

Monograf

EFEKTIFITAS AKUPRESUR DAN KOMPRES HANGAT

TERHADAP TINGKAT NYERI
PADA IBU HAMIL

TRIMESTER III



DEWI ANDRIANI, S.Kep.Ns.,M.Kes



Sinopsis

Keluhan tersering ibu hamil trimester III adalah rasa sakit pada punggung bawah ibu yang disebabkan memendeknya otot abdomen. Rasa sakit pada punggung ini dapat diminimalisir dengan teknik akupresur dan kompres hangat. Teknik Akupresur ini merupakan teknik non-invasif yang dilaporkan dapat mengelola nyeri persalinan dan Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektifitas teknik akupresur dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Gading. Desain penelitian menggunakan Quasy-Experimental, instrumen penelitian menggunakan SOP teknik akupresur dan SOP pemberian kompres hangat, pada sampel 40 menggunakan quota sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dan Uji Mann Whitney. Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan ibu hamil dengan teknik akupresur berpengaruh dengan $p\text{-value} = 0,005$ untuk ibu hamil dengan teknik kompres hangat berpengaruh dengan $p\text{-value} = 0,025$. Hasil uji statistik Mann-Whitney tidak ada perbedaan menggunakan teknik akupresur maupun kompres hangat dengan $p = 0,542$. Implikasi hasil penelitian ini dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara efektif dan efisien.

**MONOGRAF EFEKTIFITAS AKUPRESUR
DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
TINGKAT NYERI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Dewi Andriani, S.Kep.Ns., M.Kes



PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

**MONOGRAF EFEKTIFITAS AKUPRESUR
DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
TINGKAT NYERI PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Penulis : Dewi Andriani, S.Kep.Ns.,M.Kes

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Via Maria Ulfah

ISBN : 978-623-5896-84-7

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2021
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021**

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan-perubahan fisik seperti pembesaran payudara, sering buang air kecil, konstipasi, morning sickness, merasa lelah, sakit kepala, kram perut dan lain-lain sampai pada trimester III. Bertambahnya ukuran uterus akan mengalami perubahan rasa yang tidak nyaman dan sakit di bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan kearah tulang belakang yang menimbulkan nyeri punggung.

Mengatasi nyeri yang dialami ibu hamil Trimester III dapat dilakukan dengan terapi farmaka maupun non farmaka, namun yang aman dengan menggunakan teknik non-farmaka sehingga bisa dilakukan secara mandiri oleh ibu hamil atau keluarganya yaitu dengan teknik akupresur dan kompres hangat.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak yang ikut serta dalam penyusunan monograf ini. Kami menyadari masih banyak kekurangan sehingga membutuhkan kritik dan saran untuk penyempurnaan monograf ini selanjutnya. Semoga monograf ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa, keperawatan, tenaga kesehatan, ibu hamil dan semua pihak yang membutuhkan.

Surabaya, Desember 2021

Penulis

ABSTRAK

Keluhan tersering ibu hamil trimester III adalah rasa sakit pada punggung bawah ibu yang disebabkan memendeknya otot abdomen. Rasa sakit pada punggung ini dapat diminimalisir dengan teknik akupresur dan kompres hangat. Teknik Akupresur ini merupakan teknik *non-invasive* yang dilaporkan dapat mengelola nyeri persalinan dan Kompres hangat merupakan tindakan dengan memberikan kompres hangat untuk mengurangi nyeri. Tujuan penelitian adalah menganalisis efektifitas teknik akupresur dan kompres hangat terhadap tingkat nyeri pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Gading. Desain penelitian menggunakan *Quasy-Experimental*, instrumen penelitian menggunakan SOP teknik akupresur dan SOP pemberian kompres hangat, pada sampel 40 menggunakan *quota sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dan Uji Mann Whitney. Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan ibu hamil dengan teknik akupresur berpengaruh dengan $p\text{-value} = 0,005$ untuk ibu hamil dengan teknik kompres hangat berpengaruh dengan $p\text{-value} = 0,025$. Hasil uji statistik Mann-Whitney tidak ada perbedaan menggunakan teknik akupresur maupun kompres hangat dengan $p = 0,542$. Implikasi hasil penelitian ini dapat dilakukan untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III secara efektif dan efisien.

Kata Kunci: Nyeri punggung ibu hamil trimester 3, teknik akupresur, teknik kompres hangat

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Rumusan Masalah	3
B. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
C. Manfaat.....	3
1. Manfaat Teoritis	3
2. Manfaat Praktis	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Konsep Kehamilan Trimester III	5
1. Definisi Kehamilan Trimester III	5
2. Perubahan Fisiologis Pada Trimester III	5
3. Ketidaknyamanan/Keluhan pada Trimester III.....	7
B. Konsep Nyeri	8
1. Definisi Nyeri	8
2. Intensitas Nyeri	9
C. Konsep Non Farmaka Mengurangi Nyeri.....	11
1. Metode Akupresur	11
2. Titik Akupresur Untuk Induksi Persalinan	12
3. Teknik Pemijatan Akupresur	14
4. Konsep Metode Pengurangan Rasa Nyeri dengan Kompres Hangat.....	19
D. Kerangka Konseptual.....	23
BAB 3 METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian	24
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	25
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	26
1. Populasi dan sampel	26
2. Teknik Sampling	26
D. Identifikasi Variabel	26
E. Definisi Operasional.....	26

F. Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	28
G. Analisa Data	28
H. Etika Penelitian.....	28
1. <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan)	28
2. <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama) dan <i>Freedom</i> (Kebebasan)..	28
3. <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	29
4. <i>Beneficience</i> (Kemanfaatan) dan <i>Non-maleficience</i> (Tidak merugikan).....	29
5. <i>Veracity</i> (Kejujuran) dan <i>Justice</i> (Keadilan).....	29
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
1. Data Umum.....	30
2. Data Khusus	31
B. Pembahasan.....	33
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
TENTANG PENULIS.....	53

BAB

1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu kondisi dimana seorang perempuan sedang mengandung dan mengembangkan fetus didalam rahimnya selama sembilan bulan (Prawirohardjo, 2011). Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan-perubahan fisik seperti pembesaran payudara, sering buang air kecil, konstipasi, morning sickness, merasa lelah, sakit kepala, kram perut dll sampai pada trimester III. Bertambahnya ukuran uterus akan mengalami perubahan rasa yang tidak nyaman dan sakit di bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan kearah tulang belakang yang menimbulkan nyeri punggung (Rosyaria & Khairroh, 2019). Perubahan sistem muskuloskeletal yang juga dialami di trimester tiga kehamilan yaitu memendeknya otot abdomen seiring membesarnya rahim. Sejalan dengan hal tersebut, maka pusat gravitasi tubuh juga semakin bergeser condong kedepan sehingga terjadi ketidakseimbangan otot disekitar panggul dan punggung bawah. Ketegangan ligament dan keadaan lordosis pada lumbal ini yang menyebabkan rasa sakit pada punggung bawah ibu (Purnamasari, 2019). Menurut Kemenkes RI (2010), perubahan sistem musculoskeletal pada ibu hamil akan menyebabkan ibu sering merasakan nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah merupakan ketidaknyamanan yang terjadi dibawah costa dan diatas bagian inferior gluteal (Prabowo, 2012). Nyeri punggung akan meningkat seiring dengan meningkatnya usia kehamilan

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini akan diuraikan tentang konsep dasar teori yang menunjang penelitian meliputi Konsep Ibu Hamil Trimester III, Konsep Nyeri, Konsep Akupresur dan Konsep Kompres Hangat.

A. Konsep Kehamilan Trimester III

1. Definisi Kehamilan Trimester III

Trimester III adalah periode kehamilan tiga bulan terakhir atau sepertiga masa kehamilan terakhir. Trimester III merupakan periode kehamilan dari bulan ketujuh sampai Sembilan bulan (28-40 minggu). Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Syaiful & Fatmawati, 2019).

Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2011).

2. Perubahan Fisiologis Pada Trimester III

Menurut (Syaiful & Fatmawati, 2019) pada trimester ketiga terjadi beberapa perubahan pada tubuh ibu, meliputi:

a. Uterus

Pada akhir kehamilan (40 minggu) berat uterus menjadi 1.000 gram (berat uterus normal 30 gram) dengan panjang 20 cm dan dinding 2,5cm. Pada bulan pertama kehamilan 16 minggu, uterus berbentuk bulat. Selanjutnya

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang desain penelitian, waktu dan tempat penelitian, kerangka penelitian, sampling desain, identifikasi variabel, definisi operasional, pengumpulan data, analisis data, dan etika penelitian.

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy-experimental* rancangan ini berupaya mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Tapi pemilihan kedua ini tidak menggunakan teknik acak. Rancangan ini biasanya menggunakan kelompok subjek yang telah terbentuk secara wajar (teknik rumpun), sehingga sejak awal bisa saja kedua kelompok itu berbeda, mungkin perbedaannya bukan disebabkan oleh perlakuan tetapi karena sejak awal kelompok awal sudah berbeda (Nursalam, 2015)

Tabel 3.1 Desain Penelitian Quasy-experimental

Subyek	Pra	Pelaksanaan	Post
K-A	O	I-A	O1-A
K-B	O	I-B	O1-B
	Time 1	Time 2	Time 3

Keterangan :

K-A : Subyek (Ibu hamil Trimester III dengan teknik Akupresur)

K-B : Subjek (Ibu hamil Trimester III dengan teknik

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Umum

Tabel 4.1 Data Umum Ibu Hamil Trimester III

No	Data	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	<20 tahun	8	20%
	20 - 30 tahun	24	60%
	30 - 35 tahun	8	20%
	>35 tahun	0	0
2	Pekerjaan		
	Bekerja	10	25%
	Tidak bekerja	30	75%
3	Pendidikan		
	SD	2	5%
	SMP	12	30%
	SMA	26	65%
	Sarjana	0	0
4	Agama		
	Islam	36	90%
	Nasrani	4	10%
5	Riwayat Trauma Pada Lumbal/ Tulang Belakang		
	Ya	0	0
	Tidak	40	100%
6	Paritas		
	Primigravida	32	80%
	Multigravida	8	20%
	Jumlah	40	100%

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Simpulan dari kelompok yang mendapat intervensi akupresur dibandingkan dengan kelompok intervensi kompres hangat menunjukkan bahwa pada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah lebih efektif diberikan kompres hangat terbukti penurunan nyeri yang signifikan.

B. Saran

Mengembangkan penelitian dengan mengkomparasikan antara intervensi kompres hangat dengan massage pada punggung bawah ibu hamil yang mengalami nyeri.

DAFTAR PUSTAKA

- _____,2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Andreine (2016) Analisis efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri persalinan *Rakernas Aipkema " Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.*
- Asuhan Keperawatan Kehamilan* (2019) Surabaya CV. Jakad Publishing Surabaya.
- Efektifitas Akupresur Selama Persalinan (2016). *Jurnal Ilmiah Bidan.*
- Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 Terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang (2019) *Jurnal Ilmiah* 33-42.
- Ikhsan (2014) Therapi Akupresur Terhadap Mengurangi Rasa Nyeri dan Lama Persalinan Kala 1 Pada Primipara *Jurnal Kesehatan Poltekkes Provinsi Bengkulu.*
- Ikhsan (2014) Therapi Akupresur Terhadap Mengurangi Rasa Nyeri Dan Lama Persalinan Kala 1 Pada Primipara. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Provinsi Bengkulu.*
- Katonis Kampoulou Alpantaki (2011) Pregnancy related low back pain *Hippokratia.*
- Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga* (2019) SingaporeHooi Pig Chee.
- Keperawatan Maternitas Volume 2 Persalinan* (2015) Jakarta PT Aditya Andrebina Agung.
- Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien* (2008) Jakarta Salemba Medika.
- Kuswati (2020) Perbandingan Antara Kompres Hangat dan Akupresur untuk Menurunkan Nyeri punggung Bawah

Ibu Hamil Trimester III *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*.

Metodologi Penelitian Pendidikan (2019) Bandung PT. Panca Terra Firma.

MusrifatulUliyah (2015) *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan* Jakarta Salemba Medika.

Nurasiah (2012) *Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan* Bandung PT. Refika Aditama.

Nurdiansyah Nia (2011) *Buku Pintar Ibu dan Bayi* Jakarta Bukune.

Nursalam (2015) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* Jakarta Salemba Medika.

Nyeri Persalinan (2018) Mojokerto STIKes Majapahit Mojokerto.

Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi (2017) Jakarta Arcan.

Permatasari,2019 Efektifitas teknik akupresur pada titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III di puskesmas jelakombo jombang. *Jurnal Ilmiah*.

Prabowo,2012 Manfaat Kinesiotaping untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III *Jurnal Kesehatan*1.

Purnamasari (2019) Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III *Midwifery Journal of Galuh University*.

Rosyaria & Khairoh (2019) *Effeurage Massager Aromatheraphy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil* Surabaya CV. Jakad Pusblising Surabaya.

Setyowati (2018) *Akupressure untuk kesehatan wnaita*. Magelang Unimma Press.

- Sufiyani (2016) Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Bangkalan *Penelitian Ilmiah*.
- SulistyariniWahyuningsihSuprihatin (2013) Kompres Hangat dan Gosok Punggung (Backrub) efektif menurunkan nyeri punggung bu hami trimester III. *Jurnal STIKES2*.
- Tinjauan Elsevier Keperawatan Anak* (2019) Singapore Elsevier Singapore Pte.Ltd.
- Ummah (2017) *Nyeri Punggung Pada Ibu HamilDitinjau Dari Body Mekanik dan Paritas di Desa Ketanen Kecamatan Panceng Gresik*.
- Walsh (2008) *Buku Ajar Kebidanan Komunitas* Jakarta Buku Kedokteran

LEMBAR KUESIONER

EFEKTIFITAS AKUPRESUR DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP TINGKAT NYERI PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Tanggal/waktu penelitian :

Intervensi yang dilakukan : Teknik Akupresur dan Kompres Hangat

Petunjuk : Jawaban akan diisi oleh peneliti berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan peneliti

BAGAN I : PENGKAJIAN DATA DEMOGRAFI

a. Usia

<20 tahun

20 - 30 tahun

30 - 35 tahun

>35 tahun

b. Pekerjaan

Bekerja

Tidak Bekerja

c. Pendidikan

SD

SMA

SMP

Sarjana

d. Agama :

e. Anak Ke :

TENTANG PENULIS

DEWI ANDRIANI, S.Kep.Ns.M.Kes.



Email: andridewi64@gmail.com

Kelahiran 09 Februari 1964 di Kabupaten Trenggalek yang saat ini aktif bekerja sebagai dosen STIKES Adi Husada sekaligus menjabat sebagai Wakil Ketua I Bidang Akademik dan Kemahasiswaan. Latar belakang pendidikan lulus tahun 2001 S1 Keperawatan Universitas Airlangga, lulus program profesi Ners Universitas Airlangga pada tahun 2002 dan lulus tahun 2014 Magister Kedokteran Keluarga Peminatan Pendidikan Profesi Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Riwayat mengajar, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat berfokus pada keperawatan maternitas.