

## PENERAPAN TEKNIK AKUPRESURE DAN MASSAGE EFFLEURAGE DALAM MENGURANGI INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RB RHAUDATUNADYA

Herlina Simanjuntak<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Kebidanan & Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

email: [herlina.simanjuntak09@gmail.com](mailto:herlina.simanjuntak09@gmail.com)

### Abstract

*Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women in their third trimester due to physiological, biomechanical, and hormonal changes during pregnancy. This complaint can disrupt daily activities, sleep quality, and maternal comfort during pregnancy. One effective non-pharmacological effort to reduce back pain is a combination of acupressure and effleurage massage techniques. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of pregnant women in their third trimester in managing back pain through the application of a combination of acupressure and effleurage massage techniques. The activity was carried out at RB Rhaudatunadya Bekasi Regency in 2024, involving 20 pregnant women in their third trimester experiencing back pain. The methods used included counseling, demonstrations, and direct practice. Evaluation was carried out through pre- and post-tests to assess knowledge gains, and observations using a checklist to assess participants' skills in performing the techniques taught. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge after the counseling, as indicated by an increase in the average post-test score compared to the pre-test. In addition, most participants were able to perform the acupressure and effleurage massage steps correctly based on observation results. This activity has been proven effective in improving pregnant women's knowledge and skills in managing back pain independently and safely during pregnancy.*

**Keywords:** acupressure, effleurage massage, back pain, third trimester pregnant women

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, biomekanik, dan hormonal selama kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, kualitas tidur, serta kenyamanan ibu selama masa kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri punggung adalah kombinasi teknik akupresure dan massage effleurage. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam mengatasi nyeri punggung melalui penerapan kombinasi teknik akupresure dan massage effleurage. Kegiatan dilaksanakan di RB Rhaudatunadya Kabupaten Bekasi pada tahun 2024 dengan melibatkan 20 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta observasi menggunakan daftar tilik untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan teknik yang diajarkan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan, yang ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata posttest dibandingkan pretest. Selain itu, sebagian besar peserta

mampu melakukan langkah-langkah akupresure dan massage effleurage dengan benar berdasarkan hasil observasi. Kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung secara mandiri dan aman selama kehamilan.

**Kata kunci:** akupresure, massage effleurage, nyeri punggung, ibu hamil trimester III

## A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai berbagai perubahan anatomi, fisiologi, dan psikologis. Pada trimester III, perubahan pusat gravitasi tubuh akibat pembesaran uterus menyebabkan peningkatan lordosis lumbal yang sering menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah. Keluhan ini dialami oleh lebih dari separuh ibu hamil dan dapat memengaruhi kualitas hidup, aktivitas fisik, serta kesejahteraan psikologis ibu (Cunningham et al., 2022).

Nyeri punggung pada kehamilan terjadi akibat kombinasi faktor mekanik, hormonal, dan muskuloskeletal. Hormon relaksin menyebabkan pelunakan ligamen pelvis dan sendi, sehingga stabilitas tubuh berkurang. Kondisi ini, ditambah peningkatan berat badan selama kehamilan, dapat memperberat beban pada tulang belakang dan otot punggung (Varney et al., 2023).

Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan utama dalam mengatasi nyeri punggung pada kehamilan karena aman, mudah dilakukan, dan minim efek samping. Akupresure merupakan teknik penekanan pada titik-titik tertentu untuk merangsang pelepasan endorfin dan meningkatkan sirkulasi darah, sedangkan massage effleurage adalah teknik pijatan lembut dengan gerakan mengusap yang membantu relaksasi otot dan menurunkan persepsi nyeri (Smith et al., 2023).

Kombinasi kedua teknik tersebut telah terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan kenyamanan, serta memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Namun, pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik ini secara mandiri masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung secara mandiri (WHO, 2023).

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RB Rhaudatunadya Kabupaten Bekasi pada tahun 2024. Sasaran kegiatan adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan (Kemenkes RI, 2023).

Metode pelaksanaan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak RB Rhaudatunadya, penyusunan materi edukasi, pembuatan media penyuluhan, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pengetahuan dan daftar tilik keterampilan. Tahap ini bertujuan untuk memastikan kelancaran dan efektivitas pelaksanaan kegiatan (Notoatmodjo, 2022).

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai nyeri punggung pada kehamilan dan cara penanganannya. Selanjutnya dilakukan penyuluhan mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, khususnya nyeri punggung, faktor penyebab, dampak, serta penatalaksanaan nonfarmakologis. Setelah penyampaian materi, dosen memberikan demonstrasi teknik akupresure dan massage effleurage. Peserta kemudian melakukan praktik langsung dengan bimbingan tim pelaksana hingga mampu mengikuti setiap langkah dengan benar (Lowdermilk et al., 2024).

Tahap evaluasi dilakukan melalui posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Selain itu, keterampilan peserta dievaluasi menggunakan lembar observasi atau daftar tilik yang mencakup ketepatan langkah, teknik, dan urutan tindakan dalam melakukan akupresure dan massage effleurage. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest serta persentase keterampilan peserta (Sugiyono, 2023).

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 20 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di RB Rhaudatunadya Kabupaten Bekasi. Seluruh peserta hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat partisipasi yang sangat baik. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama sesi penyuluhan, diskusi, demonstrasi, hingga praktik mandiri. Karakteristik peserta sebagian besar berada pada rentang usia reproduktif sehat (20–35

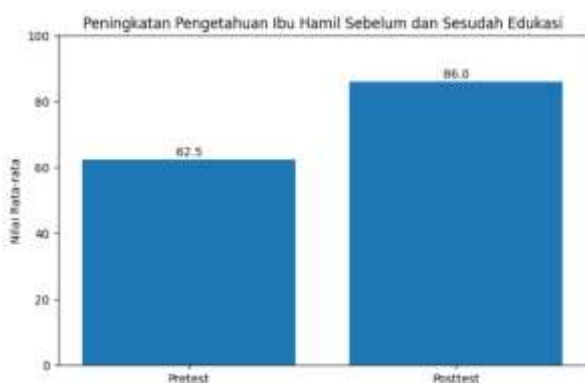
tahun), yang merupakan kelompok usia ideal untuk kehamilan. Meskipun demikian, pada trimester III, ibu hamil umumnya mengalami berbagai perubahan fisiologis dan anatomis yang dapat memicu ketidaknyamanan, salah satunya adalah nyeri punggung bawah.

Kondisi ini terjadi akibat peningkatan berat badan, pergeseran pusat gravitasi tubuh ke anterior, peningkatan lordosis lumbal, serta pengaruh hormon relaksin yang menyebabkan pelunakan ligamen dan sendi pelvis. Kombinasi faktor tersebut meningkatkan beban pada otot-otot punggung dan struktur penyangga tulang belakang, sehingga nyeri punggung menjadi salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan selama kehamilan trimester akhir (Cunningham et al., 2022).





Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan dan Demonstrasi



Gambar 2. Hasil *Pre-Post Test*

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah pemberian edukasi. Sebelum penyuluhan, nilai rata-rata pretest peserta adalah 62,5, yang mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai penyebab nyeri punggung, faktor risiko, dampak terhadap aktivitas sehari-hari, serta metode penanganan nonfarmakologis yang aman selama kehamilan. Setelah mengikuti sesi edukasi, nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 86,0. Kenaikan sebesar 23,5 poin ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan

berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara bermakna. Peningkatan pengetahuan ini tidak hanya menggambarkan keberhasilan transfer informasi, tetapi juga menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif yang menggabungkan ceramah, diskusi, dan tanya jawab mampu menciptakan proses pembelajaran yang efektif. Edukasi kesehatan yang diberikan secara partisipatif dapat meningkatkan kesadaran, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan pada ibu hamil dalam mengelola keluhan selama kehamilan (Notoatmodjo, 2022).

Peningkatan pengetahuan tersebut menjadi landasan penting bagi ibu hamil dalam melakukan upaya perawatan mandiri. Pengetahuan yang baik memungkinkan ibu untuk mengenali penyebab nyeri, memahami kapan harus mencari pertolongan tenaga kesehatan, serta memilih intervensi yang aman dan sesuai. Dalam konteks pelayanan kebidanan, edukasi merupakan salah satu strategi promotif yang sangat penting untuk meningkatkan kemandirian ibu dalam menjaga kesehatan dirinya dan janinnya. Dengan pemahaman yang memadai, ibu hamil diharapkan mampu mengurangi kecemasan terkait keluhan fisik yang dialami dan lebih percaya diri dalam menerapkan teknik-teknik nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri punggung (Perry et al., 2023).

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi keterampilan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik akupresure dan massage effleurage dengan baik. Sebanyak 18 peserta (90%) memperoleh kategori baik, sedangkan 2 peserta (10%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat peserta dengan kategori kurang. Penilaian keterampilan dilakukan menggunakan daftar tilik yang mencakup

kemampuan peserta dalam mengidentifikasi titik akupresure, menerapkan tekanan yang tepat, melakukan urutan tindakan sesuai prosedur, serta melakukan gerakan effleurage secara ritmis, lembut, dan sistematis. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta telah mampu menguasai keterampilan dasar yang diperlukan untuk melakukan intervensi tersebut secara mandiri maupun dengan bantuan anggota keluarga.

Keberhasilan ini erat kaitannya dengan metode pembelajaran yang digunakan, yaitu demonstrasi langsung dan praktik terbimbing. Demonstrasi memungkinkan peserta mengamati secara visual setiap langkah prosedur, sementara praktik langsung memberikan kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh. Pendekatan ini sangat efektif dalam pembelajaran keterampilan psikomotor karena melibatkan proses melihat, meniru, mempraktikkan, dan memperoleh umpan balik secara langsung. Menurut teori pembelajaran keterampilan, pengalaman langsung akan meningkatkan retensi, kepercayaan diri, dan kemampuan peserta dalam menguasai suatu prosedur klinis sederhana (Bastable, 2023).

Secara fisiologis, kombinasi teknik akupresure dan massage effleurage memberikan manfaat yang saling melengkapi. Akupresure bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di sepanjang meridian tubuh untuk menstimulasi sistem saraf, meningkatkan aliran energi, dan memicu pelepasan endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin berperan dalam menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Sementara itu, massage effleurage merupakan teknik pijatan dengan gerakan mengusap lembut dan berirama yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki aliran limfatik, mengurangi ketegangan otot,

serta memberikan efek relaksasi. Kombinasi kedua teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dengan cara mengurangi spasme otot, meningkatkan oksigenasi jaringan, dan menghambat transmisi impuls nyeri melalui mekanisme gate control theory (Smith et al., 2023).

Nyeri punggung pada kehamilan umumnya disebabkan oleh ketegangan otot paraspinal, perubahan postur tubuh, serta peningkatan beban biomekanik pada daerah lumbosakral. Intervensi nonfarmakologis seperti akupresure dan massage effleurage menjadi pilihan yang sangat tepat karena aman, minim efek samping, dan mudah diterapkan. Berbeda dengan terapi farmakologis yang penggunaannya pada kehamilan perlu mempertimbangkan keamanan janin, teknik ini dapat dilakukan secara rutin sebagai bagian dari self-care. Selain itu, keterlibatan suami atau anggota keluarga dalam membantu pelaksanaan teknik ini dapat meningkatkan dukungan emosional dan mempererat ikatan keluarga selama masa kehamilan (Lowdermilk et al., 2024).

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi komplementer, termasuk akupresure dan massage, efektif dalam menurunkan intensitas nyeri muskuloskeletal pada ibu hamil. Pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak positif pada aspek psikologis, seperti penurunan kecemasan, peningkatan kualitas tidur, dan peningkatan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Dengan demikian, penerapan teknik ini memiliki nilai strategis dalam mendukung asuhan kebidanan holistik yang berfokus pada kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial ibu hamil (Field, 2023).

Keberhasilan program pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis praktik merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kapasitas ibu hamil dalam mengelola ketidaknyamanan selama kehamilan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dicapai membuktikan bahwa ibu hamil mampu menjadi subjek aktif dalam pemeliharaan kesehatannya. Program serupa sangat layak untuk dikembangkan secara berkelanjutan di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan, seperti praktik mandiri bidan, puskesmas, maupun rumah bersalin. Integrasi terapi komplementer dalam pelayanan antenatal dapat memperkuat upaya promotif dan preventif, sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan yang komprehensif, berpusat pada perempuan, dan berbasis bukti (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2023).

#### D. PENUTUP

##### Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penerapan kombinasi teknik akupresure dan massage effleurage berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam mengatasi nyeri punggung. Kombinasi teknik akupresure dan massage effleurage merupakan metode nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.

##### Saran

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model intervensi edukatif yang berkelanjutan dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil.

##### Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima

kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan RB Rhaudatunadya, yang sudah memberikan ijin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (tim Dosen, Mahasiswa) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bastable, S. B. (2023). *Nurse as Educator: Principles of Teaching and Learning for Nursing Practice* (6th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Field, T. (2023). Complementary and alternative therapies for pregnancy discomforts and prenatal wellbeing. *Journal of Prenatal Medicine*, 17(2), 45–58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu*. Kemenkes RI.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2024). *Maternity and Women's Health Care* (13th ed.). Elsevier.
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2023). *Maternal child nursing care* (8th ed.). Elsevier.
- Smith, C. A., Levett, K. M., Collins, C. T., & Armour, M. (2023). Complementary therapies for pain management in pregnancy and childbirth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2023(4), CD009290.

- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (edisi revisi). Alfabeta.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2023). Varney's Midwifery (7th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- World Health Organization. (2023). WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. World Health Organization.