

PENYULUHAN DAN PELATIHAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI PMB FITRIANI

Nining Sulistyowati, Yeti Trisnawati
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email :nining_sulistyowati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Proses persalinan ditandai dengan timbulnya rasa nyeri yang semakin lama frekuensi dan intensitasnya semakin meningkat. Nyeri persalinan harus terjadi, namun nyeri yang berlebihan dapat menyebabkan ketakutan, ketegangan otot yang berlebihan berdampak kesulitan pembukaan jalan lahir dan persalinan lama. Nyeri persalinan terjadi akibat adanya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Melalui segmen saraf spinalis Thorak 11-12 dan saraf asesori torakal bawah serta saraf simpatik lumbal atas, reseptor nyeri ditransmisikan karenanya ibu hamil perlu diajarkan cara mengadaptasi nyeri persalinan, sehingga persalinan bisa dilalui dengan kenyamanan. Tujuan kegiatan meningkatkan pengetahuan ibu tentang proses persalinan dan akupresur, meningkatkan ketrampilan ibu dalam melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan akupresur. Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari, diikuti tujuh orang ibu hamil. Hasil kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil dari kategori cukup (51-70) sebanyak 71,4% meningkat menjadi sangat baik (81-100) sebanyak 86%, dan terjadi peningkatan ketrampilan akupresur untuk mengatasi nyeri persalinan.

Kata Kunci: Persalinan, Nyeri, Akupresur

PENDAHULUAN

Nyeri adalah bagian integral dari persalinan dan melahirkan. Nyeri selama kala I fase aktif persalinan, diakibatkan oleh dilatasi serviks dan segmen bawah uterus serta distensi korpus uteri. salah satu upaya non-farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan dengan memberikan tindakan terapi akupresur. Nyeri persalinan terjadi akibat adanya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot yang mengalami kontraksi,

peregangan serviks, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Melalui segmen saraf spinalis Thorak 11-12 dan saraf asesori torakal bawah serta saraf simpatik lumbal atas, reseptor nyeri ditransmisikan (Setyani, 2020).

Apabila nyeri persalinan tidak tertangani, dapat menyebabkan peningkatan cardiac output ibu dan hambatan pada pembuluh darah perifer sehingga menyebabkan perfusi uteroplacenta menurun. Nyeri

persalinan yang disertai kecemasan dan stress meningkatkan pelepasan gastrin dan menghambat motilitas gastrointestinal dan refleks berkemih sehingga akan menyebabkan peningkatan volume asam lambung serta penundaan pengosongan kandung kemih. Selain itu, nyeri persalinan yang berat dan tidak teratasi dapat menyebabkan ibu depresi dan pikiran negatif mengenai hubungan seksual dan peningkatan permintaan persalinan *sectio caesarea* (Tantri, 2019).

Proses persalinan diikuti oleh rasa nyeri akibat regangan jalan lahir oleh penurunan kepala. Nyeri persalinan dapat mempengaruhi kontraksi uterus melalui sekresi kadar ketekolamin dan kortisol yang dapat mempengaruhi durasi persalinan. Nyeri persalinan yang semakin lama semakin berat dan lama dapat mempengaruhi sirkulasi maupun metabolisme menimbulkan ketakutan, ketegangan otot yang berlebihan berdampak kesulitan pembukaan jalan lahir dan persalinan lama.

Persalinan lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu. Di Indonesia angka kejadiannya meningkat yaitu 1% pada tahun 2010, pada tahun 2011 sejumlah 1,1% dan pada tahun 1,8% pada tahun 2012.

Upaya pengurangan nyeri persalinan dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Upaya non farmakologi lebih mudah dilakukan, sederhana tidak memerlukan biaya dan tidak menimbulkan efek samping. Salah satu metode non farmakologi yang bisa dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan akupresur.

Akupresur merupakan teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok, yaitu dengan menekan titik-titik tertentu menggunakan ibu jari atau alat khusus yang terbuat dari kayu. Manfaat akupresur antara lain meningkatkan imunitas tubuh, merangsang sistem saraf, membuat tubuh rileks dan meningkatkan sirkulasi darah, (Hariadi Stefanus, 2017)

Manfaat akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan dibuktikan oleh beberapa hasil penelitian yaitu, (Nelly Karlinah, 2015), menjelaskan teknik akupresur lebih baik digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif dengan p value 0,000.

Berdasarkan uraian diatas, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil di PMB Fitriani,

dengan tujuan memberikan pengetahuan dan ketrampilan pada ibu hamil tentang cara mengatasi nyeri persalinan, dengan harapan ibu mampu menerapkan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan ketika memasuki masa persalinan. Pengajaran yang dilakukan pada saat ibu memasuki masa persalinan tidak efektif sebab pemikiran ibu terbagi terhadap rasa nyeri yang dirasakan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Kegiatan dilakukan selama 1 hari terhadap 7 orang ibu hamil di PMB Fitriani. Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan yaitu menyiapkan materi penyuluhan, menyiapkan lembar balik akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Mengidentifikasi data ibu hamil, dan didapatkan 7 orang ibu hamil.

Pelaksanaan kegiatan bulan April. Pada pertemuan dilakukan penyuluhan tentang nyeri persalinan dan tentang konsep akupresur dan dilakukan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan.

Evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil

tentang nyeri persalinan dan konsep akupresur dilakukan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan. Evaluasi ketrampilan ibu hamil dalam melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan dilakukan setelah kegiatan pengajaran ketrampilan menggunakan metode simulasi ketrampilan akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan dijelaskan sebagai berikut.

Penyuluhan Kesehatan

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresur

Tingkat Pengetahuan	Pre		Post	
	n	%	n	%
Sangat Baik (81-100)			7	87
Baik (71-80)				
Cukup (51-70)	6	75	1	13
Kurang (<50)	2	25		
Jumlah	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresur sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan persentase 75%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan hasil, sebagian besar ibu hamil

memiliki pengetahuan sangat baik dengan persentase 87%.

Pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan

Sebelum kegiatan semua ibu hamil belum ada yang mengetahui tentang cara melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Setelah kegiatan pelatihan 8 orang (100%) ibu hamil sudah dapat melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil diberikan leaflet akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan.



Gambar 1.
Demonstrasi titik akupresur di kaki



Gambar 2.
Demonstrasi titik akupresur di tangan

Pengetahuan tentang nyeri persalinan, akupresur dan ketrampilan ibu dalam melakukan teknik akupresur dapat dimanfaatkan ibu untuk mengurangi nyeri ketika memasuki masa persalinan. Ketidakmampuan ibu mengadaptasi rasa nyeri persalinan, menimbulkan ketakutan – ketegangan yang berakibat rasa nyeri yang semakin hebat. Nyeri persalinan menjadi sebuah siklus atau lingkaran. Nyeri menimbulkan rasa takut, rasa takut menyebabkan ketegangan, dan ketegangan menyebabkan rasa nyeri semakin meningkat. Ketegangan otot yang distimulus dari rasa nyeri berdampak kekakuan pembukaan jalan lahir menyebabkan persalinan menjadi lama yang berakibat pada kesehatan ibu dan bayi.

Saat melakukan penekanan pada titik-titik syaraf tertentu atau titik accupoint, seperti titik 32, SP6, LI4 akan memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan energi, memberikan efek relaksasi dan menurunkan rasa nyeri. Penekanan titik akupresur mudah dilakukan, tekniknya sederhana dan tidak menimbulkan dampak negatif. Pada titik tertentu ibu dapat melakukan sendiri atau meminta bantuan suami atau pendamping persalinan. Penurunan

rasa nyeri efek dari terapi akupresur, membuat ibu merasa nyaman memasuki masa persalinan dan persalinan dapat dilalui dengan nyaman dan bahagia.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema penyuluhan dan pelatihan untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil memberikan manfaat pada ibu. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresur, serta ibu hamil memiliki ketrampilan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Debbie Holmes, Philip N.Baker. (2012). Buku Ajar Ilmu Kebidanan. Jakarta: EGC.
- Diyah Tepi Rahmawati, I. I. (2016). Studi Pustaka Efektivitas Akupresur Selama Persalinan. Jurnal Ilmiah Bidan Vol. 1 NO.2 , 14-18.
- Fransiska Nova Nanur, M. (2013). Pengaruh Pemberian Teknik Akupresur Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Ambarawa. Prosiding Seminar Nasional dan Internasional (pp. 90-90). Semarang: LPPM Universitas Muhamadiyah Semarang.
- Hariadi Stefanus, d. (2017). Pengenalan Ilmu Pengobatan Timur Pijat Akupresur dan Refleksi Untuk Mengurangi Keluhan pada Kasus-Kasus Kebidanan. Jakarta: LKP Kunci Jemari.
- Hidayatul Mustafida, M. (2016). Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI, BL32 dan SP6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. Journal of Holistic Nursing Science Vol.7 NO.2, 133-141.
- Nelly Karlinah, J. S. (2015). Pengaruh Teknik Akupresur dan TENS Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. Jurnal Kesehatan Andalas Vol.4 NO.3, 943-950.