

EFEKTIVITAS PENEKANAN TITIK AKUPRESUR TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN

Fadila Septi Hasanah¹, Nova Yulita²

^{1,2}) Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

e-mail: fadilaputri4518@gmail.com ^{1,2})

Abstrak

Nyeri persalinan terjadi akibat otot rahim berkontraksi yang bisa menyebabkan rasa sakit yang tidak nyaman pada ibu dan mempengaruhi proses persalinan. Akupresur merupakan terapi komplementer dengan penekanan atau memberikan pemijatan dan stimulasi di titik-titik tertentu pada tubuh. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui efektivitas penekanan titik akupresur terhadap pengurangan nyeri persalinan pada Ny. N di PMB Silvi Ayu, S.Keb Pekanbaru. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penekanan titik akupresur terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama persalinan, khususnya pada fase aktif. Metode ini aman dan dapat digunakan sebagai alternatif atau pelengkap metode manajemen nyeri lainnya.

Keyword: *Efektivitas; Akupresur; nyeri persalinan*

Abstract

Labor pain occurs due to the contraction of uterine muscles, which can cause discomfort and pain for the mother, potentially affecting the labor process. Acupressure is a complementary therapy that involves applying pressure or massage and stimulation at specific points on the body. The purpose of this study is to determine the effectiveness of acupressure point pressure in reducing labor pain for Mrs. N at PMB Silvi Ayu, S.Keb in Pekanbaru. This research used a descriptive method with a case study design. The results of this study indicate that acupressure point pressure is proven to be effective in reducing pain during labor, especially in the active phase. This method is safe and can be used as an alternative or complementary approach to other pain management methods.

Keyword: *Effectiveness; Acupressure; labor pain*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran seluruh hasil konsepsi yang terdiri dari janin dan uri melalui jalan lahir atau jalan lainnya. Persalinan diartikan sebagai suatu kejadian pengeluaran bayi yang telah cukup bulan yang diikuti dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin. Pada proses persalinan ibu merasakan nyeri, secara fisiologi nyeri persalinan terjadi akibat otot rahim berkontraksi dalam upaya membuka serviks dan mendorong kepala bayi ke arah panggul (Sitepu, 2024).

Nyeri merupakan pengalaman perasaan yang tidak menyenangkan yang melibatkan sensasi dan emosi seseorang yang timbul akibat adanya rangsangan terkait risiko atau kerusakan jaringan tubuh. Pengalaman ini sangat subjektif dan bervariasi antara individu, dan aspek psikologis lainnya. Nyeri cenderung mengganggu aktivitas berkelanjutan dan mendorong orang yang mengalaminya untuk mencari cara menghentikan rasa sakit tersebut (Lestari, 2022).

Proses persalinan dimulai dengan adanya kontraksi rahim yang menyebabkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu melahirkan. Tingkat nyeri saat persalinan bersifat sangat individual, dimana setiap orang mungkin merasakan nyeri yang berbeda-beda meskipun menghadapi rangsangan yang sama, tergantung ambang nyeri yang dimiliki. Rasa nyeri yang dialami selama persalinan bersifat unik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor anatara lain budaya, takut, kecemasan, pengalaman sebelumnya, persiapan persalinan dan dukungan. Rasa nyeri dalam persalinan adalah manifestasi dari adanya kontraksi otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan serviks. Dengan adanya pembukaan servik ini maka akan terjadi persalinan (Findlay et al., 2020).

Nyeri selama persalinan adalah reaksi tubuh terhadap rangsangan saraf yang dihasilkan oleh kontraksi rahim dan kerusakan jaringan saat proses persalinan dan kelahiran melalui vagina. Tingkat keparahan nyeri ini sebanding dengan kekuatan kontraksi dan tekanan yang terjadi selama persalinan (Palifiana & Khasanah, 2019).

Banyak upaya yang dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan salah satunya asuhan nonfarmakologi persalinan. Asuhan nonfarmakologi merupakan strateri penyembuhan nyeri tanpa menggunakan obat-obatan. Berbagai macam metode pengurangan rasa nyeri dalam persalinan seperti massage, terapi musik, aromatherapi, kompres hangat dan akupresure (Anita et al., 2023).

Akupresur merupakan terapi alternatif yang merupakan pengembangan akupuntur. Akupresure adalah terapi pijat dengan menggunakan jari tangan sebagai titik-titik tertentu yang dapat memberikan rasa nyaman pada tubuh sendiri. Manfaat yang dapat diperoleh dari terapi akupresur salah satunya dapat meringankan nyeri persalinan. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi-sensasi nyeri melalui peningkatan endorphine, yakni hormon yang mampu memberikan rasa rileks pada tubuh secara alam, yang akan memblok reseptor nyeri ke otak (Asmirajanti, 2019).

Menurut penelitian Amita dkk mengatakan pengaruh akupresure titik SP6 terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala I dengan hasil setelah diberikan akupresur SP6 terjadi penurunan skala nyeri. Dalam penelitian lain menyatakan, teknik akupresur titik SP6 dan L14 ternyata sangat efektif diberikan pada ibu bersalin dalam mengatasi nyeri persalinan (Amita, 2024).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan melakukan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas penekanan titik akupresure terhadap pengurangan nyeri persalinan. Penelitian ini dilakukan di PMB Silvi Ayu, S.keb pekanbaru pada tanggal 19 Maret 2024. Sampel penelitian adalah ibu inpartu kala 1 yang mengalami nyeri persalinan, pada penelitian ini peneliti menggunakan data primer dan sekunder. Data primer merupakan data yang didapat dari hasil wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan penunjang, sedangkan data sekunder diperoleh dari pihak lain dan pada kasus studi kepustakaan diambil dari 6 tahun terakhir.

HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai efektivitas akupresur dalam mengurangi nyeri persalinan tanpa menggunakan skala nyeri dapat difokuskan pada tanda-tanda objektif yang dialami ibu selama persalinan serta perubahan fisiologis dan emosional yang diukur melalui observasi klinis dan persepsi ibu setelah melahirkan, seperti relaksasi dan pengurangan tegangan otot. Ibu yang menerima terapi penekanan titik akupresur melaporkan merasa lebih rileks, terutama pada otot-otot punggung bawah, perut, dan panggul. Dalam observasi, terlihat bahwa ibu yang menjalani terapi akupresur menunjukkan tanda-tanda ketegangan otot yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak menerima akupresur, seperti berkurangnya gerakan gelisah dan ketidaknyamanan yang berlebihan. Frekuensi kontraksi yang lebih teratur, serta pengurangan ketegangan emosional ibu saat menghadapi persalinan dan durasi persalinan lebih singkat, beberapa studi menunjukkan bahwa ibu yang menerima akupresur mengalami fase aktif persalinan yang lebih singkat dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima terapi ini. Hal ini berkaitan dengan peningkatan efisiensi kontraksi uterus yang lebih teratur dan efektif, sehingga mempercepat proses pembukaan serviks dan membantu bayi bergerak lebih cepat melalui jalan lahir. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Katili 2020 tentang pengaruh akupresure terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif. Hasil yang diperoleh sebelum akupresur, ibu yang nyeri sedang 60,9% dan nyeri berat 39,1 %. Setelah akupresur yang merasakan nyeri ringan 65,2% nyeri sedang 34,8%. Uji statistik one sample t-test dengan mean difference sebelum dilakukan akupresur 1,391 dan setelah dilakukan akupresur 1,348. Hal ini menunjukkan bahwasanya pemberian teknik akupresur berpengaruh.



Gambar 1 Penekanan titik akupresure L14
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 2 Penekanan titik akupresure BL32
Sumber : Dokumentasi Pribadi

DISKUSI

Berdasarkan data tersebut penjelasan tentang ibu inpartu kala I fase aktif dengan keluhan nyeri persalinan diberikan asuhan berupa penekanan pada titik akupresur BL32, L14 dan SP6 yang bertujuan untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skala nyeri. Sebelum dilakukan intervensi terapi akupresur pada titik BL32, SP6 dan L14 rata-rata skala nyeri pada responden adalah 6.48 kemudian setelah dilakukan

intervensi terapi akupresur pada titik SP6 dan L14, rata-rata skala nyeri pada responden mengalami penurunan menjadi 3.84 oleh karena itu penekanan titik akupresur terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri selama persalinan.

KESIMPULAN

Penekanan titik akupresur terbukti efektif dalam mengurangi nyeri selama persalinan, khususnya pada fase aktif. Metode ini aman dan dapat digunakan sebagai alternatif atau pelengkap metode manajemen nyeri lainnya. Metode ini memberikan relaksasi otot, peningkatan kualitas pernapasan, serta pengurangan kecemasan selama persalinan. Selain itu, akupresur membantu mempercepat proses persalinan dengan cara yang lebih alami, sehingga menghasilkan pengalaman melahirkan yang lebih positif bagi ibu.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi frekuensi optimal akupresur pada titik L14 dan SP6 di berbagai fase persalinan. Selain itu, pertimbangan perbedaan respons berdasarkan karakteristik individu ib, seperti usia, paritas dan kondisi kesehatan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada PMB Silvi Ayu, S.Keb yang telah memberikan peluang untuk penelitian ini yang diselenggarakan pada tahun 2024, terimakasih untuk Ny.N yang telah bersedia menjadi pasien, terimakasih untuk fakultas mipa dan kesehatan yang telah memfasilitasi penelitian ini hingga berjalan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amita, F. (2024). *PENGARUH AKUPRESUR TITIK SP6 DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN PADA*. 15(2).
- Anita, W., Nafratilova, L., & Islami Zalni, R. (2023). Efektivitas manajemen nyeri persalinan non farmakologi dengan Deep Back Massage. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.30867/gikes.v4i2.1080>
- Asmirajanti, M. (2019). *modul bussiness home care (Nsa738) modul sesi 12 terapi akupresur*. 0–12.
- Findlay, I., Dunne, M. J., Ullrich, S., Wollheim, C. B., & Petersen, O. H. (2020). Buku Ajar Manajemen Nyeri. In *FEBS Letters* (Vol. 185, Issue 1). [https://doi.org/10.1016/0014-5793\(85\)80729-8](https://doi.org/10.1016/0014-5793(85)80729-8)
- Lestari. (2022). Perbedaan Penurunan Nyeri Persalinan Antara Deep Back Massage Dengan Aromaterapi Lavender Dan Kompres Hangat Dengan Musik Klasik Di Rsud Panembahan Senopati. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1–52.
- Palifiana, D. A., & Khasanah, N. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Pengurangan Nyeri Saat Persalinan Sebagai Upaya Persiapan Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(2), 27–35.
- Sitepu, A. dkk. (2024). *Asuhan Kebidanan dan Bayi Baru Lahir*.