

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK
BLADDER 23 DENGAN *SOFT FORM A PRENATAL*
GENTLE YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022



Oleh:

NI KADEK AYU DIANTARI LESTARI
NIM. P07124218002

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK
BLADDER 23 DENGAN *SOFT FORM A PRENATAL*
GENTLE YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Jurusan Kebidanan**

Oleh:

**NI KADEK AYU DIANTARI LESTARI
NIM. P07124218002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK
BLADDER 23 DENGAN *SOFT FORM A PRENATAL*
GENTLE YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022

OLEH

NI KADEK AYU DIANTARI LESTARI
NIM. P07124218002

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ni Wayan Suarniti, SST., M.Keb
NIP. 198108312002122001



Ni Made Dwi Mahayati, SST., M.Keb
NIP. 198404302008012003

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M.Biomed
NIP. 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK
BLADDER 23 DENGAN *SOFT FORM A* PRENATAL
GENTLE YOGA TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH**

Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022

Oleh :




NI KADEK AYU DIANTARI LESTARI
NIM. P07124218002

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 25 MEI 2022

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|--------------|---|
| 1. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T.,M.Keb | (Ketua) |  |
| 2. Ni Wayan Suarniti, SST.,M.Keb | (Sekretaris) |  |
| 3. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T.,M.Keb | (Anggota) |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M.Biomed

NIP. 197002181989022002

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK *BLADDER 23*
DENGAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE* YOGA TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH**

**Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022**

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah pada kehamilan merupakan gangguan muskuloskeletal yang menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga merupakan terapi komplementer yang dimodifikasi dari gerakan *prenatal* yoga dan tambahan penekanan akupresur titik *bladder 23* yang dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Griya Kamini. Penelitian pre eksperimental dengan rancangan *one grup pre-test* dan *post-test design*. Sampel yang digunakan yaitu 16 ibu hamil dengan usia kehamilan 28-38 dan dipilih secara *purposive* sampling. Data diambil dengan melakukan observasi intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Responden diberikan perlakuan dua kali dalam seminggu selama dua minggu dengan total durasi 60 menit. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* $\alpha < 0,05$ dengan nilai $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ dan nilai Z (-3.621). Simpulannya terdapat pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. Intervensi ini disarankan bagi tenaga kesehatan agar menerapkan dalam mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci: Nyeri punggung bawah; kehamilan; akupresur titik *bladder 23*, *prenatal gentle* yoga

***THE EFFECT OF COMBINATION OF THE BLADDER POINT 23
ACUPRESSUR THERAPY WITH SOFT FORM A PRENATAL GENTLE
YOGA ON INTENSITY LOWER BACK PAIN***

***Study Conducted on Third Trimester Pregnant Women
At Griya Kamini Gianyar in 2022***

ABSTRACT

Low back pain in pregnancy is a musculoskeletal disorder that causes discomfort during pregnancy. The combination of bladder point 23 acupressure therapy with soft form a prenatal gentle yoga is complementary therapy modified from prenatal yoga movements and additional pressure on bladder point acupressure 23 which can reduce low back pain. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of bladder point acupressure therapy with soft form a prenatal gentle yoga on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women at Griya Kamini. Pre-experimental research with one group pre-test and post-test design. The sample used was 16 pregnant women with gestational age 28-38 and selected by purposive sampling. Data were taken by observing the intensity of low back pain in pregnant women before and after being given treatment. Respondents were given treatment twice week for two weeks with a total duration of 60 minutes. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test < 0.05 with a value of $= 0.000 < (0.05)$ and a value of $Z (-3.621)$. In conclusion, there is the effect of a combination of bladder point 23 acupressure therapy with soft form a prenatal gentle yoga on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women. This intervention is recommended for health workers to apply it in overcoming complaints of back pain in pregnant women.

Keywords: Low back pain; pregnancy; bladder point acupressure 23, prenatal gentle yoga

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH KOMBINASI TERAPI AKUPRESUR TITIK *BLADDER 23* DENGAN *SOFT FORM A PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH

**Studi Dilakukan Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022**

Oleh: Ni Kadek Ayu Diantari Lestari (P07124218002)

Kehamilan merupakan hal fisiologis yang terjadi pada wanita. Usia kehamilan ibu yang semakin bertambah menimbulkan perubahan baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis sehingga ibu merasakan ketidaknyamanan selama kehamilan. Ketidaknyamanan tersebut akan dirasakan ibu sejak awal kehamilannya yaitu dari trimester I hingga pada trimester II dan III. Masalah yang sering dikeluhkan pada ibu dengan usia kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis, salah satunya dapat berdampak pada sistem muskuloskeletal seperti nyeri punggung bawah (Hartvigsen *et al.*, 2018).

Fenomena nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, terjadi pada 60% sampai 90% ibu hamil berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya (Carvalho *et al.*, 2017). Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada wanita hamil merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung bawah meningkat intensitasnya seiring bertambahnya usia kehamilan diakibatkan oleh pusat gravitasi berpindah kearah depan karena peningkatan masa perut dan payudara yang menghasilkan lordosis *lumbalis* serta ketegangan pada otot paraspinal. Kompresi pembuluh darah besar oleh uterus gravid mengurangi aliran darah sehingga menyebabkan nyeri punggung bawah pada kehamilan (Purnamayanti dan Utarini, 2018).

Salah satu terapi non-farmakologis untuk menghilangkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil adalah kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*. Dengan mengkombinasikan dua metode komplementer ini maka penanganan nyeri punggung bawah ibu hamil dapat teratasi dengan mendapatkan manfaat yang kompleks didapatkan dari akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle yoga*.

Soft form a yoga merupakan salah satu dari gerakan *prenatal gentle* yoga yang bermanfaat dalam mengatasi nyeri punggung kehamilan adalah. Dalam gerakan *soft form a prenatal gentle* yoga terdiri dari pemusatan pikiran, pengaturan pola nafas, pemanasan, stabilisasi, peregangan dan relaksasi. Gerakan ini dapat meningkatkan aliran oksigen ke seluruh tubuh, meningkatkan peregangan otot, menjaga postur ibu tetap stabil dan seimbang serta memberikan ketenangan bagi ibu hamil.

Titik BL 23 (*Shensu*) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (*qi*) untuk membantu proses penyembuhan (Permatasari, 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III sebelum dengan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan *one grup pre-test-posttest design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 orang ibu hamil trimester III. Alat pengukuran yang digunakan yaitu berupa lembar observasi yang memuat skala nyeri numerik.

Penelitian ini dilakukan di Griya Kamini yang beralamat di Jalan Apel No.1 Lingkungan Candi Baru, Gianyar. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan yaitu dari tanggal April 2022 sampai Mei 2022. Penelitian dilaksanakan setiap hari pukul 16.00 WITA – 18.00 WITA.

Uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk* dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji normalitas data menunjukkan data berdistribusi tidak normal sehingga disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum dan median. Hasil penelitian menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu nilai minimum tiga dan nilai maksimum enam dengan nilai median empat koma dua puluh lima. Intensitas nyeri sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu nilai minimum nol dan nilai maksimum dua dengan

nilai median satu. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai Z sebesar -3.621 dan nilai $\rho = 0,000$ ($\alpha < 0,05$).

Hasil penelitian dan analisis data menunjukkan intensitas nyeri punggung bawah yang dirasakan ibu hamil trimester III sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga yaitu intensitas nyeri empat sebanyak tujuh responden dengan persentase 43,8%. Menurut (Emilia *et al.*, 2017) penyebab dari Nyeri Punggung Bawah (NPB) dari sudut pandang biomekanik akibat perpindahan pusat gravitasi ke depan meningkatkan hiperekstensi lutut dan ketidakstabilan pelvis.

Hasil data sesudah melakukan intervensi menunjukkan hasil intensitas nyeri satu sebanyak 9 responden dengan persentase 56,3%. Hasil tersebut menunjukkan terjadi penurunan rata-rata intensitas nyeri sesudah diberikan kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga. Kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga pada penelitian ini didukung dengan penelitian Sejati (2018) mengenai intervensi *acuyoga* (*acupressure and yoga*) antenatal yang memiliki pengaruh aktif mengurangi intensitas nyeri, ini membuktikan efektifitas *acuyoga* antenatal menimbulkan efek relaksasi melalui gerakan yang mengendurkan ketegangan otot dan melancarkan aliran darah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan intensitas nyeri punggung bawah sebelum melakukan intervensi didapatkan mean 4,25, median 4, modus 4, minimum 3 maksimum 6 dan standar deviasi 1,064. Sesudah intervensi didapatkan mean 0,81, median 1, modus 1, minimum 0 maksimum 2 dan standar deviasi 0,655. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh kombinasi terapi akupresur titik *bladder 23* dengan *soft form a prenatal gentle* yoga terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di Griya Kamini.

Peneliti menyarankan agar intervensi ini dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi keluhan – keluhan yang sering dirasakan oleh ibu hamil seperti nyeri punggung bawah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah”** yang dilakukan pada Ibu Hamil Trimester III di Griya Kamini Gianyar Tahun 2022. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapat banyak bimbingan dan bantuan sejak awal sampai dengan terselesaikannya skripsi ini, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T.,M.Biomed., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Ni Wayan Suarniti, SST.,M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
5. Ni Made Dwi Mahayati, SST.,M.Keb selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
6. Seluruh staf pegawai di Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam pengurusan administrasi

7. Putu Sri Widi Antari, S.Tr.Keb selaku praktisi akupresur dan *prenatal gentle* yoga yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini sekaligus pemilik Griya Kamini Gianyar
8. Griya Kamini Gianyar sebagai tempat pelayanan komplementer yang telah memfasilitasi tempat dan sarana prasarana kegiatan penelitian ini
9. Orang tua serta keluarga yang telah memberikan semangat dan bantuan materil sehingga bisa terselesaikannya skripsi ini
10. Teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini

Peneliti mengharapkan kritik dan saran bersifat konstruktif dari pembaca demi kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

Denpasar, Mei 2022

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Ayu Diantari Lestari
NIM : P07124218002
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2022
Alamat : Banjar Dinas Lebu Anyar, Desa Lokasari, Sidemen,
Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Titik *Bladder 23* dengan *Soft Form A Prenatal Gentle Yoga* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundangundangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 06 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Ayu Diantari Lestari
NIM. P07124218002

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penulisan	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Nyeri Punggung Bawah (NPB) pada Kehamilan	9
B. Akupresur.....	19
C. <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i>	30

D. Kombinasi Terapi Akupresur Titik <i>Bladder 23</i> dengan <i>Soft Form A Prenatal Gentle Yoga</i>	34
BAB III KERANGKA KONSEP	38
A. Kerangka Konsep Penelitian	38
B. Variabel dan Definisi Operasional	38
C. Hipotesis	41
BAB IV METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Alur Penelitian.....	43
C. Tempat dan Waktu Peneltian.....	45
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Teknik Pengambilan Sampel	48
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	48
G. Pengolahan dan Analisa Data	51
H. Etika Penelitian.....	54
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan.....	63
C. Kelemahan Peneliti.....	81
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Simpulan.....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional Variabel.....	39
Tabel 2 Rancangan Penelitian	43
Tabel 3 Karakteristik Subjek Penelitian di Griya Kamini Tahun 2022.....	58
Tabel 4 Intensitas NPB Ibu Hamil TW III sebelum melakukan kombinasi terapi akupresur titik <i>bladder 23</i> dengan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga.....	59
Tabel 5 Intensitas NPB Ibu Hamil TW III sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik <i>bladder 23</i> dengan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga.....	60
Tabel 6 Persentase penurunan Intensitas NPB Ibu Hamil TW III sudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik <i>bladder 23</i> dengan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga.....	61
Tabel 7 Perbedaan Intensitas NPB Ibu Hamil TW III sebelum dan sesudah melakukan kombinasi terapi akupresur titik <i>bladder 23</i> dengan <i>soft form a prenatal gentle</i> yoga.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	15
Gambar 2. Titik <i>Shensu</i> (BL 23).....	23
Gambar 3. Kerangka Konsep	38
Gambar 4. Alur Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Realisasi Kegiatan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 4 Format Pengumpulan Data (*Pre Test*)
- Lampiran 5 Format Pengumpulan Data (*Post Test*)
- Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 7 Analisis Univariat
- Lampiran 8 *Ethical Clearance*
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 Master Tabel