



## **Kombinasi Akupressure Dengan Yoga (Acuyoga) Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur**

### **Combination Of Acupressure With Yoga (Acuyoga) Against Back Pain In III Trimester Pregnant Women : Literature Studi**

**Juanda Syafitasari<sup>1</sup>, Poppy Siska Putri<sup>2\*</sup>, Entan Afriannisyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti Bengkulu, Indonesia

**\*Corresponding Author:** juandaanindya@gmail.com

---

#### **ABSTRAK**

---

##### **Sejarah artikel:**

Penyerahan 20 November 2023

Revisi 28 November 2023

Diterima 10 Desember 2023

---

##### **Kata kunci:**

Akupresur, Ibu Hamil, Nyeri Punggung, Yoga

Kehamilan banyak mengalami adaptasi fisiologi dan psikologi, rentan terhadap segala macam stres berakibat pada terjadinya perubahan fisiologi maupun fungsi metabolik. Postur tubuh yang tidak tepat akan memaksa terjadinya peregangan tambahan serta kelelahan pada tubuh, terutama bagian tulang belakang sehingga nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Hampir sebanyak 50% nyeri punggung bagian bawah dialami oleh ibu hamil. Sebanyak 43,9% nyeri punggung bawah dialami ibu hamil trimester dua. Acuyoga menggunakan gabungan antara gerakan yoga dan tekanan titik-titik meridian organ untuk meningkatkan energi vital (qi). Dan dikombinasikan dari pengetahuan akupuntur/akupresur dan yoga yang mengatur aliran energi vital dalam meridian dari organ. Energi vital disebut prana (dalam yoga) atau qi (dalam akupuntur) dan ki (dalam pengobatan Jepang). Tujuan untuk menganalisa metode akupresur dan yoga dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III sehingga dapat memilih menggunakan metode yang paling efektif untuk mengatasi ketidaknyamanan selama kehamilan. Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis. Artikel penelitian ditinjau dengan strategi pencarian jurnal elektronik nasional dan internasional yaitu google scholar dan science direct dengan menggunakan kata kunci. Jurnal elektronik yang didapatkan 15 dari 395 jurnal tentang akupresur untuk penurunan nyeri punggung ibu hamil, publikasi berkisar antara tahun 2009-2019, menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris disajikan dalam tinjauan ini. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dengan terapi holistik nonfarmakologis seperti akupresur dan yoga dapat diterapkan untuk penanganan dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III.

---

#### **ABSTRACT**

---

**Keywords:**

Acupressure, Pregnant Women,  
Back Pain, Yoga

*Pregnancy experiences many physiological and psychological adaptations, being vulnerable to all kinds of stress resulting in changes in physiology and metabolic function. Improper body posture will force additional stretching and fatigue in the body, especially the spine, so back pain will usually increase in intensity as pregnancy increases. Nearly 50% of lower back pain is experienced by pregnant women. As many as 43.9% of pregnant women experience lower back pain in the second trimester. Acuyoga uses a combination of yoga movements and pressure on organ meridian points to increase vital energy (qi). And combined knowledge of acupuncture/acupressure and yoga which regulates the flow of vital energy in the meridians of the organs. Vital energy is called prana (in yoga) or qi (in acupuncture) and ki (in Japanese medicine). The aim is to analyze acupressure and yoga methods in reducing back pain for pregnant women in the third trimester so that they can choose to use the most effective method to overcome discomfort during pregnancy. The research method used is a systematic literature review. Research articles were reviewed using national and international electronic journal search strategies, namely Google Scholar and Science Direct using keywords. Electronic journals obtained from 15 of 395 journals about acupressure for reducing back pain in pregnant women, publications ranging from 2009-2019, using Indonesian and English are presented in this review. The results of this study show that non-pharmacological holistic therapies such as acupressure and yoga can be applied to reduce back pain in third trimester pregnant women.*

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah bagi seorang wanita dan periode transisi penting pada kehidupan peran baru orang tua, mendapatkan perawatan, informasi dan nasihat *antenatal*, dan akan banyak mengalami adaptasi fisiologi dan psikologi, rentan terhadap segala macam stres berakibat pada terjadinya perubahan fisiologi maupun fungsi metabolik. (Hanson, Vandevusse, Roberts, & Forristal, 2009)

Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat pergeseran pusat gravitasi dan perubahan postur tubuhnya (Varney, 2008)

Akupesur disebut juga *Asian Bodywork Therapy* (ABT) merupakan pengobatan tradisional Tiongkok menggunakan konsep dasar energi “Chi” yang mengalir melalui tubuh yang disebut meridian. Akupresur dapat membuat tubuh terasa lebih segar dan mengatasi kondisi kesehatan tertentu dengan membebaskan sumbatan energi dalam tubuh. Proses akupresur yang menekan pada titik meridian tubuh dapat mengatasi penyumbatan dan mengembalikan keseimbangan tubuh. Selain itu, akupresur dapat merangsang keluarnya *hormone endorfin* yang merupakan pereda nyeri alami, meningkatkan sirkulasi dalam tubuh dan meredakan ketegangan otot. (Kp, 2018).

Seperti pada titik GB21, LV3 dan LI4 adalah titik yang digunakan untuk meredakan rasa nyeri, kecemasan, stress dan mempercepat proses kelahiran. Akupresur adalah penekanan pada titik-titik tertentu di bagian tubuh punggung bawah dan kaki wanita hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung bawah. Poin-poin akupresur termasuk: BL23 (shenshu), GV 3 (yaoyangguan), GV 4 (Mingmen), Ki 3 (taixi). (Resmi & Hadisaputro, 2017)

Yoga memperbaiki postur ibu dengan melatih kelenturan otot dinding perut dan dasar panggul untuk mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan dan persalinan. Prenatal yoga merupakan ilmu yang menjelaskan secara holistic antara *body, mind and spirit* dengan



melakukan aktivitas fisik yang meditative dan intuitif dilakukan dengan penuh kesadaran. (Jahdi et al., 2017).

Gerakan yoga dalam kehamilan ini dimulai dengan gerakan pemanasan, peregangan bahu dan pundak, postur restorative, postur berdiri, pelvic rocking, kegel (otot dasar panggul), putaran sufi, meditasi sambil relaksasi pernafasan. (T, 2014)

Acuyoga menggunakan gabungan antra gerakan yoga dan tekanna titik-titik meridian organ untuk meningkatkan energy vital (qi). Dan dikombinasikan dari pengetahuan akupuntur/akupresur dan yoga yang mengatur aliran energy vital dalam meridian dari organ. Energy vital disebut prana (dalam yoga) atau qi (dalam akupuntur) dan ki (dalam pengobatan jepang). (Ferry Wong, 2011)

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa dengan berolahraga saat hamil dapat memberikan efek protektif terhadap serangan penyakit jantung, osteoporesis, hipertensi, serta dapat menurunkan lemak tubuh. Keluhan-keluhan umum saat kehamilan, seperti; *fatigue, varicosities, swelling of extremities, insomnia, stress, anxiety, low back pain* dan depresi juga dapat dikurangi dengan melakukan olahraga. (Wojtyła, Kapka-skrzypczak, Biliński, & Paprzycki, 2011)

Tujuan dari tinjauan pustaka sistematis ini ialah untuk menganalisa metoda akupresur dan yoga untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III sehingga kita bisa menemukan metoda yang paling tepat untuk mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan.

## METODE

Metoda penelitian yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis yaitu mengumpulkan, mengidentifikasi, menilai dan menginterpretasi seluruh hasil temuan pada penelitian mengenai metode untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Artikel penelitian ditinjau dengan strategi pencarian jurnal elektronik nasional dan internasional yaitu google scholar dan science direct dengan kata kunci Akupresur, Nyeri Punggung, Hamil Trimester III, Yoga. Jurnal elektronik yang didapatkan 9 dari 395 jurnal tentang akupresur untuk penurunan nyeri punggung ibu hamil, publikasi berkisar antara tahun 2014-2018, menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, desain penelitian terdiri dari eksperimental dan systematic review. Alat untuk mengukur tingkat nyeri hampir semua jurnal akupresur menggunakan Skala Analog Visual (SAV).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian Resmi et.al (2017), menunjukkan bahwa rata-rata nyeri punggung bawah pada kelompok yoga sebelum diberikan intervensi adalah  $4,14 \pm 1,127$ , dan menurun menjadi  $2,71 \pm 1,207$  setelah intervensi, dan perbedaan rata-rata tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi adalah  $-1,43$ . Hasil Paired t-test diperoleh p-value 0,000, yang mengindikasikan bahwa ada pengaruh yoga yang signifikan dalam menurunkan tingkat nyeri punggung. Rerata nyeri punggung bawah pada kelompok akupresur sebelum diberikan intervensi adalah  $4,93 \pm 2,056$ , dan menurun menjadi  $2,64 \pm 1,646$  setelah intervensi, dan perbedaan rata-rata antara tingkat nyeri sebelum dan setelah intervensi adalah  $-2,29$ . Uji t berpasangan menunjukkan nilai p 0,000, yang menunjukkan bahwa ada efek akupresur yang signifikan dalam menurunkan nyeri punggung. (Resmi & Hadisaputro, 2017)

Penelitian Sukeksi et.al (2018) menjelaskan ada pengaruh akupresur terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil dengan nilai ( $p < 0,05$ ). Nyeri punggung pada ibu hamil sebelum diberikan akupresur sebanyak 70% responden mengalami nyeri punggung berat, sesudah diberikan akupresur sebanyak 80% responden mengalami nyeri punggung ringan. (Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, n.d.)

Penelitian Sejati et.al (2018) menjelaskan bahwa teknik kombinasi akupresur, yoga dan pijat menghasilkan perbedaan intensitas nyeri pinggang ibu hamil dengan nilai ( $p < 0,05$ ). Didapatkan

Intensitas nyeri pinggang ibu hamil sebelum diberikan acuyoga antenatal sebanyak 87,5% responden mengalami nyeri pinggang sedang, sesudah diberikan acuyoga antenatal sebanyak 75% responden mengalami nyeri pinggang ringan. Di teknik relaksasi acuyoga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan dan meningkatkan produksi zat endorphin dan enkefalin yang berfungsi untuk menghambat rasa sakit. Dapat disimpulkan bahwa, mengendalikan rasa sakit dan nyeri persisten merupakan salah satu manfaat dari acuyoga antenatal yang dapat digunakan sebagai teknik ringan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui gerakan dan relaksasi otot-otot dan aliran darah. (Sejati PE, 2018)

Penelitian tekur et.al( 2012) menjelaskan Kelompok interaksi waktu ( $p < 0,05$ ) dan antara perbedaan kelompok ( $p < 0,05$ ) signifikan pada semua variabel. Skor kedua kelompok pada skala peringkat numerik untuk nyeri berkurang secara signifikan, 49% dalam Yoga ( $p < 0,001$ , ES = 1,62), 17,5% pada kontrol ( $p = 0,005$ , ES = 0,67). Penelitian (8 jam per hari) untuk 1 minggu). Mereka mengamati penurunan 33,3% dan 43,5% dalam intensitas nyeri dalam latihan dan kelompok terapi perilaku di mana sebagai perubahan adalah 17,5% dan 49% . Program Yoga residensial intensif selama tujuh hari mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan depresi, dan meningkatkan mobilitas tulang belakang pada pasien dengan CLBP lebih efektif daripada latihan fisioterapi. (Tekur, Nagarathna, Chametcha, Hankey, & Nagendra, 2012)

### **Pembahasan**

Nyeri merupakan masalah kompleks dapat diartikan sebagai pengalaman sensorik dan emosi yang tidak mengenakan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial diungkapkan dalam internasional society for the study pain.(Tesarz J, 2017). Pada masa kehamilan, nyeri biasanya dialami oleh ibu hamil lebih dari dua pertiga kehamilan. Setengah dari jumlah tersebut menderita kombinasi nyeri punggung bawah dan nyeri pelvis dan lebih dari sebagian menderita nyeri punggung bagian bawah. (Close, Sinclair, Liddle, Cullough, & Hughes, 2016)

Postur tubuh yang tidak tegap atau kurang tepat menyebabkan peregangan tambahan dan kelelahan pada tubuh, terutama di tulang belakang sehingga dapat mengakibatkan nyeri punggung pada ibu hamil. (June Thomson, 20101). Menurut sebagian besar studi prevalensi menegaskan bahwa nyeri punggung bawah selama kehamilan adalah salah satu keluhan utama karena wanita yang terkena keparahan dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh rasa sakit, selain dapat mengganggu kualitas tidur, kondisi fisik, kinerja di tempat kerja, kehidupan sosial dan kehidupan rumah tangga serta waktu luang. (Close et al., 2016)

Yoga mempunyai manfaat fisik dan psikologis seperti mengurangi nyeri punggung, insomnia, depresi, kecemasan, stress , dan menghilangkan ketegangan otot atau rasa sakit. Yoga membantu membangun kekuatan dan fleksibilitas otot, dan membantu ibu hamil ntuk memahami perubahan yang terjadi dalam tubuhnya. (Emília et al., 2016)

Yoga mengurangi kecacatan fungsional, intensitas nyeri, dan depresi. Penurunan terkait yoga dalam kecacatan fungsional, intensitas nyeri dan depresi dipertahankan pada follow-up 6 bulan. (Chen, 2013),(Williams et al., 2015). Manfaat akupresur dalam kehamilan ialah meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi nyeri punggung (Low Back Pain) , mengatasi nyeri persalinan dan menstruasi.(Kp, 2018) Selain itu akupresur juga dapat menurunkan hormone stress , meningkatkan endorphine dan encephalins, serta mengurangi masalah muskuloskeletal, nyeri panggul dan cepal tunnel syndrome. (Tiran D, 2018)

Acuyoga adalah gabungan dari yoga dan acupresure memiliki gerakan yoga yang pelan dan lembut dengan metode suyanamaskar. Gerakan suryanamaskar menyeimbangkan berat badan dan postur tubuh. Sehingga otot tubuh tidak tegang dan berat. Gerakan yoga juga dipengaruhi, postur fisik, fokus dan penarikan pernafasan Maka didapatkan peningkatan pengaturan emosi dan pikiran (Sejati PE, 2018) Titik acuyoga yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri punggung terletak pada titik kung matahari, san yin ciao titik. (Ferry Wong, 2011)





## SIMPULAN

Teknik akupresur dan yoga ini merupakan kombinasi pengobatan holistik yang tepat untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trisemester III. Gerakan yoga yang dapat merelaksasi otot supaya tidak tegang dan olah pernapasan yang membuat pikiran menjadi fokus dan tenang, dan penekanan pada titik-titik akupuntur sehingga bisa mengurangi rasa ketidaknyamanan selama kehamilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chen, Y. (2013). Review Article The Effectiveness of Acupressure on Relieving Pain : A Systematic Review. *Pain Management Nursing*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2012.12.005>
- Close, C., Sinclair, M., Liddle, D., Cullough, M., & Hughes, C. (2016). Author ' s Accepted Manuscript. *Midwifery*. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.03.013>
- Emília, M., Costa, C., Cavalcanti, L., Alves, C., Terceiro, D. L., Ravy, D., ... Couceiro, D. M. (2016). ARTICLE IN PRESS Low back pain during pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, (xx). <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2015.08.014>
- Ferry Wong. (2011). *Acuyoga (Kombinasi Acupresur Dan Yoga)*. Jakarta.
- Hanson, L., Vandevusse, L., Roberts, J., & Forristal, A. (2009). *A Critical Appraisal of Guidelines for Antenatal Care : Components of Care and Priorities in Prenatal Education*. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2009.08.002>
- Jahdi, F., Sheikhan, F., Haghani, H., Sharifi, B., Khodarahmian, M., & Rouhana, N. (2017). Yoga during pregnancy: The effects on labor pain and delivery outcomes (A randomized controlled trial). *Complementary Therapies in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.12.002>
- June Thomson. (2010). *Kehamilan dan Pembuahan Hingga Kelahiran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Kp, H. S. K. S. and. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*. Unimma Press.
- Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, E. S. (n.d.). *PENGARUH TEKNIK AKUPRESSURE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI WILAYAH PUSKESMAS JOGONALAN I KLATEN* Niken Tri Sukeksi, Gita Kostania, Emy Suryani. 1–7.
- Resmi, D. C., & Hadisaputro, S. (2017). *EFFECT OF YOGA AND ACUPRESSURE ON PAIN AND FUNCTIONAL CAPABILITY OF LOWER BACK IN PREGNANT MOTHERS DURING THE*. 3(6), 722–728.
- Sejati PE. (2018). *Effectiveness of Acuyoga (Accupresure and Yoga) Antenatal and Pregnancy Massage Against Intensity of back pain and sleep disturbance in Third Trimester Pregnant Woman*. 36–41.
- T, P. (2014). *Yoga Untuk Ibu Hamil*. Puspa Swara.
- Tekur, P., Nagarathna, R., Chametcha, S., Hankey, A., & Nagendra, H. R. (2012). A comprehensive yoga programs improves pain , anxiety and depression in chronic low back pain patients more than exercise : An RCT. *Complementary Therapies in Medicine*, 20(3), 107–118. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2011.12.009>

- Tesarz J. (2017). *A Conceptual Framework For Updating the Definition of pain*. 158(6), 1177–1178.
- Tiran D. (2018). *Complementary herapies In Maternity Care : An Evidance Based Approach*. Singging Dragon.
- Varney, H. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Vol. 1*. Buku Kedokteran EGC.
- Williams, K., Ph, D., Abildso, C., Ph, D., Steinberg, L., Ph, D., ... Cooper, L. (2015). *Evaluation of the Effectiveness and Efficacy of Iyengar Yoga Therapy on Chronic Low Back Pain*. 34(1), 2066–2076.  
<https://doi.org/10.1097/BRS.0b013e3181b315cc>.Evaluation
- Wojtyła, A., Kapka-skrzypczak, L., Biliński, P., & Paprzycki, P. (2011). *Physical activity among women at reproductive age and during pregnancy ( Youth Behavioural Polish Survey – YBPS and Pregnancy-related Assessment Monitoring Survay – PrAMS ) – epidemiological population studies in Poland during the period 2010-2011*. 18(2), 365–374.