

PENYULUHAN DAN PELATIHAN AKUPRESUR UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN PADA IBU HAMIL DI POSKESKEL YOSOREJO

Yuliawati*¹, Martini Fairus², Indah³, Apri Lesi⁴, Nanda⁵, Trinoviatina⁶

^{1,2} Dosen Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

^{3,4,5,6} Mahasiswa Poltekkes Tanjungkarang Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro

Jl. Brigjend Sutiyoso N0. 1 Kota Metro 0725 41819

***yulia.mkes62@gmail.com**

ABSTRAK

Persalinan normal adalah persalinan yang dimulai secara spontan, resiko rendah diawal dan selama proses persalinan, bayi lahir spontan, presentasi belakang kepala pada usia kehamilan 37-42 minggu. 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, 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 2 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

Persalinan adalah proses ketika kontraksi yang teratur, ritmik, dan nyeri menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks dan penurunan bagian presentasi, yang pada akhirnya menyebabkan ekspulsi janin dan plasenta dari ibu, (Debbie Holmes, Philip N.Baker, 2012) 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.

Berdasarkan data Renstra Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2015, diketahui bahwa angka kejadian partus lama didunia rata-rata menyebabkan kematian ibu sebesar 8%. Di Indonesia angka kejadiannya sebesar 9%, dan di Lampung sebesar 0,63%, karenanya ibu yang dalam proses persalinan perlu dibantu untuk mengadaptasi rasa nyei persalinan yang dihadapi.

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, menurut (Hidayatul Mustafida, 2016), ada pengaruh akupresur terhadap intensitas nyeri persalinan dengan p value 0,000. Hasil penelitian (Fransiska Nova Nanur, 2013), menerangkan ada pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di ruang bersalin RSUD Ambarawa Kabupaten Semarang dengan p value 0,000. Hasil penelitian (Nelly Karlinah, 2015), menjelaskan teknik akupresur lebih baik digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan pada kala I fase aktif dengan p value 0,000. Berdasarkan tinjauan pustaka oleh (Diyah Tepi Rahmawati, 2016), menjelaskan ibu-ibu yang sedang dalam masa persalinan lebih banyak memilih teknik akupresur untuk mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan uraian diatas, dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil di Pos Kesehatan Kelurahan atau Poskeskel Yosorejo, 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 2 hari terhadap 7 orang ibu hamil di Poskeskel Yosorejo Metro Lampung. 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 di poskeskel Yosorejo.

Pelaksanaan kegiatan tanggal 23-24 Nopember ibu hamil diundang ke poskeskel Yosorejo. Pada pertemuan hari pertama dilakukan penyuluhan tentang nyeri persalinan dan tentang konsep akupresur. Pada pertemuan kedua 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,

1. Penyuluhan kesehatan

Tabel 1 Pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresur di Poskeskel Yosorejo

Kategori Pengetahuan ibu hamil	Sebelum Penyuluhan		Setelah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik (81-100)			6	86
Baik (71-80)				
Cukup (51-70)	5	71,4	1	14
Kurang (<50)	2	28,6		
Jumlah	7	100	7	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresur sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan cukup dengan persentase 71.4%. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan dengan hasil, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan sangat baik dengan persentase 86%.

2. 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 7 orang (100%) ibu hamil sudah dapat melakukan akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan. Untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil diberikan leaflet akupresur untuk mengurangi nyeri persalinan.

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 N0.2, 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 Muhammadiyah 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 N0.2, 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 N0.3, 943-950.