

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
PRANGGANG KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**



Oleh;

Vriscilla Nadya Intan Boari (2225050075)

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh:

VRISCILLA NADYA INTAN BOARI
NPM : 2225050075

Judul:

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PRANGGANG
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 07 Juli 2025

Pembimbing 1



Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0709108202

Pembimbing 2



Siti Aizah, S.Kep., Ns.,M. Kes
NIDN. 0714047701

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir oleh:

VRISCILLA NADYA INTAN BOARI
NPM : 2225050075

Judul:

**PENERAPAN TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENURUNKAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PRANGGANG
KABUPATEN KEDIRI
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas Akhir
Program Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 10 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

2. Penguji 1 : Norma Risnasari, S.Kep., Ns.M. Kes

3. Penguji 2 : Siti Aizah, S.Kep., Ns.,M. Kes



SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Vrisilla Nadya Intan Boari
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tanggal lahir : Urei Faisei/ 25 Agustus 2004
NPM : 2225050067
Fakultas/Prodi : FIKS/Keperawatan

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 3 Juni 2025

Yang Menyatakan



Vrisilla N I Boari

NPM: 2225050075

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugrah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya , kepada:

1. Dr.Zainal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr.Nur Ahmad Muharram, M.Or selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa.
3. Endah Tri Wijayanti, M.Kep.,Ns. Selaku Ka. Prodi D-III Keperawatan Universitas Nusantara Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswa
4. Susi Erna Wati, S.Kep.,Ns.,M.Kes. selaku dosen pembimbing pertama yang penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
5. Siti Aizah, S.Kep.,Ns.,M.Kes Selaku dosen pembimbing dua yang penuh perhatian dalam memberikan bimbingan guna untuk menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharap saran yang kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir ini. Akhirnya peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua. Aamiin

Kediri, 04 Juni 2025

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	4
1. Teoritis.....	4
2. Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Konsep Dasar Kehamilan.....	5
1. Definisi Kehamilan.....	5
2. Proses Kehamilan.....	5
3. Tanda dan Gejala Kehamilan.....	7
4. Perubahan Fisiologis Wanita Selama Hamil.....	8
5. Tanda Bahaya Kehamilan.....	10

B. Konsep Dasar Nyeri.....	11
1. Definisi Nyeri.....	11
2. Fisiologis Nyeri.....	12
3. Klasifikasi Nyeri.....	13
4. Faktor-Faktor Mempengaruhi Nyeri.....	14
5. Pengkajian Nyeri.....	15
6. Pengukuran Respon Intensitas Nyeri.....	16
7. Penatalaksanaan Nyeri.....	20
C. Konsep Dasar Akupresur.....	21
1. Definisi Akupresur.....	21
2. Manfaat Terapi Akupresur.....	22
3. Indikasi dan Kontraindikasi.....	22
4. Langkah-Langkah Terapi Akupresur.....	23
5. Efektifitas Terapi Akupresur Terhadap Nyeri Punggung.....	24
6. Penelitian Terdahulu.....	24
7. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Subjek Penelitian.....	26
C. Fokus Studi.....	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Lokasi & Waktu Penelitian.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Pengumpulan Data.....	28
1. Metode Pengumpulan Data.....	28
2. Langkah-Langkah Pengumpulan Data.....	29
3. Analisa Data.....	30
4. Pengkajian Data.....	30
5. Etika Penelitian.....	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	32
2. Gambaran Subjek Studi kasus.....	32
3. Pemaparan Fokus Studi.....	33
4. Pembahasan.....	36
5. Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V	
PENUTUP.....	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Nyeri.....	17
Gambar 2.2 Face Skala.....	18
Gambar 2.3 Penilaian Skala.....	19

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Observasi Sebelum Terapi Akupresur Ny.M.....	33
Tabel 4.2 Hasil Observasi Sesudah Terapi Akupresur Ny.M.....	33
Tabel 4.3 Hasil Observasi Sebelum Terapi Akupresur Ny.D.....	34
Tabel 4.4 Hasil Observasi Sesudah Terapi Akupresur Ny.D.....	35

ABSTRAK

Vriscilla Nadya Intan Boari Penerapan Terapi Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III wilayah kerja Puskesmas Pranggang Kabupaten Kediri, Tugas Akhir, DIII Keperawatan, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Nyeri adalah suatu kondisi yang dirasakan sebagai sensasi tidak menyenangkan, dan setiap orang bisa merasakannya secara berbeda. Pengalaman nyeri sangat bersifat subjektif—hanya orang yang mengalaminya yang benar-benar bisa menjelaskan bagaimana rasanya, nyeri bukan hanya sekadar respons tubuh terhadap luka atau gangguan fisik, tetapi juga melibatkan pengalaman emosional yang kompleks. Tujuan dari penelitian adalah untuk memahami sejauh mana terapi akupresur dapat membantu mengurangi nyeri punggung yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pranggang. Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional, yaitu pendekatan terhadap 15 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik cross sectional. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi sebagai instrumen utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil dapat melakukan terapi secara mandiri dan setelah 1 minggu ada perubahan yang dirasakan hal ini dapat dilihat dari skala nyeri atau lembar observasi yang telah diisi. Secara keseluruhan, tingkat kepatuhan dan kontribusi ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pranggang tergolong patuh. Melalui pelaksanaan penelitian ini tenaga kesehatan dapat mendukung pasien ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung selama masa kehamilan.

Kata Kunci: Nyeri, Ibu Hamil, Terapi Akupresur

ABSTRAK

Vriscilla Nadya Intan Boari, Application of Acupressure Therapy to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in the Pranggang Community Health Center, Kediri Regency, Final Project, Diploma III Nursing, FIKS UN PGRI Kediri, 2025

Pain is an unpleasant sensation, and everyone experiences it differently. The experience of pain is highly subjective—only the person experiencing it can truly describe how it feels. Pain is not simply the body's response to injury or physical disturbance, but also involves a complex emotional experience. The purpose of this study was to understand the extent to which acupressure therapy can help reduce back pain frequently experienced by third-trimester pregnant women in the Pranggang Community Health Center area. This study used a descriptive

correlational approach with a cross-sectional approach, involving 15 pregnant women selected using cross-sectional techniques. The primary instrument used was an observation sheet. The results of the study showed that, on average, pregnant women were able to perform the therapy independently and after one week, they felt a change, as evidenced by the pain scale or completed observation sheet. Overall, the level of compliance and contribution of pregnant women in the Pranggang Community Health Center area was quite good. Through this study, healthcare workers can support pregnant women in managing back pain during pregnancy.

Keywords: Pain

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses alami yang dimulai saat sel telur bertemu dengan sel sperma, biasanya terjadi di saluran tuba falopi. Pertemuan ini kemudian membentuk konsepsi, yang akan berlanjut dengan proses menempelnya hasil konsepsi ke dinding rahim (implantasi), tepatnya di lapisan endometrium, sekitar hari keenam hingga ketujuh setelah pembuahan terjadi (Kapitan, 2022). Secara umum, kehamilan berlangsung selama 259 hingga 294 hari, atau sekitar 37 sampai 42 minggu, dihitung sejak pembuahan hingga persalinan. Selama masa ini, tubuh wanita mengalami berbagai perubahan—bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental—sebagai bentuk adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam Rahim (Anggeriani, 2018). Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh perempuan, namun dalam prosesnya seringkali timbul berbagai keluhan, salah satunya adalah nyeri punggung. Keluhan nyeri punggung terutama sering dirasakan pada trimester ketiga kehamilan akibat penambahan berat janin dan perubahan postur tubuh ibu.

World Health Organization (WHO) mencatat Setiap tahunnya, tingkat kehamilan wanita semakin meningkat,, terdapat 213,4 juta kehamilan di seluruh dunia dengan angka kehamilan usia 15-44 tahun, dan terdapat 133 per 1000 wanita pada kelompok usia yang sama serta 40 persen diantaranya adalah angka kehamilan yang tidak diinginkan (Suryani, 2019), dan sekitar 50–70% ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah selama masa kehamilan.

Di Indonesia, kehamilan masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan ibu dan anak karena berkaitan erat dengan kualitas generasi penerus. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester dan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2024 diperkirakan sekitar 5.305.776 per tahun dan 442.148 per bulan. Data ini bersumber dari Kalkulator Perkiraan Proyeksi Angka Kematian Ibu (PPAM) Kementerian Kesehatan.

Di Jawa timur tercatat pada tahun 2024 jumlah ibu hamil 619.420 angka ini menunjukkan fluktuasi yang signifikan dalam tren kondisi kesehatan ibu hamil di Jawa Timur selama tujuh tahun terakhir, namun kunjungan K1 menurun tajam ke 482.612, dan K4 menurun lagi ke 472.980. Kasus KEK berkurang menjadi 39.935, tetapi hanya 479.152 ibu hamil yang menerima tablet zat besi, menunjukkan penurunan akses atau distribusi dibandingkan awal periode.

Jumlah ibu hamil di Kota Kediri pada tahun 2024 adalah 4.669 orang. Data ini bersumber dari Dinas Kesehatan Kota Kediri. Selain itu, terdapat juga data kunjungan K1 dan K4 yang dilakukan oleh ibu hamil, yaitu masing-masing 3.659 orang

Di Puskesmas Pranggang, laporan kunjungan ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung semakin meningkat setiap bulannya. Banyak ibu hamil yang mengeluhkan penurunan kualitas hidup, gangguan tidur, kaki bengkak dan keterbatasan aktivitas akibat nyeri tersebut. Namun, intervensi yang diberikan masih dominan bersifat edukatif dan belum terintegrasi dengan terapi komplementer seperti akupresur.

Salah satu solusi yang potensial dan terjangkau adalah penerapan terapi akupresur secara rutin sebagai bagian dari pelayanan antenatal. Dengan melatih ibu hamil atau keluarga untuk melakukan akupresur secara mandiri, diharapkan dapat menurunkan keluhan nyeri punggung tanpa efek samping. Penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara frekuensi terapi akupresur dengan penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih holistik dalam pelayanan kebidanan. Trimester ketiga kehamilan sering kali ditandai dengan peningkatan keluhan nyeri punggung bawah. Keluhan ini disebabkan oleh perubahan hormonal, peningkatan berat janin, serta perubahan postur tubuh. Penanganan nyeri pada ibu hamil sering kali menghadapi tantangan, terutama karena penggunaan obat-obatan bisa membawa risiko bagi janin. Karena itu, banyak ibu hamil mulai mencari alternatif yang lebih aman. Salah satunya adalah terapi non-farmakologis seperti akupresur. Akupresur merupakan metode tradisional yang dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada titik-titik tertentu di tubuh, dan dipercaya dapat membantu meredakan nyeri secara alami tanpa efek samping.

3

B. Rumusan Masalah

Apa dampak terapi akupresur terhadap nyeri punggung pada pasien hamil trimester ketiga di Puskesmas Pranggang?

C. Tujuan Penelitian (tujuan umum, tujuan khusus)

1. Tujuan Umum:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami sejauh mana terapi akupresur dapat membantu mengurangi nyeri punggung yang sering dirasakan oleh ibu hamil pada trimester ketiga. Dengan mempelajari pengaruh terapi ini, diharapkan dapat ditemukan cara yang lebih aman dan alami untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama masa kehamilan.

2. Tujuan Khusus:

1. Mengenali seberapa besar nyeri punggung yang dirasakan oleh ibu hamil pada trimester ketiga sebelum mereka menjalani terapi akupresur.
2. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan terapi akupresur.
3. Meneliti bagaimana nyeri punggung berubah sebelum dan sesudah perawatan akupresur.

D. Manfaat (manfaat teoritis, manfaat praktis)

1. Manfaat Teoritis:

- ☐ Menambah ilmu pengetahuan dalam bidang kebidanan dan terapi komplementer, khususnya tentang efektivitas akupresur sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
- ☐ Memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan penelitian lanjutan mengenai teknik-teknik akupresur dalam kehamilan.

2. Manfaat Praktis:

a) Bagi Ibu Hamil:

Memberikan alternatif aman dan alami untuk mengurangi nyeri punggung, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama kehamilan trimester akhir. Dan menambah ilmu pengetahuan yang dapat digunakan untuk mengatasi nyeri yang dirasakan selama kehamilan.

b) Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan/Perawat): Memberikan ilmu pengetahuan dan bukti ilmiah yang dapat dimanfaatkan untuk praktik di pelayanan antenatal care berbasis evidence-based, terutama dalam penanganan nyeri punggung.

c) Bagi Institusi Kesehatan atau Pendidikan: Menjadi sumber referensi dan pertimbangan dalam menyusun modul pelatihan atau SOP (Standar Operasional Prosedur) pijat akupresur untuk ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., et al. (2022). *Williams Obstetrics* (Edisi ke-26). New York: McGraw-Hill Education.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Hauth, J. C., Rouse, D. J., & Spong, C. Y. (2014). *Williams Obstetrics* (Edisi ke-24). New York: McGraw-Hill.
- Kim, H., Park, J., & Lee, H. (2018). Effects of acupressure on low back pain during pregnancy. *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 38(3), 421–426.
- Lee, J., Han, S. H., & Jung, H. Y. (2020). Effect of acupressure on low back pain in pregnancy: A randomized clinical trial. *Journal of Complementary Medicine*, 15(2), 45–52.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Simkin, P., & Ancheta, R. (2017). *Labor Progress Handbook* (Edisi ke-4). Wiley Blackwell.
- World Health Organization. (2019). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. Geneva: WHO.
- Rani Setiya, T. R. (2023). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 (Shensu) terhadap Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di TPMB Mamik Yulaikah Kasri. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(Supl), 50–62.
- Rini, S. D. (2024). Pemberian Akupresur pada Nyeri Punggung Bawah Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 11(1), 27–36.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2004). *Maternity Nursing* (Edisi ke-6). St. Louis: Mosby-Year Book, Inc.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Depkes RI.
- Handayani, D. (2020). Efektivitas terapi akupresur terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 8(2), 89–96.
- Kozuki, N., & Katz, J. (2021). Integrating complementary therapies in maternal health: Evidence and opportunities. *Global Health: Science and Practice*, 9(3), 400–408. <https://doi.org/10.9745/GHSP-D-20-00500>

Kwon, H., Lee, J., & Kim, D. (2017). Effectiveness of acupressure on low back pain in pregnancy: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 71, 61–69. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.03.008>

Lee, E. J., & Frazier, S. K. (2011). The efficacy of acupressure for symptom management: A systematic review. *Journal of Pain and Symptom Management*, 42(4), 589–603. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2011.03.011>

Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, T. (2018). *Patofisiologi untuk Keperawatan dan Profesi Kesehatan*. Jakarta: EGC.

World Health Organization. (2020). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014–2023*. Geneva: World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506090>

Yeh, C. H., Chien, L. C., Balaban, D., Sponberg, R., & Morone, N. (2010). A randomized clinical trial of auricular point acupressure for chronic low back pain: A feasibility study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2010, 1–8. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep204>

Manado Post. (2024). *Jumlah ibu hamil di Jawa Timur tahun 2024 capai 619.420 orang*. Diakses dari <https://manadopost.jawapos.com/mpedia/285957077/jumlahibu-hamil-di-jawa-timur-tahun-2024-capai-619420-orang>

