



**Journal of Human And Education**

Volume 4, No. 5, Tahun 2024, pp 988-991

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Penyuluhan Dan Pelatihan Akupresure Untuk Mengurangi Nyeri Saat Persalinan Pada Ibu Hamil Di Desa Nyalabuh Laok**

**Silvialin Prita Dewi<sup>1</sup>, Kinanatul Qomariyah<sup>2</sup>**

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Islam Madura

Email: silvialinpridadewi@gmail.com <sup>1\*</sup>

### **Abstrak**

Pada era modern saat ini sangat banyak ibu hamil yang mengalami nyeri ketika hendak persalinan, lamanya proses persalinan juga menjadi penyebab nyeri pada proses persalinan. Menurut UN Maternal Mortality Estimation Inter-Agency Group (2016), sekitar 830 perempuan di seluruh dunia meninggal dikarenakan komplikasi kehamilan dan kelahiran. Pada tahun 2015 terdapat 303.000 perempuan meninggal karena kehamilan dan kelahiran. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat berupa pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi serta melatih ibu hamil di desa nyalabuh laok tentang cara penggunaan akupresure untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Pengabdian ini menggunakan metode Pendidikan Masyarakat, Yaitu berupa penyuluhan dan pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat desa nyalabuh laok tentang manfaat dan cara penggunaan akupresure dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari terhadap 5 orang ibu hamil di polindes nyalabuh laok. Hasil temuan kami pada saat penyuluhan dan pelatihan diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dan pelatihan, sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan yang kurang tentang akupresure dengan persentase 60% serta sesudah dilakukannya penyuluhan dan pelatihan ibu hamil di desa nyalabuh laok sudah memahami dan bisa mempraktikkan akupresure yang baik dan benar. Dengan itu diharapkan ibu hamil bisa mengondisikan dirinya ketika saat persalinan berlangsung.

**Kata Kunci:** Persalinan, Nyeri, Akupresure.

### **Abstract**

In this modern era, many pregnant women experience pain when giving birth, the length of the labor process is also a cause of pain during the labor process. According to the UN Maternal Mortality Estimate Inter-Agency Group (2016), Around 830 women worldwide die due to complications from pregnancy and birth. In 2015, 303,000 women died due to pregnancy and childbirth. Therefore, this communityservice in the form of research aims to educate and train pregnant women in nyalabuh laok village about how to use acupressure to reduce pain during childbirth. This research use the community education method, namely in the form of counseling and training which is use to increase the understanding and awareness of the community of nyalabuh laok village about the benefits and methods of using acupressure in reducing labor pain in pregnant women. This activity was carried out for 3 days on 7 pregnant women at the nyalabuh laok village police headquarters. The results of our findings during the counseling and training showed that before the counseling and training was carried out, the majority of pregnant women had insufficient knowledge about acupressure with a percentage of 60% and after the counseling and training was carried out, pregnant women in nyalabuh laok village already understood and were able to practice good acupressure. And true. With this, it is hoped that pregnant women can condition themselves during labor. Apply acupressure.

**Keywords:** *Childbirth, Pain, Acupressure.*

## **PENDAHULUAN**

Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. proses ini dimulai dari pembukaan dan dilatasi serviks yang diakibatkan kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai dengan penyulit (Khoiriyah, E. 2021).

Pada era modern saat ini sangat banyak ibu hamil yang mengalami nyeri ketika hendak persalinan, lamanya proses persalinan juga menjadi penyebab nyeri pada proses persalinan. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap lama persalinan yaitu usia, paritas, his, keadaan panggul, letak janin, dan besarnya janin. (Mutoharoh, 2020).

Menurut UN Maternal Mortality Estimation Inter-Agency Group (2016), sekitar 830 perempuan di seluruh dunia meninggal dikarenakan komplikasi kehamilan dan kelahiran. Pada tahun 2015 terdapat 303.000 perempuan meninggal karena kehamilan dan kelahiran. Dibandingkan dengan negara-negara ASEAN AKI dan bayi di Indonesia masih tinggi (Kemenkes, 2016). Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau tahun 2017 angka AKI di Provinsi Kepulauan Riau sebesar 127,96. Sementara, AKI di Kota Tanjungpinang diketahui bahwa pada tahun 2016 terdapat 0 kematian sedangkan sepanjang tahun 2017, naik menjadi 2 orang (49,64%) ibu meninggal akibat komplikasi persalinan. (Dinkes Prov Kepri, 2017).

Upaya pengurangan nyeri pada proses persalinan dapat dilakukan dengan teknik akupresure. Teknik yang sederhana dan tidak memerlukan biaya besar serta tidak menimbulkan efek samping pada saat setelah melakukan terapi menggunakan teknik akupresure. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi. (Aswitami, 2018).

Berdasarkan beberapa uraian diatas , dilakukan pengabdian kepadamasyarakat berupa penyuluhan dan pelatihan akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat persalinan ibu hamil di polindes balai desa nyalabuh laok kabupaten pamekasan kecamatan pamekasan. Dengan tujuan memberikan pengetahuan dan pemahaman serta keterampilan pada ibu hamil di desa nyalabuh laok tentang cara mengatasi nyeri persalinan dengan menggunakan teknik akupresure.

Alasan penulis memilih judul diatas karena judul ini sangat menarik untuk dibahas pada era modern saat ini serta masih banyak ibu hamil di daerah nyalabuh laok yang mengalami nyeri yang berlebih pada proses persalinan. Jadi tujuan dari penelitian ini untuk mengedukasi serta melatih cara penggunaan akupresure yang baik dan benar untuk mengurangi nyeri pada saat proses kehamilan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendidikan masyarakat. Yaitu berupa penyuluhan dan pelatihan yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran masyarakat desa nyalabuh laok tentang manfaat dan cara penggunaan akupresure dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil. Kegiatan ini dilakukan selama 3 hari terhadap 5 orang ibu hamil di polindes balai desa nyalabuh laok.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat persalinan dilakukan pada tanggal 12 Juli 2024. Para ibu hamil di desa nyalabuh laok diundang ke polindes balai desa nyalabuh laok untuk dilakukan penyuluhan serta pelatihan akupresure untuk mengurangi nyeri pada saat persalinan.

Evaluasi dilakukan oleh peneliti pada saat sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan serta tentang konsep dan cara penggunaan akupresure yang baik dan benar. Sedangkan evaluasi keterampilan ibu hamil dalam melakukan penekanan akupresure untuk mengurangi nyeri persalinan dilakukan setelah kegiatan pengajaran keterampilan menggunakan metode simulasi keterampilan akupresure.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang penyuluhan dan pelatihan akupresure untuk mengurangi nyeri saat persalinan dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil penyuluhan akupresure pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri saat persalinan

**Tabel 1 pemahaman ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresure di polindes balai desa nyalabuh laok**

Kategori Pengetahuan Ibu Hamil	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Baik	0	0%	4	90%
Baik	0	0%	0	0%
Cukup	2	40%	1	10%
Kurang	3	60%	0	0%
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>	<b>5</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa pengetahuan ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresure sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan yang Kurang dengan persentase 60%. Setelah dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresure pengetahuan ibu hamil meningkat sangat baik dengan persentase 90%.

2. Hasil Pelatihan penggunaan akupresure pada ibu hamil untuk mengurangi nyeri saat persalinan.

Sebelum kegiatan pelatihan dilakukan semua ibu hamil belum ada yang mengetahui tentang cara melakukan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Dibuktikan dengan tabel sebagai berikut:

**Tabel 2 Pelatihan Akupresure pada Ibu hamil Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan di Polindes Balai Desa Nyalabuh Laok**

Kategori Pengetahuan Ibu Hamil	Sebelum Pelatihan	Setelah Pelatihan
	Jumlah	Jumlah
Ibu Hamil Yang Dapat Melakukan Akupresure	0	5
Ibu Hamil Yang Tidak Dapat Melakukan Akupresure	5	0
<b>Jumlah</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat diketahui sebelum dilakukan pelatihan bagaimana cara melakukan teknik akupresure untuk mengurangi nyeri saat persalinan tidak ada satu pun ibu hamil yang mengetahui carapenggunaannya. Setelah dilakukannya pelatihan melakukan teknik akupresure, para ibu hamil yang hadir di polindes 100% sudah mengetahui bagaimana cara melakukan teknik akupresure yang baik dan benar untuk mengurangi nyeri saat persalinan. Tak hanya mengetahui teorinya, ibu hamil yang dating ke polindes juga bisa secara fasih mempraktekkannya secara langsung.

### Lampiran Gambar



Berdasarkan kegiatan penyuluhan serta pelatihan penggunaan akupresure untuk mengurangi nyeri saat persalinan pada ibu hamil di Polindes Balai Desa Nyalabuh Laok oleh Prita Dewi



mengurangi nyeri persalinan pada ibu hamil di desa nyalabuh laok dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil yang sangat memuaskan dari hasil penyuluhan dan pelatihan. Hasil dari penyuluhan sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan yang Kurang dengan persentase 60%. Setelah dilakukan penyuluhan kepada ibu hamil tentang nyeri persalinan dan akupresure pengetahuan ibu hamil meningkat sangat baik dengan persentase 90%. Sedangkan pada hasil pelatihan sebelum dilakukannya pelatihan praktik akupresure belum ada ibu hamil yang mengetahui cara penggunaan akupresure. Setelah dilakukannya pelatihan semua ibu hamil yang hadir sudah bisa mempraktikkannya langsung secara mandiri.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Alhamdulillahirobbil aalamiin. Tidak ada kata yang pantas diucapkan selain rasa syukur kepada Allah SWT dalam limpahan rahmatnya sehingga saya dan rekan rekan dapat menyusun artikel ini hingga selesai. Ucapan terimakasih ini saya persembahkan kepada rekan rekan serta dosen yang telah membantu dan berkontribusi dalam pembuatan artikel ini, yaitu:

1. Kinanatul Qomariyah, M. Kes
2. Silvialin Prita Dewi

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Khoiriyah, E. (2021). Persalinan nyaman dengan teknik rebozo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 287-291.
- Mutoharoh, S., Indrayani, E., & Kusumastuti, K. (2020). Pengaruh Latihan Birthball terhadap Proses Persalinan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2016 [Internet]. Profil Kesehatan Provinsi Bali. 2016. 1-220 p. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia2016.pdf>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepri. Profil Kesehatan Provinsi KEPRI tahun 2017. 2017;60-2
- Aswitami, G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil tm III di wilayah kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47-51.