

Efektivitas *back massage & akupresure titik BL 23* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Rini Trismawati, Wiwit Desi Intarti*, Misrina Retnowati

Sekolah Tinggi Kesehatan Graha Mandiri Cilacap, Indonesia

*Email: wiwit.desti1982@gmail.com

Submit: 20 Januari 2026 | Revisi: 17 April 2026 | Diterima: 10 Mei 2026

Abstrak

Nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil trimester III. Terapi non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dapat dilakukan dengan *back massase dan akupresure titik BL 23*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas *back massase dan akupresure titik BL 23* terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan strategi *case study*. Sampel yang diambil berjumlah 3 responden ibu hamil trimester III di PMB Ny I Cilacap Utara. Hasil penelitian pada 3 responden ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bawah yang telah dilakukan intervensi selama tiga kali, kemudian dilakukan pengukuran dengan skala nyeri VAS mengalami penurunan tingkat nyeri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat efektifitas penurunan nyeri punggung bawah setelah dilakukan *back massase dan akupresure titik BL 23*.

Kata Kunci: *akupresure titik BL 23; back massase; nyeri punggung bawah*

Efektivitas[*A1.1*] *back massage & akupresure titik BL 23* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III

Abstrack

Low back pain is discomfort felt in the lower back of pregnant women in the third trimester. Non-pharmacological therapy to reduce low back pain in third trimester pregnant women can be done with back massage and acupressure point BL 23. The purpose of this study was to determine the effectiveness of back massage and acupressure point BL 23 against low back pain in third trimester pregnant women. This research design uses qualitative research with a case study strategy. The samples taken were 3 respondents of third trimester pregnant women in PMB Ny I Cilacap Utara. The results of the study on 3 respondents of third trimester pregnant women with low back pain who had been intervened for three times, then measured with the VAS pain scale experienced a decrease in pain levels. It can be concluded that there is an effectiveness in reducing low back pain after back massage and acupressure point BL 23.

Keywords: *acupressure point BL 23; back massage; low back pain*

1. Pendahuluan

The International Association for the Study of Pain (IASP) mengatakan nyeri punggung bawah adalah ketidaknyamanan yang dirasakan dibagian punggung bawah ibu hamil trimester III dari vertebra *thorakal* terakhir (T12) hingga vertebra *sakralis* pertama (S1) (Guyton ,2004; Rinta, 2013). Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan kondisi yang tidak mengenakkan akibat membesarnya rahim dan meningkatnya berat badan menyebabkan otot bekerja lebih berat sehingga dapat menimbulkan stress pada otot dan sendi (Tyastuti, 2016).

Katonis (2011), mengatakan terdapat 50% lebih perempuan di Amerika Serikat, Kanada, Iceland, Turki, Korean dan Israel menderita keluhan nyeri punggung bawah saat kehamilan, hal ini menyebabkan terganggunya rutinitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Mafikasari, Kartikasari (2015), mengatakan hasil penelitian di Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah pada kehamilannya. Angka kejadian nyeri punggung bawah di wilayah Indonesia berbeda-beda salah satunya di wilayah Jawa Tengah. Berdasarkan Profil Data

Kesehatan Indonesia tahun 2015 terdapat 5.298.285 orang ibu hamil di Indonesia, di wilayah Provinsi Jawa Tengah jumlahnya ada 314.492 orang, di wilayah kota Semarang 53.734 orang ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Fitriani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian *community oriented program for controle of rheumatic disease* (COPORD) Indonesia membuktikan prevalensi nyeri punggung 18,2% pada laki-laki dan 13,6% pada wanita. Sedangkan nyeri punggung bawah pada wanita umumnya dirasakan oleh wanita hamil.

Menurut Ulfah (2017), dalam penelitian yang berjudul “Studi Korelasi Umur Kehamilan Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil”, menemukan 58.1% ibu hamil mengeluh nyeri punggung dengan rincian nyeri sedang (29.0%), nyeri ringan (22.6%), dan nyeri berat (6.5%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ulfah (2017), penelitian berikutnya dilakukan oleh Permatasari (2019) yang berjudul “Efektifitas Teknik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang” menemukan 73,33% mengalami nyeri sedang, sedangkan yang mengalami nyeri ringan (10%) dan berat (16,67%). Salah satu penyebab terjadinya nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah faktor psikologis.

Menurut Hartvigsen et al (2018), dalam penelitian yang berjudul “*What Low Back Pain Is And Why We Need To Pay Attention*” menyebutkan berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester 3 merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri, di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka terjadinya persalinan caesar. Selain dari faktor psikologis penyebab nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu perubahan postur tubuh.

Nyeri punggung bawah yang umumnya terjadi di trimester 3 ini diakibatkan beban di perut serta karena tulang punggung bagian bawah terutama di daerah pinggul tulang belakang membengkok dan ligamen merenggang. Inilah yang membuat punggung ibu hamil sering pegal bahkan terasa nyeri. Ibu yang mengandung bayi kembar akan mengalami sakit pinggang lebih parah daripada kehamilan tunggal. Disamping itu, meningkatnya kadar hormon juga membuat tulang rawan pada sendi melunak, sehingga kelenturannya berkurang dan timbulah sakit punggung (Lina Fitriani, 2018).

Nyeri punggung bawah pada wanita hamil berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim. Selain itu, peregangan dari jaringan yang menahan rahim (akibat rahim yang membesar) juga dapat menyebabkan nyeri ini. Apabila tidak segera ditangani makan akan menjadi sakit yang berkepanjangan (Kurniati Devi P, 2019). Salah satu cara untuk menangani nyeri punggung bawah pada ibu hamil yaitu dilakukannya asuhan komplementer salah satunya adalah dengan *back massase*.

Back massage adalah pijatan lembut dengan menekan daerah *sacrum* menggunakan telapak tangan dengan menggunakan dasar teori gate control. Pijatan yang diberikan akan merangsang saraf diameter besar yang menyebabkan gate control menutup dan impuls nyeri tidak diteruskan ke korteks serebral, sehingga rasa nyeri yang dirasakan akan berkurang (Yantiana dkk, 2020). Selain dengan *back massase* nyeri punggung dapat di tangani dengan asuhan komplementer lainnya seperti akupresure.

Akupresure merupakan salah satu terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri. Titik akupresur berada di permukaan kulit yang sensitif terhadap perangsangan biolistrik dan dapat menghantarkan rangsangan. Perangsangan di titik akupresur menyebabkan keluarnya hormon *endorphin*, suatu neuro transmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri dengan menutup pintu sinyal nyeri ke *medulla spinalis* dan otak. Akupresur dapat meningkatkan keseimbangan tubuh dengan mengurangi ketegangan, stress dan meningkatkan kekebalan tubuh terhadap perubahan lingkungan dan penyakit, rangsangan terhadap titik akupresur dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen pada daerah yang sakit sehingga pengeluaran toksin atau racun menjadi lebih baik (Putri, 2020). Salah satu titik akupresure untuk menangani keluhan nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah titik *bladder 23*.

Rajin, M., Masruroh., Abdul G (2015), menyebutkan bahwa akupresur titik bladder 23 (Shenshu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua dan ketiga terbukti efektif untuk menurunkan nyeri punggung bawah, titik tersebut mampu menghadirkan rasa rileks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Teknik yang digunakan pada titik *bladder 23* yaitu penekanan.

Pemijatan dengan cara menekan yang dilakukan pada titik *bladder 23* membuat responden merasa lebih nyaman dan rasa sakit berkurang. Persepsi nyeri dapat berkurang karena informasi sensorik akan mencapai otak sebelum informasi nyeri. Metode ini menghasilkan penurunan nyeri yang memanjang (Dewi W, 2018).

Sesuai dengan uraian di atas, nyeri punggung bawah merupakan sesuatu yang penting untuk ditangani karena dapat mengakibatkan kesakitan jangka panjang ibu, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian Efektivitas *Back Massage & Akupresure Titik BL 23* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III.

Rumusan Masalah dalam Penelitian ini adalah bagaimana efektivitas *back massage & akupresure titik BL 23* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III?

Tujuan Penelitian untuk mengetahui efektivitas *back massage & akupresure titik BL 23* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Metode Penelitian

Strategi atau pendekatan Penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif dengan menggunakan strategi *case study* atau penelitian studi kasus. Tempat dan waktu penelitian Penelitian ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan I F yang beralamat di Jl.Punto No.79, Kaliyasa Gumilir Kecamatan Cilacap Utara pada bulan November 2021- Mei 2022. Subjek Penelitian yaitu ibu hamil trimester III dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data yaitu mengambil data primer meliputi anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, wawancara secara langsung secara mendalam terhadap pasien ibu hamil trimester III, *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23*, dan mengobservasi pasien secara langsung. Analisa data penelitian studi kasus yang digunakan adalah domain analisis bertujuan untuk memperoleh gambaran asuhan kebidanan efektifitas *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23* untuk penurunan nyeri punggung bawah.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1. Informasi Umum Partisipan

3.1.1. Partisipan 1

Pada tanggal 21 Februari 2022 pukul 08.10 WIB melakukan pengkajian pada Ny. D sebagai berikut:

Tabel 1. Data Pengkajian Partisipan I

Data subyektif	Data obyektif
– Ibu mengatakan usia 22 tahun	– UK 37 ⁺³ minggu
– Ibu mengatakan Pendidikan terakhir SLTP	– HPL 12-3-2022
– Ibu mengatakan pekerjaannya IRT	– KU : baik
– Ibu mengatakan nyeri pada punggung bagian bawah	– Kesadaran : composmentis
– Ibu mentakakan HPHT 5-6-2021	– TD 110/80 mmHg
	– RR 20 kali/menit
	– N : 80 kali/menit
	– S : 36,5 °C

Kemudian Ny. D dilakukan Tindakan asuhan komplementer *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23*. Sebelum diberikan tindakan *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23*, Ny. D terlebih dahulu dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri VAS. Hasil penelitian ditemukan tingkat nyeri menunjukan di angka 4. Selanjutnya Ny. D dilakukan observasi sebanyak 3 kali, dimana dalam 3 kali pemberian terdapat pengurangan tingkat nyeri pada punggung bawah. Tindakan pertama dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 dengan hasil pengukuran skala nyeri berkurang menjadi 3,5. Tindakan kedua tanggal 23 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23* kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 2,5. Tindakan ketiga pada tanggal 25 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik *BL 23* kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 1,5.

3.1.2. Partisipan 2

Pada tanggal 21 Februari 2022 pukul 10.05 WIB melakukan pengkajian pada Ny.V sebagai berikut:

Tabel 2. Data Pengkajian Partisipan II

Data Subjektif	Data Objektif
– Ibu mengatakan usia 30 tahun	– UK 38 ⁺ 5 minggu
– Ibu mengatakan Pendidikan terakhir SLTA	– HPL 8-3-2022
– Ibu mengatakan pekerjaannya IRT	– KU : baik
– Ibu mengatakan nyeri pada punggung bagian bawah	– Kesadaran : composmentis
– Ibu mentakakan HPHT 1-6-2021	– TD 120/80 mmHg
	– RR 20 kali/menit
	– N : 80 kali/menit
	– S : 36°C

Kemudian Ny. V dilakukan Tindakan asuhan komplementer *back massase* dan *akupresure* titik BL 23. Sebelum diberikan tindakan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23, Ny. V terlebih dahulu dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri VAS. Hasil penelitian ditemukan tingkat nyeri menunjukan di angka 6. Selanjutnya Ny. V dilakukan observasi sebanyak 3 kali, dimana dalam 3 kali pemberian terdapat pengurangan tingkat nyeri pada punggung bawah. Tindakan pertama dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 dengan hasil pengukuran skala nyeri berkurang menjadi 5. Tindakan kedua tanggal 23 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 4. Tindakan ketiga pada tanggal 24 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 3.

3.1.3. Partisipan 3

Pada tanggal 21 Februari 2022 pukul 14.10 WIB melakukan pengkajian pada Ny.M sebagai berikut:

Table 3. Data Pengkajian Partisipan III

Data subyektif	Data obyektif
– Ibu mengatakan usia 35 tahun	– UK 37 minggu
– Ibu mengatakan Pendidikan terakhir SLTP	– HPL 26-3-2022
– Ibu mengatakan pekerjaannya IRT	– KU : baik
– Ibu mengatakan nyeri pada punggung bagian bawah	– Kesadaran : composmentis
– Ibu mentakakan HPHT 19-6-2021	– TD 110/80 mmHg
	– RR 20 kali/menit
	– N : 80 kali/menit
	– S : 36,5°C

Kemudian Ny. M dilakukan Tindakan asuhan komplementer *back massase* dan *akupresure* titik BL 23. Sebelum diberikan tindakan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23, Ny. M terlebih dahulu dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan skala nyeri VAS. Hasil penelitian ditemukan tingkat nyeri menunjukan di angka 5. Selanjutnya Ny.

M dilakukan observasi sebanyak 3 kali, dimana dalam 3 kali pemberian terdapat pengurangan tingkat nyeri pada punggung bawah. Tindakan pertama dilakukan pada tanggal 21 Februari 2022 dengan hasil pengukuran skala nyeri berkurang menjadi 4,5. Tindakan kedua tanggal 23 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 4. Tindakan ketiga pada tanggal 26 Februari 2022 dilakukan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 kemudian diukur kembali tingkat nyerinya berkurang menjadi 2,5.

3.2. Hasil Penelitian

Hasil penelitian disampaikan tentang tindakan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 pada ibu hamil trimester III di PMB IF. Penelitian ini menggunakan ibu hamil yang dipilih sesuai dengan kriteria dengan sampel sebanyak 3 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di paparkan maka karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Menggunakan Skala Nyeri VAS

No	Nama pasien	UK (minggu)	Jumlah angka pengukuran menggunakan skala nyeri VAS					
			Tindakan ke-1		Tindakan ke-2		Tindakan -3	
			Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Ny. D	37 ⁺³	4	3,5	3,5	2,5	2,5	1,5
2	Ny. V	38 ⁺⁵	6	5	5	4	4	3
3	Ny. M	37	5	4,5	4,5	4	4	2,5

Berdasarkan Tabel 1.4 menunjukkan bahwa total sampel berjumlah 3 yang terdiri Ny. D dengan rincian dilakukan intervensi selama 3 kali masing-masing waktu intervensi 15 menit dengan hasil Tindakan 1 yang semula memiliki tingkat nyeri 4 menjadi 3,5, Tindakan 2 yang semula 3,5 menjadi 2,5, Tindakan 3 yang semula 2,5 menjadi 1,5. Ny. V dengan rincian dilakukan intervensi selama 3 kali masing-masing waktu intervensi 15 menit dengan hasil Tindakan 1 yang semula memiliki tingkat nyeri 6 menjadi 5, Tindakan 2 yang semula 5 menjadi 4, Tindakan 3 yang semula 4 menjadi 3. Ny. M dengan rincian dilakukan intervensi selama 3 kali masing-masing waktu intervensi 15 menit dengan hasil Tindakan 1 yang semula memiliki tingkat nyeri 5 menjadi 4,5, Tindakan 2 yang semula 4,5 menjadi 4, Tindakan 3 yang semula 4 menjadi 2,5.

3.3. Pembahasan

Berdasarkan informasi umum yang di dapat pada 3 partisipan menunjukkan bahwa ibu hamil berdasarkan tingkat pendidikan dua ibu hamil dengan pendidikan SLTP dan satu ibu hamil dengan SLTA. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indrawati (2016). Hal itu dikemukakan karena seorang yang memiliki Pendidikan tinggi akan memberikan respon lebih rasional daripada mereka yang berpendidikan lebih rendah atau tidak sekolah karena Pendidikan memberi Latihan (ajaran, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Hasil penelitian ini juga sesuai teori yang meunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik pula pengetahuannya. Ibu hamil yang tingkat pengetahuannya rendah biasanya ketika tidak mendapatkan cukup informasi mengenai kesehatannya, ia tidak mengetahui mengenai bagaimana cara merawat kehamilannya. Sedangkan orang yang berpendidikan tinggi cenderung mereka ingin tau informasi terkini mengenai kesehatan kehamilannya.

Tingkat pengetahuan juga berpengaruh pada kesejahteraan janinnya, seseorang dengan pengetahuan yang tinggi cenderung selalu mencari penyebab dan solusi mengenai kesehatan dirinya dan janinnya. Sehingga kesejahteraan ibu dan bayi selalu terpantau dengan baik.

Selain pendidikan informasi yang didapat yaitu mengenai pekerjaan pada 3 partisipan tersebut adalah sebagai ibu rumah tangga. Ibu yang bekerja memiliki aktivitas lebih banyak karena statusnya tidak hanya bekerja di dalam rumah tetapi dluar rumah juga. Sebaliknya ibu rumah tangga memiliki waktu yang cukup untuk istirahat dirumah. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dkk (2017). Hasil penelitian tersebut menjelaskan pekerjaan seseorang menggambarkan aktivitas, ibu hamil dengan aktivitas tinggi cenderung mementingkan karirnya daripada kesehatannya.

Ibu yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga mereka akan lebih maksimal dalam mengontrol kesehatannya. Ibu rumah tangga juga dapat menata jadwal kesehariannya sehingga lebih fleksibel dalam aktivitas kesehariannya.

Penelitian ini juga didapatkan hasil yang menunjukkan usia pada 3 partisipan yaitu usia 22 tahun, 30 tahun dan 35 tahun. Menurut Notoatmojo (2011) usia adalah lamanya hidup seseorang dalam tahun yang dihitung sejak dilahirkan dan usia dapat mempengaruhi terhadap pengetahuan yang dimiliki.

Seseorang yang umurnya lebih tua akan lebih banyak pengalamannya sehingga mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki, artinya semakin tua umur seseorang maka semakin baik pengetahuannya.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tiga partisipan ibu hamil di PMB Ny IF Cilacap Utara, diperoleh yaitu ketidaknyamanan pada fisik, psikologis sehingga mengakibatkan aktifitas ibu terganggu, ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri punggung

bawah yang disebabkan karena janin membesar dalam abdomen sehingga sendi tulang belakang lebih lentur hal ini sesuai dengan pendapat Vivian, Sunarsih (2011). Selain itu nyeri punggung bawah disebabkan karena perubahan hormonal terutama perubahan hormone relaksin, estrogen, dan progesterone (Kurniati, dkk.,2017: 6632).

Penelitian Kovacs, Emma (2012) menyebutkan bahwa ada hubungan antara bekerja dan aktifitas fisik yang berat dengan tingginya resiko kejadian nyeri punggung selama kehamilan. Ibu hamil mengalami kelelahan akibat aktifitas dalam rumah. Kelelahan terutama dalam aktifitas posisi berdiri, duduk, berjalan dapat mengakibatkan rasa nyeri pada punggung dan dapat menimbulkan komplikasi pada bagian tubuh lain. Beberapa pekerjaan yang mengharuskan berdiri dan duduk dalam waktu yang lama juga dapat mengakibatkan terjadinya nyeri punggung. (Wiarto,2017;h.40).

Hasil penelitian terdahulu yang relevan yaitu Penelitian oleh Dewi Kurniati, dkk (2017), menyebutkan bahwa terdapat pengaruh *back massase* terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil di klinik pratama medika keluarga Cipinang Muara Jakarta Timur.

Menurut penelitian Ni Luh Putu Sentania Widhi Permana Putri dkk (2020) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh akupresure di titik BL 23 terhadap intensitas nyeri pada ibu hamil penderita nyeri punggung bawah di UPTD Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utarayang beralamat di Jalan Kamboja No. 2, Dangin Puri Kaging, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar.

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh, setelah dilakukan asuhan kebidanan *back massase* (masing-masing 10 menit) dan *akupresure* titik BL 23 selama 2 detik sebanyak 30 kali dapat menyelesaikan permasalahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil di PMB IF Cilacap Utara.

Ibu hamil yang mengalami gangguan nyeri punggung bawah dikaitkan dengan hormon yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan menurunnya elastisitas dan fleksibilitas otot, hal ini sesuai pendapat Suharto (2011), *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman.

Hasil partisipan pertama mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 2,5 setelah dilakukan asuhan selama 3 kali. Pada saat dilakukan asuhan partisipan dalam keadaan rileks dan menikmati asuhan yang diberikan. Pemijatan dengan cara menekan yang di lakukan pada titik *bladder 23* membuat responden merasa lebih nyaman dan rasa sakit berkurang.

Partisipan kedua mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 3 setelah dilakukan asuhan selama 3 kali. Pada saat dilakukan asuhan partisipan dalam keadaan rileks dan menikmati asuhan yang diberikan. Sesuai pendapat Dewi W (2018) bahwa persepsi nyeri dapat berkurang karena informasi sensorik akan mencapai otak sebelum informasi nyeri, sehingga menghasilkan penurunan nyeri yang memanjang.

Partisipan ketiga mengalami penurunan tingkat nyeri sebanyak 2,5 setelah dilakukan asuhan selama 3 kali. Pada saat dilakukan asuhan partisipan dalam keadaan rileks dan menikmati asuhan yang diberikan. Hal ini sesuai pendapat Ayunsari (2012) bahwa kecemasan dapat membuat otot-otot menjadi tegang, sirkulasi darah tidak lancar sehingga dapat membuat punggung bawah ibu terasa nyeri.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian studi kasus kebidanan *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 pada 3 (tiga) partisipan ibu hamil dengan nyeri punggung bawah dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat efektivitas *back massage & akupresure titik BL 23* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan ibu dapat menerapkan asuhan kebidanan komplementer yaitu *back massase* dan *akupresure* titik BL 23 di rumah dengan dibantu suami atau keluarga dengan pengawasan tenaga kesehatan sehingga membantu mengurangi nyeri sehingga ibu hamil dapat melakukan aktifitas dengan optimal dan membantu proses persalinan menjadi lebih nyaman.

Diharapkan sebagai bidan mampu menangani kasus nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan asuhan kebidanan komplementer secara tepat dan sebagai tambahan wawasan ilmu baru agar tidak terjadi komplikasi kehamilan.

Daftar Pustaka

- Andini, F 2015, Risk Factory of Low Back Pain in Worker, J Majority, Vol 4 : No 1, Januari 2015, diakses 15 Mei 2017
- Ardiansyah & Huriah Titin 2019. Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : A literatur Review, Jurnal Penelitian Keperawatan, Vol 5 : (1) Januari 2019
- Davi, W. 2017. Pengaruh Teknik Akupresur terhadap Intensitas nyeri Pinggang Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Isti Medika, Desa Pringsari, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. Skripsi. Program DIV Kebidanan Politeknik Kesehatan Semarang.
- Direktorat Pelayanan Kesehatan Tradisional. 2018. Kurikulum dan Modul Peningkatan Kapasitas Tenaga Kesehatan dalam Pelayanan Akupresur di 83 Puskesmas. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Febriani E & Oktaviani S A. 2019. Efektivitas Slow Stroke Back Massage Untuk Hipertensi Pada Ibu Nifas Di Rsud Cilacap. Wijayakusuma Prosiding Seminar Nasional: Jaringan Penelitian (Jarlit) Cilacap "Menuju Cilacap 4.C (Creativity, Critical Thingking, Communication And Colaboration)"
- Hariawan H & Tatisina M C.2020. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. Jurnal Pengamas Kesehatan Sasambo. Volume 1 : No 2 Mei Tahun 2020
- Isdiati Nur Fandiar.2013.Pengetahuan Tanda Bahaya Kehamilan Dan Perilaku Perawatan Kehamilan Pada Ibu Hamil trimester Iii.Jurnal Keperawatan Indonesia.volume 16 No : 1, Maret 2013
- Kurniati Devi Purnamasari1 , Melyana Nurul Widyawati2.2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Keperawatan Silampari. Volume 3, Nomor 1, Desember 2019
- Kurniati Devi Purnamasari.2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Midwifery Journal of Galuh University. Volume 1 Nomor 1 Mei 2019
- Kurniati Devi Purnamasari1 , Melyana Nurul Widyawati2.2019. Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii. Jurnal Keperawatan Silampari. Volume 3, Nomor 1, Desember 2019
- Kurniati Devi Purnamasari.2019. Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. Midwifery Journal of Galuh University. Volume 1 Nomor 1 Mei 2019
- Marmi. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil. Yogyakarta: Penerbit Pelajar
- Ni Gusti Ayu Paramita Aswitami, dkk.2018.Pengaruh Terapi Akupuntur Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1.STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan.vol.7, No : 2, November 2018
- Ni Luh Putu Sentania Widhi Permana Putri1 , Ni Wayan Suarniti2 , Ni Nyoman Budiani3.2020. Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Denpasar Utara. Jurnal Midwifery Update (MU).
- Novita Nesi, dkk.2020.Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester Iii Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil.Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat. Volume4, No : 2 september 2020
- Nugroho S P & Sari Y.2019. Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. Jurnal Dunia Kesmas. Volume 8 : Nomor 4. Oktober 2019
- 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 Jelakombo Jombang. J-HESTECH. Vol 2 (1): 33-42
- Prawirohardjo, Sarwono. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rajin, M., Masruroh., Abdul G. 2015. Panduan Babon Akupunktur. Yogyakarta : Indoliterasi
- Romauli,S. 2011. Buku Ajar Kebidanan Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sari, DKK.2019. Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. vol 4 : (2) 2019
- Sukeksi Tri Niken, dkk.2018.Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional.volume 3,No : 1, Maret 2018

- Ulfah, Mariam., dan Ikit Netra Wirakhmi. 2017. Studi Korelasi Umur Kehamilan dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil. Prosiding Seminar Nasional dan Presentasi Hasil-Hasil Penelitian Pengabdian Masyarakat STIKes Harapan Bangsa Purwokerto. <https://scholar.google.co.id> diakses tanggal 9 Oktober 2019
- Wigutomo G , DKK.2020. Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. International Journal of Natural Science and Engineering. Volume 4 : Nomor 3 2020
- Yantiana Yuli & Evrianasari Nita.2020.Back Massase Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil.Jurnal Kebidanan.Vol 6, No : 4, oktober 2020