

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO
SKRIPSI, MEI 2024

Annisa' Artika Affifathul Na'imah

Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur Dan Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Amrina S.Tr., Keb dan PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb

xiv + 66 halaman+ 22 gambar + 7 tabel + 11 lampiran

ABSTRAK

Rasa nyeri pada bagian punggung atau low back pain dialami oleh ibu hamil sepanjang masa kehamilannya hingga periode pascanatal. Keluhan ini dimulai pada usia 12 minggu hingga menjelang persalinan. Nyeri terjadi akibat pembesaran uterus yang menyebabkan perubahan postur, dan juga akibat pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, bertambahnya berat badan ibu dan factor psikologis. Pengobatan nyeri punggung bawah dapat dilakukan secara nonfarmakologis. Terapi komplementer seperti akupresur juga telah terbukti efektif menurunkan nyeri punggung bawah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di TPMB Amrina, S.Tr., Keb dan Evi Yuzana S.Tr., Keb .

Desain pada penelitian ini adalah *pra eksperiment* dengan rancangan penelitian *one group pretest posttes design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 26 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di TPMB Amrina, S.Tr., Keb dan Evi Yuzana S.Tr., Keb . Jumlah sampel penelitian ini 26 respondent dengan menggunakan *analitik komperatif numeric berpasangan 2 kelompok* dan menggunakan uji analisis univariat menggunakan mean.

Hasil penelitian didapat rata-rata intensitas nyeri punggung bawah sebelum dilakukan intervensi yaitu 6.00 sedangkan rata-rata intensitas nyeri punggung bawah setelah dilakukan intervensi yaitu 2,35. Berdasarkan *uji Wilcoxon* didapat nilai signifikasi $p \text{ value} = 0,000$ atau $p \text{ value} < 0,05$.

Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh kombinasi terapi akupresur dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan penelitian diatas disarankan penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternative dalam penanganan nyeri punggung pada ibu hamil.

Kata kunci : nyeri punggung bawah,akupresur,relaksasi nafas dalam, kehamilan

Daftar bacaan : 34 (2009-2023)

TANJUNG KARANG HEALTH POLYTECHNIC
MIDWIFERY DEPARTMENT METRO MIDWIFERY PROGRAM
THESIS, MAY 2024

Annisa' Artika Affifathul Na'imah

The Effect of the Combination of Acupressure Therapy and Breath Relaxation Techniques on Reducing Low Back Pain in Trimester III Pregnant Women in TPMB Amrina S.Tr., Keb and PMB Evi Yuzana S.Tr., Keb
xiv + 66 pages + 22 figures + 7 tables + 11 attachments

ABSTRACT

Pain in the back or low back pain is experienced by pregnant women throughout their pregnancy until the postnatal period. This complaint begins at the age of 12 weeks until the eve of labor. Pain occurs due to uterine enlargement which causes postural changes, and also due to the influence of relaxin hormone on ligaments, increasing maternal weight and psychological factors. Treatment of low back pain can be done nonpharmacologically. Complementary therapies such as acupressure have also been shown to be effective in reducing low back pain. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of acupressure therapy and deep breath relaxation techniques on reducing low back pain in third trimester pregnant women at TPMB Amrina, S.Tr., Keb and Evi Yuzana S.Tr., Keb.

The design of this study was a pre-experiment with a one group pretest posttest design. The population in this study were 26 third trimester pregnant women who experienced back pain at TPMB Amrina, S.Tr., Keb and Evi Yuzana S.Tr., Keb. The number of samples of this study was 26 respondents using numeric comparative analytic paired 2 groups and using univariate analysis test using mean.

The results showed that the average intensity of low back pain before the intervention was 6.00 while the average intensity of low back pain after the intervention was 2.35. Based on the Wilcoxon test, the significance value of p value = 0.000 or p value <0.05 was obtained.

The conclusion of this study is that there is an effect of a combination of acupressure therapy and deep breath relaxation techniques on reducing low back pain in third trimester pregnant women. Based on the above research, it is suggested that this research can be used as an alternative in handling back pain in pregnant women.

Keywords: low back pain, acupressure, deep breath relaxation, pregnancy
Reading list: 34 (2009-2023)