

## **INTISARI**

### **BEKAM KERING PADA TITIK BL 23 UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU NIFAS**

Anna Maisaroh

Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Surakarta Istiqomah  
Risa Wahyuningsih SST., M.Kes, Endang Sri Wahyuni, SST., M.Keb.

**Pendahuluan:** Nyeri punggung bawah adalah nyeri yang dirasakan pada daerah punggung. Secara umum, 60-80% ibu nifas mengalami nyeri punggung bawah dengan tingkat nyeri yang berbeda, dan perubahan ini tidak segera kembali ke kondisi normal hingga kekuatan otot dan sendi kembali normal. Nyeri punggung bawah yang biasanya dirasakan pada awal masa nifas dapat diredakan dengan pengobatan nonfarmakologi yaitu bekam kering pada titik akupuntur BL 23 (Shenshu). **Tujuan:** untuk mempublikasikan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu yaitu Bekam kering pada titik BL 23 untuk mengurangi nyeri punggung bawah ibu nifas. **Metode:** Metode yang digunakan adalah dengan membuat luaran berupa poster untuk dipublikasikan dan menarik minat baca masyarakat. **Hasil:** Bekam kering pada titik BL 23 dilakukan ketika postpartum 8 jam hingga 1 minggu dan dievaluasi setelah 2 minggu pasca bersalin. Setelah dilakukan bekam kering terjadi penurunan skala nyeri yang dirasakan ibu. **Kesimpulan:** Bekam kering yang dilakukan pada titik BL 23 terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung bawah ibu nifas.

**Kata kunci :** Nyeri, BL 23, bekam kering, nifas