

## PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN DEMONSTRASI AKUPRESUR BL 32 PADA IBU HAMIL DALAM MENGURANGI NYERI PUNGGUNG

Wiwi Wardani Tanjung<sup>1</sup>, Elvi Suryani<sup>2</sup>, Tetty Misbah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>STIKes Darmais Padangsidimpuan,

<sup>3</sup>STIKes Namira Madina

([wiiwardani85@gmail.com](mailto:wiiwardani85@gmail.com), 081231825409)

### ABSTRAK

Pada trimester ketiga, sebagian besar wanita hamil mengalami nyeri punggung, dan hingga 10% wanita hamil mengalami nyeri punggung yang bertahan lama. Akupresur BL32 (Ciliao) dilakukan dengan pemijatan di titik BL32 (Ciliao) yang terletak pada lubang kedua tulang sacrum menggunakan teknik gesek selama sepuluh menit untuk membantu mengurangi nyeri punggung. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang akupresur BL 32 dalam mengurangi nyeri punggung. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melalui penyuluhan tentang Nyeri punggung pada kehamilan dan akupresur BL 32 serta melakukan demonstrasi gerakan Akupresur BL 32 untuk mengurangi nyeri punggung. Hasil dari kegiatan ini adalah semakin meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang akupresur BL32 dalam mengurangi nyeri Punggung dan ibu hamil sudah mampu melakukan akupresur BL 32. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang akupresur BL 32 untuk mengurangi nyeri punggung.

**Kata kunci :** Pengetahuan, Demonstrasi, Akupresur BL32, Nyeri Punggung

### ABSTRACT

*In the third trimester, most pregnant women experience back pain, and up to 10% of pregnant women experience long-lasting back pain. BL32 (Ciliao) acupressure is performed by massaging the BL32 (Ciliao) point located at the second orifice of the sacrum bone using a ten-minute scraping technique to help reduce back pain. The purpose of this activity is to increase the knowledge of pregnant women about BL 32 acupressure in reducing back pain. The method used in this activity is through counseling about back pain in pregnancy and BL 32 acupressure and demonstrating BL 32 acupressure movements to reduce back pain. The result of this activity is the increasing knowledge of pregnant women about BL32 acupressure in reducing back pain and pregnant women are able to perform BL 32 acupressure. The conclusion of this activity is that there is an increase in the knowledge of pregnant women about BL 32 acupressure to reduce back pain.*

**Keywords:** Knowledge, Demonstration, BL32 Acupressure, Back Pain

### 1. PENDAHULUAN

Perubahan dan adaptasi yang terjadi selama kehamilan akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda - beda pada setiap trimester kehamilan. Mual muntah pada awal kehamilan, konstipasi, varises vena (pembuluh balik), gangguan berkemih, hemoroid, dan pembengkakan pada tungkai dan kaki serta nyeri punggung bawah

menjadi keluhan bagi ibu hamil. (Sukeksi, 2018).

Nyeri punggung bawah diatas sakrum dan rasa nyeri tersebut bisa menjalar ke kaki, rasa nyeri seringkali bersifat tumpul and diperburuk dengan fleksi tulang lumbar ke arah anterior (Casagrande, 2015).

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena membesarnya rahim danmeningkatnya

berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat, dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Tekanan gravitasi uterus yang menyebabkan nyeri punggung terutama pada tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung terutama pada tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung terutama pada tulang belakang yang menyebabkan nyeri punggung (Carvalho, 2017).

Untuk mengurangi nyeri punggung bawah saat kehamilan, terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan. Ketika menggunakan terapi farmakologis untuk ibu hamil, perlu diperhatikan efek samping. Penggunaan analgesik tidak selalu efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah penggunaan nonsteroid anti-inflamasi tidak boleh digunakan pada usia kandungan bayi di bawah 30 minggu karena beresiko menyebabkan malformasi pada proses pembentukan janin; dan penggunaan opioid untuk mengurangi nyeri punggung bawah dapat menyebabkan depresi pernapasan. (Sinclair, 2015).

Untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah ibu hamil di trimester III, terapi nonfarmakologis seperti stimulasi kontaneus ( pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur, stimulasi kontralateral), akupunktur, relaksasi, imajinasi, meditasi, hipnosis, aromaterapi, yoga, dan refleksiologi harus dilakukan mengingat efek yang disebabkan oleh terapi farmakologis (Resmi, 2017).

Akupresur dapat menstimulasi system regulasi serta mengaktifkan mekanisme endokrin dan neurologi, yang merupakan mekanisme fisiologi dalam mempertahankan keseimbangan tubuh (Wiwi, 2021)

Metode non-farmakologi yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah adalah akupresur titik BL23. Akupresur yang meningkatkan hormon endorfin setelah pemijatan pada titik

tertentu, 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 batas lumbal kedua di kedua jari kiri dan kanan meridian GV. Menurut Permatasari (2019), stimulasi titik akupresur melepaskan ketegangan pada otot, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi). Ini membantu proses penyembuhan.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14 – 17 Desember 2022 di Klinik Bidan Olipia Rambe Am. Keb didapatkan 6 ibu hamil trimester III, dan semua ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah. Ke 6 ibu hamil merasa kesulitan untuk bersih – bersih, duduk, bahkan berbaring di tempat tidur, sehingga mengganggu rutinitas ibu sehari – hari akibat nyeri punggung bawah. Kemudian saya menanyakan kepada Ibu tersebut apakah mereka mengetahui tentang Akupresur Titik BL23, dan dari 6 Ibu yang ditanyakan tidak ada yang mengetahui tentang Akupresur Titik BL23, Kemudian saya menanyakan kepada Bidan apakah sudah pernah melakukan Akupresur Titik BL23, dan Bidan belum pernah melakukan Akupresur Titik BL23 pada Ibu Hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan yang telah dilakukan merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mana diperlukan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi akupresur BL 32 untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Huta Padang Kecamatan Padangsidempuan Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. Kegiatan ini melibatkan ibu hamil di Desa Huta

Padang dan bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Peningkatan Pengetahuan dan Demonstrasi Akupresur BL 32 pada Ibu Hamil dalam Mengurangi Nyeri Punggung berjalan dengan baik. Sebelum dilakukan kegiatan terlebih dahulu pemateri memberikan kuesioner kepada peserta, setelah itu pemateri menyampaikan materi tentang nyeri punggung dan akupresur BL32 serta melakukan demonstrasi akupresur BL32. Banyak pertanyaan yang diajukan oleh peserta menunjukkan bahwa mereka sangat antusias menerima materi yang diberikan. Ibu hamil tersebut terlihat sangat antusias untuk mengikuti kegiatan dan bertanya banyak pertanyaan tentang akupresur BL32 dan nyeri punggung. Selama kegiatan, ibu hamil terlihat tenang dan mengikuti arahan panitia. Setelah peserta mengikuti kegiatan, kuesioner diberikan kembali kepada mereka untuk mengevaluasi pelaksanaannya, dengan hasil yang ditunjukkan pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil tentang Akupresur BL32 untuk Mengurangi Nyeri Punggung sebelum dan Sesudah dilakukan Pendidikan Kesehatan dan Demonstrasi Akupresur BL 32**

Penge tahuan	Sebelum Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi		Setelah Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Baik	0		8	80
Cukup	1	10	2	20
Kurang	9	90	-	-
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Dari Tabel 1 didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang akupresur BL32 untuk mengurangi nyeri punggung setelah dilakukan pendidikan kesehatan dan demonstrasi akupresur BL32. Sebelum penyuluhan dan demonstrasi, mayoritas peserta memiliki pengetahuan kurang sebanyak 90%, dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 10%. Setelah demonstrasi Akupresur BL 32, mayoritas peserta memiliki pengetahuan baik sebanyak 80%, dan minoritas memiliki pengetahuan cukup sebesar 20%.

### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pendidikan kesehatan dan demonstrasi berjalan dengan baik. Ibu hamil yang berada di Desa Huta Padang Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan tampak sangat antusias untuk mengikuti kegiatan tersebut. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa meningkatnya pengetahuan ibu hamil tentang akupresur BL32 untuk mengurangi nyeri punggung serta ibu hamil mampu melakukan akupresur BL 32 untuk mengurangi nyeri punggung.

### 5. REFERENSI

- Calvalho MEC, LimaLC, Terceiro CA, Pinto DRL, Silva MN, Cozer GA, et al. 2017. Low backpain during pregnancy. *Revista brasileira deanestesilogia*. 67(3) : 266-70
- Casagrande, D., Zbigniew G., Shannon M. C., Ronald W. L. 2015. Low Back Pain and Pelvic Girdle Pain in Pregnancy. *Journal of the AAOS*. 23 (9): 539 – 549.
- Permatasari, R. D. 2019. Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakomno

Jombang. *J-HESTECH*. Vol  
2(1):33-42

Resmi, D. C. 2017. Pengaruh Yoga, Akupresur terhadap Intensitas nyeri dan Kemampuan Fungsional Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Tesis*.

Sinclair, M., Close C., Mc Cullough J.E.M., Hughes C., Liddle S.D. 2015 How do womwn manage pregnancy – related low back and / or pelvic pain? Descriptive findings from an online survey. *Evidence Based Midwifery*. 12(3): 76-82

Sukeksi, N.T., dan Gita K, Emy S, 2018. Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Jagonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*. Vol 3(1): 1-56.

Tyastuti, S. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kemenkes RI.

Wiwi Wardani. 2021 Akupresur Titik Perikardium 6 pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa ( JPMA )* Vol. 3 No. 1 April 2021

## 6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1. Penjelasan tujuan dan pemberian kueioner kepada ibu



Gambar 2. Foto Bersama dengan ibu dan mahasiswa



Gambar 3 Penyuluhan kepada responden



Gambar 4. Demonstrasi Gerakan BL3