

PELATIHAN AKUPRESURE TITIK HEGU (LI4) PADA IBU HAMIL TRIMESTER 3 UNTUK MENCEGAH PERSALINAN LAMA

Retno Setyo Iswati¹, Nina Hidayatunnikmah², Tetty Rihardini³, Solichatin⁴
^{1,2,3,4} Prodi Kebidanan, Fakultas Sains dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
email: retnoiswati@unipasby.ac.id

Abstrak

Penyebab dari tingginya Angka Kematian Ibu adalah komplikasi kehamilan dan persalinan. Persalinan lama menjadi penyebab langsung komplikasi persalinan. Masalah atau komplikasi kehamilan dan persalinan yang sebenarnya dapat dicegah. Melakukan tindakan pencegahan tertentu pada ibu hamil di trimester III dapat membantu untuk menghindari komplikasi persalinan, salah satunya dengan akupresur yang bertujuan memperlancar proses persalinan. Akupresur adalah tindakan menggunakan tangan untuk memijat bagian-bagian tubuh tertentu. Titik LI4 secara umum memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan merangsang kontraksi rahim. Pemijatan pada titik LI4 dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin untuk induksi persalinan dan meningkatkan kadar endorfin sehingga nyeri persalinan dapat berkurang. Pelatihan ini bertujuan agar ibu hamil trimester III meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari akupresure titik LI4 serta dapat melakukan akupresure titik LI4 secara mandiri sehingga dapat mencegah persalinan lama. Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi, dengan bantuan media leaflet. Peserta pelatihan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 9 bulan yang berjumlah 15 orang. Hasil yang dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah terdapat peningkatan pengetahuan tentang manfaat dari akupresure titik LI4 dan peserta pelatihan dapat melakukan akupresure titik LI4 secara mandiri.

Kata kunci: Akupresure, Titik LI4, Persalinan Lama

Abstract

The cause of the high maternal mortality rate is complications of pregnancy and childbirth. Prolonged labor is a direct cause of birth complications. Problems or complications of pregnancy and childbirth that can actually be prevented. Taking certain preventive measures for pregnant women in the third trimester can help to avoid birth complications, one of which is acupressure which aims to facilitate the birth process. Acupressure is the act of using the hands to massage certain parts of the body. The LI4 point generally has the effect of relieving pain and stimulating uterine contractions. Massage at the LI4 point can stimulate the release of the hormone oxytocin to induce labor and increase endorphin levels so that labor pain can be reduced. This training aims to enable third trimester pregnant women to increase their knowledge about the benefits of LI4 point acupressure and to be able to carry out LI4 point acupressure independently so that they can prevent prolonged labor. The method for implementing Community Service activities is carried out in 3 stages, namely: Planning Stage, Implementation Stage of Community Service Activities (Extension and practicum Stage) and Evaluation Stage, with the help of leaflet media. The training participants were 15 pregnant women with a gestational age of over 9 months. The results achieved in community service activities are that there is an increase in knowledge about the benefits of LI4 point acupressure and training participants can carry out LI4 point acupressure independently.

Keywords: Acupressure, LI4 Point, Prolonged Labor

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan Angka Kematian Ibu akibat dari kehamilan dan persalinan dari tahun 2000 sampai dengan 2020 menurun sebesar 34%. Masalah atau komplikasi kehamilan dan persalinan yang sebenarnya dapat dicegah. Salah satu komplikasi pada persalinan adalah persalinan lama, analisis data World Health Organization menunjukkan persalinan lama menjadi penyebab langsung komplikasi persalinan dengan jumlah kejadian sebesar 69.000 atau 2,8% kematian dari semua kematian ibu di seluruh dunia. (WHO, 2023)

Persalinan lama yang biasa disebut distosia merupakan persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primipara dan lebih dari 18 jam pada multipara dengan fase laten lebih dari 8 jam (Prawirohardjo, 2015). Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primi

dan lebih dari 18 jam pada multi, dapat terjadi secara langsung atau tidak langsung, partus lama akan menyebabkan infeksi, kehabisan tenaga, dehidrasi pada ibu, kadang dapat pendarahan post partum yang dapat menyebabkan kematian ibu (Ruqaiyah et al., 2019)

Melakukan tindakan pencegahan tertentu pada ibu hamil di trimester III dapat membantu untuk menghindari komplikasi, salah satunya dengan akupresur yang bertujuan memperlancar proses persalinan. Akupresur adalah tindakan menggunakan tangan untuk memijat bagian-bagian tubuh tertentu. Menurut (Rachman, 2018) fungsi titik akupresur adalah sebagai tempat memberi tindakan untuk mengatasi gangguan disepanjang alur meridian dengan menggunakan jari dan tangan. Meridian adalah sebuah sistem yang dapat menghubungkan seluruh area dalam tubuh manusia (Abdurachman, 2016). Titik-titik yang berhubungan dengan persalinan salah satunya adalah LI4 dimana titik ini dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin untuk induksi persalinan. Titik LI4 memiliki efek merangsang kontraksi uterus (Sujiyatini & Djanah, 2016). Selain itu pada akupresure titik LI4, semakin banyak dilakukan akupresur maka akan semakin tinggi kadar endorphin dan nyeri persalinan dapat berkurang (Pérez, 2017). Titik L14 secara umum memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan merangsang kontraksi. Penekanan pada titik L14 ini diyakini dapat membantu energi tubuh mendorong bayi bergerak turun melewati jalan lahir.

Akupresur dapat dilakukan oleh siapa saja dalam pelaksanaannya tidak membutuhkan keahlian khusus, cukup dengan memberikan tekanan pada titik tekan tertentu yang sesuai dengan panduan (Hartati, 2012). Kejadian persalinan lama yang diantisipasi sejak awal sebelum datangnya persalinan dan dapat dilakukan secara mandiri diharapkan dapat meminimalkan komplikasi saat persalinan. Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diindikasikan betapa pentingnya memberikan pelatihan akupresur titik LI4 pada ibu hamil trimester III untuk mencegah persalinan lama. Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan agar ibu hamil trimester III meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari akupresure titik LI4 serta dapat melakukan akupresure titik LI4 secara mandiri sehingga dapat mencegah persalinan lama

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi. media yang digunakan yaitu leaflet, serta memberikan games agar dapat lebih efektif dan sesuai dengan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peserta pelatihan adalah ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 9 bulan yang berjumlah 15 orang

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Perencanaan
 - a. Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal.
 - b. Perbaikan proposal
 - c. Pembuatan surat izin kegiatan.
 - d. Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat
 - e. Melakukan pendataan jumlah ibu hamil trimester III.



Gambar 1. Kunjungan awal dilokasi tempat pengabdian Masyarakat

2. Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat)
 - a. Tahap Penyuluhan
Tahap Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan leaflet dan dilakukan kurang lebih 4 jam, materi yang diberikan diawali dengan penyampaian materi persalinan dan dilanjutkan dengan materi akupresur untuk mencegah persalinan lama.

b. Tahap Praktikum

Tahap praktikum, semua peserta pengabdian masyarakat melakukan akupresur pada titik LI4 yang dapat merangsang kontraksi uterus (Sujiyatini & Djanah, 2016).



Gambar 2. Peserta pelatihan melakukan akupresur titik LI4

3. Tahap Evaluasi Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukannya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu pre test dan post test. Hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan yaitu sebelum penyuluhan dan praktikum sebesar 65,7%; setelah dilakukan penyuluhan dan praktikum sebesar 94,2 %.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelatihan yang dilakukan oleh tim dari Program Studi Kebidanan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat memberikan pengetahuan dan ketrampilan baru pada masyarakat setempat khususnya tentang akupresure titik LI 4 yang dapat merangsang kontraksi rahim sehingga dapat memperlancar persalinan dan mencegah persalinan lama

SARAN

Berdasarkan hasil evaluasi setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat, disarankan agar masyarakat khususnya kader kesehatan selalu memberikan pelatihan akupresure titik LI4 kepada ibu hamil yang akan melahirkan, agar komplikasi persalinan dapat dicegah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik moril maupun materil terutama kepada Universitas PGRI Adi Buana Surabaya melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM), serta kepada masyarakat Dukuh Menanggal Surabaya atas partisipasinya sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman. (2016). Mudah Akupunktur Melalui Anatomi. Arti Bumi Intaran, 51(1), 51.
- Hartati, S. (2012). Dahsyatnya Pijat Akupresur Untuk Sembuhkan 39 Penyakit Ringan dan Ganas. Dunia Sehat.
- Rachman, T. (2018). Kurikulum Pelatihan Akupresure Ibu Dan Bayi Di Puskes. In Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.
- Ruqaiyah, R., Asrianingsih, D., & Yusuf, S. Y. (2019). Faktor yang Berhubungan Terhadap Kejadian Partus Lama di Rumah Sakit AL Jala Ammari Makassar 2019. Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia, 3(2), 89–95. <https://doi.org/10.37337/jkdp.v3i2.135>
- Sujiyatini, & Djanah, N. (2016). Akupresur pada acupoint sp6 dan li4 terhadap tingkat nyeri dan lama persalinan kala ii di puskesmas rawat inap kota yogyakarta. Jurnal Teknologi Kesehatan, 12(1), 36–40.
- WHO, 2023 . Trends in Maternal Mortality: 2000 to 2020 , Geneva.