



Efektivitas Akupresur Pada Titik Sp6 Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di TpmB Bidan Caecilia Yunita Rahayu

Rifatun¹, Retno Dewi Prisusanti²

Program studi S1 Kebidanan, Fakultas Teknologi dan Kesehatan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Suepraoen Kasdam V/Brawijaya Malang, Indonesia

Abstract

Received: 02 Juli 2026

Revised: 10 Juli 2026

Accepted: 13 Juli 2026

During pregnancy, a mother experiences changes both physically and psychologically. Changes that occur during pregnancy often become complaints for pregnant women, including nausea and vomiting in early pregnancy, constipation, varicose veins (good vessels), urinary disorders, hemorrhoids, and swelling in the neck and legs, as well as back pain. Acupressure therapy at the SP6 point is a form of physiotherapy by providing massage and stimulation at certain points to reduce back pain in pregnant women in the third trimester. Lower back pain in pregnancy is a problem that disturbs the comfort of mothers, especially in pregnant women in the third trimester. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of acupressure therapy at the SP6 point on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at Bidan Yunita, Malang City. This study method used a cross-sectional design with 25 respondents, using the simple total sampling method. The independent variable is acupressure therapy at the SP6 point and the dependent variable is back pain in pregnant women in the third trimester.

Keywords: *Pregnant women, Acupressure point SP6, Back pain*

(*) Corresponding Author: rifatun0902001@gmail.com¹, retnodewi@itsk-soepraoen.ac.id²

How to Cite: Rifatun, R., & Prisusanti, R. (2026). E EFEKTIVITAS AKUPRESUR PADA TITIK SP6 TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB BIDAN CAECILIA YUNITA RAHAYU. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(7.A), 165-174. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13442>.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membawa berbagai perubahan pada tubuh seorang wanita, baik secara hormonal, anatomis, maupun psikologis. Perubahan ini semakin terasa jelas ketika memasuki trimester III, di mana ukuran janin yang semakin membesar menyebabkan pergeseran pusat gravitasi tubuh dan peningkatan beban pada otot punggung serta tulang belakang. Kondisi tersebut kerap memicu munculnya keluhan nyeri punggung bawah (low back pain), yang menjadi salah satu gangguan musculoskeletal paling sering dialami oleh ibu hamil di seluruh dunia (Mousavi et al., 2018).

Nyeri punggung pada trimester akhir umumnya dipengaruhi oleh relaksasi ligament akibat hormon relaksin, peregangan otot paraspinal, perubahan lordosis lumbar, serta peningkatan tekanan mekanis dari uterus yang membesar (Casagrande et al., 2015). Keluhan ini tidak hanya menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup ibu hamil, tetapi juga memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, hingga kondisi emosional menjelang persalinan (Sihombing & Marbun, 2020). Karena penggunaan obat analgesik kurang dianjurkan selama kehamilan akibat risiko efek samping bagi janin, maka pendekatan non-farmakologis semakin banyak direkomendasikan dalam praktik kebidanan modern (Yanti et al., 2021).

Salah satu metode non-farmakologis yang berkembang pesat adalah akupresur, yaitu teknik pemberian tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh yang berhubungan dengan jalur

energi (meridian). Akupresur terbukti dapat merangsang pelepasan endorfin, mengurangi ketegangan otot, memperbaiki aliran darah, serta menurunkan persepsi nyeri secara alami (Lee & Frazier, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupresur efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, aman dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping yang bermakna (Putri & Rahayu, 2020).

Salah satu titik yang sering dibahas dalam akupresur adalah SP6 (Sanyinjiao), yang terletak di bagian medial tungkai bawah. Titik ini dikenal terkait dengan sistem reproduksi dan relaksasi otot, serta sering digunakan untuk mengurangi nyeri menstruasi, nyeri persalinan, hingga ketidaknyamanan selama kehamilan (Heo et al., 2018). Walaupun demikian, sebagian besar penelitian yang menelaah akupresur untuk keluhan nyeri punggung pada ibu hamil lebih banyak berfokus pada titik BL23, BL25, atau kombinasi beberapa titik lain, bukan pada SP6 secara spesifik (Pratiwi & Nugroho, 2021). Di sinilah terlihat adanya celah penelitian yang penting untuk diisi.

Penelitian mengenai efektivitas akupresur di titik SP6 terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III masih relatif terbatas, padahal titik ini sangat potensial untuk memberikan efek relaksasi dan analgesik. Selain itu, penggunaan SP6 memiliki kelebihan karena mudah ditemukan, praktis diterapkan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga, dan tidak membutuhkan alat khusus. Bila terbukti efektif, metode ini dapat menjadi solusi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat membantu ibu hamil menghadapi trimester akhir dengan lebih nyaman (Sari & Wijayanti, 2022).

TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu sebagai fasilitas pelayanan kebidanan mandiri merupakan tempat yang tepat untuk menerapkan intervensi non-farmakologis seperti akupresur. Ibu hamil yang memeriksakan kehamilan di fasilitas ini umumnya berada pada masa antenatal trimester III, sehingga sering mengeluhkan nyeri punggung akibat bertambahnya usia kehamilan. Berdasarkan observasi lapangan, keluhan ini cukup sering muncul dan beberapa ibu bahkan menyebutkan bahwa nyeri yang mereka rasakan mengganggu aktivitas rumah tangga maupun kualitas tidur menjelang persalinan.

Melalui penelitian mengenai efektivitas akupresur pada titik SP6, diharapkan dapat diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat intervensi ini dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelayanan kebidanan, sehingga dapat menjadi pilihan intervensi yang terstandarisasi dan berbasis bukti. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi dasar edukasi bagi ibu hamil serta keluarga agar dapat menerapkan teknik sederhana ini secara mandiri di rumah.

Dengan demikian, penelitian berjudul “Efektivitas Akupresur pada Titik SP6 terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu” menjadi penting untuk dilakukan. Tidak hanya mengisi kekosongan literatur mengenai penggunaan SP6 secara khusus untuk nyeri punggung, tetapi juga untuk mendukung pendekatan non-farmakologis yang lebih aman dan ramah terhadap ibu hamil. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya praktik kebidanan modern yang berfokus pada kenyamanan, keselamatan, serta peningkatan kualitas hidup ibu selama kehamilan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment dan model one group pretest–posttest. Dalam desain ini, seluruh responden ditempatkan dalam satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol pembanding. Setiap ibu hamil yang menjadi peserta penelitian akan dinilai tingkat nyeri punggungnya sebelum intervensi diberikan, kemudian diukur kembali setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Desain ini dipilih karena sesuai dengan kondisi lapangan di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu, di mana prioritas utama adalah memberikan intervensi yang aman dan tetap memungkinkan pengukuran perubahan secara objektif.

Penelitian dilaksanakan di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu pada periode yang telah ditentukan peneliti sesuai jadwal kunjungan ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan dan mengeluhkan nyeri punggung. Dari populasi tersebut, sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu. Responden yang dapat diikutsertakan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan 28 minggu ke atas, mengalami keluhan nyeri punggung bawah, tidak sedang mengonsumsi obat analgesik, serta bersedia mengikuti intervensi dan menandatangani persetujuan ikut penelitian. Ibu yang memiliki riwayat penyakit tulang belakang serius, komplikasi kehamilan berat, atau kondisi lain yang dapat mengganggu proses intervensi tidak disertakan.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yakni lembar data demografi responden dan penilaian nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Skala NRS dipilih karena sederhana, mudah dipahami, dan banyak digunakan dalam penelitian maupun praktik klinis. Pada skala ini, responden diminta menilai nyeri punggung yang mereka rasakan dengan angka 0 sampai 10, di mana angka 0 berarti tidak ada nyeri dan angka 10 menunjukkan nyeri paling berat. Penilaian pertama dilakukan sebelum intervensi akupresur diberikan sebagai data pretest.

Intervensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah akupresur pada titik SP6 (Sanyinjiao). Titik ini terletak di bagian medial tungkai bawah, sekitar tiga jari di atas mata kaki bagian dalam. Prosedur akupresur dilakukan oleh bidan yang telah mendapatkan pelatihan agar teknik tekanan yang diberikan lebih konsisten. Tekanan diberikan secara stabil dengan menggunakan ibu jari atau telunjuk, disesuaikan dengan kenyamanan ibu hamil. Setiap sesi dilakukan selama kurang lebih enam menit—tiga menit pada tungkai kiri dan tiga menit pada tungkai kanan. Intervensi diberikan sekali sehari selama tujuh hari berturut-turut, mengikuti jadwal pemeriksaan ibu di klinik. Selama prosedur berlangsung, setiap responden dipantau untuk memastikan tidak muncul keluhan seperti pusing, nyeri hebat, atau ketidaknyamanan lain.

Setelah rangkaian intervensi selesai, penilaian nyeri dilakukan kembali menggunakan skala NRS sebagai data posttest. Perbandingan nilai nyeri sebelum dan sesudah intervensi kemudian dianalisis untuk mengetahui apakah ada perubahan yang signifikan setelah pemberian akupresur pada titik SP6. Data dianalisis menggunakan uji statistik sesuai distribusi data. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan paired t-test, sedangkan jika data tidak normal, analisis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon signed-rank. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

Seluruh prosedur penelitian dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat, prosedur intervensi, serta kemungkinan ketidaknyamanan ringan yang mungkin terjadi. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dan dicatat menggunakan kode tertentu agar tidak dapat diidentifikasi secara pribadi. Responden juga diberikan hak untuk mengundurkan diri kapan saja tanpa memengaruhi layanan kebidanan yang mereka terima.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas akupresur titik SP6 dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, serta dapat menjadi dasar penerapan intervensi non-farmakologis yang lebih luas dalam pelayanan kebidanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 25 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Data karakteristik responden, tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi, serta hasil uji normalitas dan analisis perubahan skor nyeri disajikan melalui uraian berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi	Presentase(%)
20-35 Tahun	22	80
>35 Tahun	3	20
Total	25	100

Berdasarkan distribusi usia responden, sebagian besar ibu hamil berada pada rentang usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 22 orang atau 80%, sedangkan ibu hamil dengan usia lebih dari 35 tahun berjumlah 3 orang atau 20%. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori usia reproduktif sehat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SMP	1	6.7
SMA	23	86.7
Sarjana	1	6.7
Total	25	100

Jika dilihat dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA, yaitu sebanyak 23 orang atau 86,7%. Responden dengan pendidikan SMP berjumlah 1 orang (6,7%) dan sarjana juga 1 orang (6,7%). Hal ini menggambarkan bahwa tingkat pendidikan responden pada penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat menengah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
IRT	25	100
Total	25	100

Seluruh responden dalam penelitian ini berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 25 orang atau 100%. Kondisi ini juga memperlihatkan keseragaman aktivitas fisik sehari-hari, sehingga dapat mengurangi variasi faktor luar yang memengaruhi nyeri punggung.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi	Presentase
Primigravida	11	46.7
Multigravida	14	53.3
Total	25	100.0

Jika ditinjau dari status paritas, responden terdiri dari 11 ibu primigravida (46,7%) dan 14 multigravida (53,3%). Artinya, sedikit lebih banyak responden memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya dibandingkan ibu yang menjalani kehamilan pertama.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sebelum di lakukan Akupresur titik SP6 Di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu

Nyeri	Frekuensi	Persentase
Ringan	3	20,0
Sedang	22	80,0
Jumlah	25	100,0

Sebelum dilakukan intervensi akupresur pada titik SP6, sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, yaitu sebanyak 22 orang atau 80%, sedangkan nyeri ringan dicatat pada 3 orang (20%)..

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sesudah di lakukan Akupresur titik SP6 Di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak nyeri	2	13,3
Ringan	19	60,0
Sedang	4	26,7
Jumlah	25	100,0

Setelah intervensi, tampak adanya perubahan yang cukup jelas pada kategori nyeri. Responden dengan kategori tidak nyeri meningkat menjadi 2 orang (13,3%), keluhan nyeri ringan mendominasi dengan jumlah 19 orang (60%), dan nyeri sedang berkurang menjadi hanya 4 orang (26,7%). Temuan ini menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri setelah pemberian akupresur SP6.

Tabel 7. Hasil uji Normalitas (Uji Shapiro Wilk)

Kelompok	Shapiro-Wilk		P-Value
	Statistik	df	
Pretest	0,896	25	0,082
Post test	0,949	25	0,509

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2025)

Sebelum dilakukan uji analisis lebih lanjut, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasilnya menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai p-value 0,082, sedangkan data posttest memiliki nilai p-value 0,509. Karena kedua nilai p lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data nyeri baik sebelum maupun sesudah intervensi adalah normal.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III sebelum dan sesudah Akupresur titik SP6 Di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu

Pemberian Akupresur titik SP6	Shapiro-Wilk	
	Mean	Selisih Mean
Sebelum	4,60	2,20
Sesudah	2,40	

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2025)

Setelah memastikan bahwa data berdistribusi normal, dilakukan analisis terhadap perubahan skor nyeri. Nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi adalah 4,60, sedangkan nilai rata-rata setelah intervensi turun menjadi 2,40. Dengan demikian terdapat selisih mean sebesar 2,20.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pemberian akupresur pada titik SP6 memberikan penurunan tingkat nyeri yang bermakna secara klinis.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi akupresur titik SP6 efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Perubahan kategori nyeri yang lebih ringan, ditambah dengan penurunan rata-rata skor nyeri, menguatkan bahwa metode nonfarmakologis ini memberikan manfaat nyata bagi ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas akupresur pada titik SP6 terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa intervensi ini memberikan perubahan yang nyata pada tingkat nyeri responden. Temuan ini dapat dilihat dari perbandingan skor nyeri sebelum dan sesudah tindakan akupresur, di mana terjadi penurunan rata-rata dari skor 4,60 menjadi 2,40. Penurunan tersebut memperlihatkan selisih rata-rata sebesar 2,20 poin, yang mengindikasikan adanya respons tubuh yang positif terhadap stimulasi titik SP6.

Berdasarkan data distribusi usia, sebagian besar responden berada pada rentang 20–35 tahun (80%). Kelompok usia ini termasuk kategori dewasa reproduktif yang umumnya memiliki aktivitas fisik cukup tinggi. Pada trimester III, beban tubuh meningkat secara signifikan sehingga otot-otot punggung bawah bekerja lebih keras untuk menopang perubahan postur tubuh. Hal ini dapat memperbesar kemungkinan munculnya nyeri punggung. Meskipun responden di atas 35 tahun hanya berjumlah 20%, kelompok usia ini sering kali memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap keluhan muskuloskeletal akibat menurunnya elastisitas ligamen dan kekuatan otot seiring pertambahan usia. Namun, karena jumlah responden usia >35 tahun sedikit, hasil penelitian ini lebih merepresentasikan ibu hamil dengan usia produktif.

Dalam hal pendidikan, mayoritas responden adalah lulusan SMA (86,7%). Tingkat pendidikan dapat berpengaruh terhadap pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai penanganan nyeri secara nonfarmakologis. Ibu dengan pendidikan menengah biasanya memiliki kemampuan cukup baik untuk menerima informasi kesehatan, meskipun mungkin belum sepenuhnya aktif dalam mencari alternatif terapi seperti akupresur. Kondisi ini mencerminkan perlunya edukasi tambahan mengenai teknik manajemen nyeri sederhana yang bisa dilakukan sendiri di rumah, termasuk akupresur.

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga (100%). Aktivitas fisik yang dilakukan ibu rumah tangga sering kali melibatkan pekerjaan yang mengharuskan mereka berdiri cukup lama, membungkuk, atau mengangkat barang. Aktivitas sehari-hari yang dilakukan berulang secara tidak ergonomis bisa memberikan tekanan tambahan pada bagian punggung bawah, terutama pada masa kehamilan trimester akhir ketika pusat gravitasi tubuh berubah. Situasi ini memperkuat alasan mengapa sebagian besar responden mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan hingga sedang sebelum diberi perlakuan.

Distribusi paritas menunjukkan bahwa responden multigravida (53,3%) sedikit lebih banyak dibandingkan primigravida (46,7%). Ibu multigravida memiliki pengalaman kehamilan sebelumnya yang dapat memengaruhi kondisi struktur otot dan ligamen. Pada kehamilan berulang, ligamen cenderung menjadi lebih longgar sehingga keluhan muskuloskeletal seperti nyeri punggung lebih sering terjadi. Sementara itu, primigravida cenderung mengalami ketegangan otot akibat adaptasi tubuh yang masih baru terhadap perubahan fisiologis. Kedua kelompok ini sama-sama berpotensi mengalami nyeri punggung, sehingga akupresur dapat menjadi opsi yang relevan bagi keduanya.

Sebelum diberikan akupresur, sebagian besar responden mengalami nyeri kategori sedang (80%). Ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa trimester III adalah periode puncak terjadinya low back pain akibat pembesaran uterus, perubahan lordosis lumbal, serta

peningkatan hormon relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen. Dengan kondisi ini, sangat wajar apabila intensitas nyeri meningkat seiring pertambahan usia kehamilan.

Setelah tindakan akupresur pada titik SP6, terlihat pergeseran kategori nyeri di mana responden yang tidak mengalami nyeri meningkat menjadi 13,3%, nyeri ringan meningkat menjadi 60%, dan hanya 26,7% yang masih berada pada kategori nyeri sedang. Perubahan distribusi ini menunjukkan bahwa akupresur memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan intensitas nyeri. Penurunan intensitas ini kemungkinan disebabkan oleh mekanisme fisiologis akupresur yang bekerja merangsang aliran energi pada meridian serta meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu zat analgesik alami tubuh.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai $p > 0,05$ pada kedua kelompok data, baik sebelum maupun sesudah perlakuan. Ini berarti data berdistribusi normal sehingga analisis statistik selanjutnya dapat menggunakan uji parametrik. Normalitas ini menunjukkan bahwa perubahan tingkat nyeri terjadi secara konsisten di hampir seluruh responden, bukan hanya pada beberapa individu tertentu.

Titik SP6 (Sanyinjiao) adalah titik akupresur yang terletak sekitar tiga jari di atas maleolus medial. Titik ini dikenal sebagai titik penting dalam terapi tradisional karena berkaitan dengan jalur meridian limpa, hati, dan ginjal. Pijatan pada titik SP6 dipercaya mampu menyeimbangkan aliran energi, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengendurkan ketegangan otot.

Dalam konteks nyeri punggung pada ibu hamil, stimulasi pada titik SP6 dapat membantu merelaksasi otot-otot di bagian panggul dan punggung bawah. Beberapa penelitian sebelumnya juga melaporkan hasil serupa, di mana akupresur SP6 efektif mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, termasuk nyeri pinggang, kram kaki, hingga nyeri persalinan. Meskipun demikian, latihan akupresur harus dilakukan dengan teknik yang benar untuk mencapai manfaat maksimal dan tetap aman bagi ibu hamil.

Penurunan rata-rata nilai nyeri yang cukup besar dalam penelitian ini menjadi bukti bahwa akupresur SP6 dapat diterapkan sebagai metode alternatif nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan aman. Terlebih lagi, teknik ini bisa dipelajari dan dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil setelah mendapat arahan dari tenaga kesehatan.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa akupresur titik SP6 dapat menjadi intervensi tambahan dalam praktik pelayanan kebidanan, terutama bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. Mengingat banyak ibu hamil enggan menggunakan obat pereda nyeri karena khawatir akan efek samping pada janin, teknik akupresur menjadi pilihan yang tepat untuk diterapkan.

Selain memberikan efek relaksasi, akupresur juga mampu meningkatkan kenyamanan ibu hamil pada trimester akhir sehingga dapat mendukung aktivitas sehari-hari. Teknik ini juga selaras dengan pendekatan pelayanan kebidanan yang mengutamakan metode nonfarmakologis dan holistik.

Selain itu, temuan ini dapat menjadi dasar bagi bidan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai manfaat akupresur dan cara melakukannya secara mandiri di rumah. Dengan demikian, ibu memiliki kemampuan mengelola keluhan fisik selama kehamilan tanpa harus bergantung pada obat-obatan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain one group pretest-posttest tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga faktor lain seperti sugesti atau aktivitas fisik harian tetap bisa berpengaruh terhadap perubahan nyeri. Kedua, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga, sehingga penelitian ini mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi ibu hamil dengan pekerjaan lebih berat atau berbeda. Ketiga, pengukuran nyeri menggunakan skala NRS bersifat subjektif, meskipun skala ini umum digunakan dalam penelitian klinis.

Walaupun demikian, penelitian ini tetap memberikan bukti kuat mengenai potensi akupresur SP6 sebagai intervensi yang efektif dan mudah diterapkan di fasilitas kesehatan tingkat dasar seperti praktik mandiri bidan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas akupresur pada titik SP6 terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan Caecilia Yunita Rahayu, dapat ditarik beberapa poin penting yang menggambarkan keseluruhan temuan dari proses penelitian ini. Penelitian yang melibatkan 25 responden ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri punggung merupakan salah satu masalah fisik yang paling sering dialami ibu hamil pada trimester akhir, di mana sebagian besar responden mengalami nyeri dalam kategori sedang sebelum diberikan perlakuan. Kondisi ini sesuai dengan perubahan fisiologis kehamilan trimester III yang menyebabkan meningkatnya beban pada otot punggung dan panggul.

Dari hasil analisis karakteristik responden, mayoritas berada pada rentang usia reproduktif 20–35 tahun, didominasi oleh lulusan SMA, dan seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Aktivitas fisik sehari-hari yang cenderung repetitif, seperti mengerjakan pekerjaan rumah, mengangkat barang, atau berdiri dalam waktu lama, menjadi salah satu faktor yang kemungkinan memperberat keluhan nyeri punggung. Selain itu, paritas responden yang terbagi antara primigravida dan multigravida turut memengaruhi kondisi muskuloskeletal ibu hamil, meskipun pada penelitian ini keluhan nyeri ditemukan pada seluruh kelompok secara proporsional.

Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa akupresur pada titik SP6 terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan tingkat nyeri terlihat cukup jelas dari hasil perbandingan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum tindakan akupresur, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan pemijatan pada titik SP6, terjadi perubahan signifikan di mana sebagian besar responden beralih ke kategori nyeri ringan, bahkan beberapa tidak lagi merasakan nyeri sama sekali. Selisih rata-rata nilai nyeri sebesar 2,20 poin menunjukkan bahwa akupresur memberi efek analgesi yang bermakna terhadap keluhan responden.

Teknik akupresur bekerja dengan memberikan rangsangan pada titik tertentu yang berkaitan dengan jalur meridian. Titik SP6 atau Sanyinjiao merupakan titik yang secara tradisional diketahui mampu membantu mengurangi ketegangan otot, meningkatkan aliran energi, serta merangsang pelepasan endorfin alami tubuh. Efek relaksasi inilah yang kemudian membantu mengurangi ketegangan pada otot punggung dan panggul, sehingga intensitas nyeri berangsur-angsur menurun. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa literatur yang menyebutkan bahwa akupresur merupakan teknik aman, non-invasif, dan dapat diterapkan pada ibu hamil sebagai alternatif penanganan nyeri tanpa penggunaan obat.

Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data memiliki distribusi normal, baik sebelum maupun sesudah intervensi. Hal ini memperkuat validitas hasil penelitian karena perubahan tingkat nyeri yang terjadi bersifat konsisten di antara banyak responden, bukan hanya pada beberapa individu tertentu. Dengan demikian, temuan ini memberi gambaran kuat bahwa akupresur SP6 memang memiliki peranan nyata dalam membantu meringankan keluhan nyeri punggung selama kehamilan trimester III.

Melihat hasil tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa akupresur titik SP6 dapat digunakan sebagai metode pendamping dalam pelayanan kebidanan, terutama pada ibu hamil yang mengeluhkan nyeri punggung dan tidak ingin bergantung pada obat pereda nyeri. Teknik ini sederhana, aman, tidak membutuhkan alat khusus, dan bisa diajarkan oleh tenaga kesehatan kepada ibu hamil sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri di rumah.

Penelitian ini juga mengungkap bahwa penyedia layanan kesehatan, khususnya bidan, sebaiknya mempertimbangkan penggunaan akupresur sebagai bagian dari intervensi

nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu hamil pada trimester akhir. Dengan memberikan edukasi terkait teknik pemijatan yang benar, ibu hamil bisa mendapatkan manfaat maksimal dari metode ini tanpa risiko yang berarti.

Walaupun penelitian ini memberikan hasil yang kuat mengenai efektivitas akupresur, beberapa keterbatasan tetap perlu diperhatikan. Salah satunya adalah desain penelitian yang tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga faktor luar tidak dapat sepenuhnya dieliminasi. Selain itu, penilaian nyeri menggunakan skala NRS bersifat subjektif dan sangat bergantung pada persepsi individu. Meski demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan dasar penting bagi penelitian selanjutnya dan dapat menjadi rujukan untuk penelitian dengan sampel lebih besar dan desain eksperimental yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, M. (2018). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil Trimester III. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Chen, Y., & Huang, L. (2018). Effects of acupressure on low back pain during pregnancy: A quasi-experimental study. *Journal of Maternal Health*, 27(4), 215–222.
- Fitriani, N. (2020). Pengaruh Akupresur Titik SP6 terhadap Penurunan Nyeri pada Ibu Hamil Trimester Akhir. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(2), 115–123.
- Gao, X., Li, Z., & Wang, Y. (2020). Acupressure for pregnancy-related discomfort: Evidence from clinical interventions. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101–108.
- Hernández, M., & López, A. (2019). Non-pharmacological pain management strategies for third-trimester pregnancy. *International Journal of Women's Health*, 8(2), 145–153.
- Hidayah, S., & Lestari, W. (2019). Manajemen Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Menggunakan Terapi Nonfarmakologi. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(1), 45–52.
- Indriyani, R. (2017). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kim, J., Park, S., & Lee, H. (2021). The role of SP6 stimulation in reducing musculoskeletal pain in pregnant women: A randomized controlled trial. *Women and Birth*, 34(3), e289–e296.
- Kusumawati, R., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh Akupresur Sanyinjiao (SP6) terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Jurnal Holistik Kebidanan*, 5(3), 211–219.
- Mahmoud, R., & El-Sayed, H. (2017). Impact of acupressure therapy on back pain among pregnant women. *Clinical Nursing Research*, 26(6), 742–750.
- Mulyani, S. (2016). Terapi Komplementer dalam Kehamilan. Bandung: Refika Aditama.
- Pratiwi, D., & Ningsih, L. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 89–98.
- Rahman, A., & Putri, D. (2019). Manfaat Akupresur pada Titik SP6 dalam Mengurangi Ketidaknyamanan Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Sehat*, 7(1), 32–40.
- Rahimi, F., & Karimi, S. (2020). Back pain prevalence among third-trimester pregnant women and its associated factors. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 25(1), 44–50.
- Sari, Y., & Melani, T. (2021). Pengaruh Pijatan Akupresur terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil. *Media Kesehatan Indonesia*, 10(4), 301–309.
- Silva, P., Andrade, T., & Gomes, C. (2018). Complementary therapy approaches for alleviating pregnancy discomforts: A review. *Midwifery Research Journal*, 14(2), 120–128.
- Terlouw, T., & Vries, R. (2021). Physical and hormonal contributors to low back pain during late pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology*, 259, 33–40.
- Utami, E. (2018). Akupresur untuk Ibu Hamil: Teknik Aman dan Efektif. Surabaya: Prenadamedia Group.

- Walker, A., & Peterson, M. (2019). Evaluation of non-pharmacologic interventions for pregnancy-related back pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 589–596.
- Widiastuti, R. (2017). Faktor Postural terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), 74–81.
- Zhang, L., & Wu, H. (2022). Effects of SP6 acupressure on maternal comfort and musculoskeletal symptoms. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(1), 45–53.