah tangga lebih banyak terkena jam kerja yang panjang, termasuk merawat anak kecil, mengangkat dan membawa beban berat, dan melakukan tugas dalam posisi yang tidak nyaman, nyeri punggung lebih sering ditemukan dan ditemukan pada sekelompok ibu rumah tangga (Arummega, 2022).

Menurut peneliti wanita yang berusia lebih muda sering mengalami nyeri punggung bawah sebagai efek perubahan hormonal selama kehamilan. Mereka lebih sensitif terhadap perubahan pada dirinya dan

memiliki pandangan nyeri yang berbeda-beda dibanding wanita yang lebih tua. Menurut peneliti umur 20-35 tahun itu merupakan umur yang memiliki skala nyeri punggung yang lebih ringan dibandingkan dengan umur yang kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun. Asumsi peneliti ini sama dengan teori dan hasil penelitian yang telah dilakukan.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat nyeri yang terjadi pada saat kehamilan ini dapat disebabkan oleh paritas, karena dalam penelitian ini sebagian besar responden dengan paritas multigravida memiliki skala nyeri yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan paritas primigravida. Yang dimana responden multigravida lebih berisiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot telah mengalami penurunan fungsi akibat dari kehamilan sebelumnya, sehingga untuk menopang uterus yang membesar tidak maksimal. Berdasarkan teori dan dari hasil penelitian sama dengan asumsi peneliti

Analisa Bivariat

Pengaruh Akupresur Titik BL 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa perbedaan rerata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupresur titik BL 23 yaitu 4.28 dan sesudah dilakukan akupresur titik BL 23 adalah 1.34. Dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tingkat nyeri responden. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap nyeri punggung bawah sebelum dan sesudah dilakukan akupresur titik BL 23 yang menyatakan adanya pengaruh akupresur titik BL 23 terhadap nyeri punggung bawah

pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025.

Tabel 2. Pengaruh Akupressur Titik BL 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025

Kelompok	n	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	P-value
Sebelum dilakukan Akupressur titik BL 23	32	4.28	1.198	2-6	0,000
Sesudah dilakukan Akupressur titik BL 23	32	1.34	1.234	0-3	

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setya, 2023) dengan judul Pengaruh Akupressur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$. Hasil penelitian ini juga hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Robaniyah (2024) dengan dengan judul Pengaruh Akupressur Titik BL 23, GV3, GV4 dan BL 40 Dalam Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karang Rejo Kota Tarakan didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,000$. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh akupressur titik BL 23 terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Sebagian besar orang mengalami nyeri punggung di area lumbosakral. Adaptasi muskuloskeletal ini memerlukan relaksasi dan mobilitas karena meningkatnya berat badan, pergeseran pusat gravitasi dan

perubahan postur tubuh selama kehamilan, sehingga kadang-kadang menjadi lebih intens seiring bertambahnya usia kehamilan. Rasa sakit meningkat jika ada instabilitas pada sendi sakroiliaka dan lordosis lumbal yang lebih besar (Arummegea, 2022).

Salah satu cara non-farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung bawah adalah akupresur titik BL23. Akupresur, yang menghasilkan peningkatan hormon endorphin setelah pemijatan, adalah salah satu metode pengobatan nyeri. Titik BL23, juga dikenal sebagai shensu, memiliki kemampuan untuk secara alami memberikan rasa relaksasi pada tubuh dan menghentikan reseptor nyeri di otak. Titik ini terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Stimulasi titik akupresur mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi), yang membantu proses penyembuhan (Fitriani, 2024).

SIMPULAN

1. Rerata nyeri punggung bawah sebelum dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 4.28 dengan standar deviasi 1.198 dan Rerata tingkat nyeri punggung bawah sasesudah dilakukan akupressur titik BL 23 yaitu 1.34 dengan standar deviasi 1.234.
2. Ada pengaruh akupressur titik BL 23 terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2025 sebelum dan sesudah diberikan akupressur titik BL 23 dan didapatkan nilai $p\text{-value}$ 0,000 ($p < 0,05$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang membantu dalam penelitian ini. Kepada responden, pimpinan PMB dan



anumerator yang sangat membantu dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Arummega. (2022). Faktor Penyebab Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9.
- Fitriani, S. d. (2024). Pengaruh Akupressur Titik BL 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 2.
- Indaryani. (2022). Efektivitas Akupressur Dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III. *Riset Media Keperawatan*, 5.
- Migraha, B. A. (2022). Edukasi Akupressur Mandiri Untuk Masalah Kesehatan Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4.
- Palifiana, D. A. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. In Arthyka Palifiana (Ed.), *mewujudkan masyarakat madani dan lestari - diseminasi penelitian*.
- Resmi, D. C. (2020). Pengaruh Akupressur Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1).
- Robaniyah, U. d. (2024). Pengaruh Akupresur Titik BL23, GV3, GV4, dan BL40 dalam Mengurangi Nyeri. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 4.
- Setya, R. d. (2023). Pengaruh Akupressur Titik Bladder 23 (Shensu) Terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Mamik Yulaikah Kasri. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15.
- Tiani, A. A. (2023). Efektivitas Senam Hamil Pada Nyeri Pinggang Dengan Ibu Hamil Trimester 3. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 3.
- Wahyuni. (2020). Akupressur BL 23 Pada Ibu Hamil Dalam Mengurangi Nyeri Punggung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 2.

