

## Implementasi Terapi Komplementer Akupresure Pada Ibu Hamil di Posyandu Matahari

Nelly Nugrawati<sup>1</sup>, Nur Ekawati<sup>2</sup>, Ayu Wijaya<sup>3</sup>, Andi Muhammad Adam<sup>4</sup>, Juneth Kasandra Angel Rikumahu<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen DIII Kebidanan STIKES Amanah Makassar, <sup>3,4</sup>Dosen DIII Kesehatan Gigi STIKES Amanah Makassar, <sup>5</sup>Mahasiswa DIII Kebidanan STIKES Amanah Makassar

[nellystikesamanah@gmail.com](mailto:nellystikesamanah@gmail.com)

### ABSTRAK

Terapi Komplementer merupakan jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan yang mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan teknik tradisional. Dalam terapi ini tidak menggunakan obat-obat komersil, melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat tradisional dan terapi. Pelayanan kebidanan baik yang dilaksanakan secara konvensional maupun komplementer harus dilaksanakan dengan memperhatikan mutu pelayanan yang berorientasi pada penerapan kode etik dan standar pelayanan serta kepuasan yang mengacu pada penerapan persyaratan minimal pelayanan kebidanan. Salah satu alasan asuhan kebidanan komplementer saat ini banyak digunakan adalah adanya keinginan untuk menghindari efek samping dari obat-obatan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang tentang tehni akupresure untuk mengurangi nyeri pada trimester III dilakukan di posyandu Matahari pada bulan Mei 2023. Peserta kegiatan pengabdian ini adalah ibu hamil. Kegiatan dilakukan yakni melatih ibu hamil melakukan akupresur secara mandiri. Pelayanan komplementer perlu mendapat dukungan dari berbagai praktisi kesehatan supaya semakin berkembang ilmu pengetahuan dalam asuhan komplementer. Hasil dari kegiatan ini, yakni ibu hamil trimester III paham tehnik untuk mengurangi nyeri pada trimester III.

**Kata Kunci:** Terapi Komplementer, Akupresure, ibu hamil.

### ABSTRACT

*Complementary Therapy is a type of therapy that utilizes the field of health sciences which studies how to treat various diseases using traditional techniques. This therapy does not use commercial drugs, but uses various types of traditional medicine and therapy. Midwifery services, both conventional and complementary, must be carried out with due observance of service quality which is oriented towards the application of a code of ethics and service standards and satisfaction which refers to the application of the minimum requirements for midwifery services. One of the reasons complementary midwifery care is currently widely used is the desire to avoid the side effects of drugs. This community service aims to provide knowledge to pregnant women about acupressure techniques to reduce pain in the third trimester at the Matahari Posyandu in May 2023. The participants in this community service activity are pregnant women. The activity carried out was to train pregnant women to do acupressure independently. Complementary services need to receive support from various health practitioners so that knowledge in complementary care develops. The results of this activity, namely third trimester pregnant women understand techniques to reduce pain in third trimester.*

**Keywords:** Complementary Therapy, Acupressure, pregnant women

### PENDAHULUAN

Pelayanan kebidanan merupakan bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan dalam lingkup kesehatan ibu dan anak yang telah terdaftar, dapat dilakukan secara mandiri,

kolaborasi dan rujukan kepada ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas, bayi baru lahir, bayi dan anak, serta wanita usia reproduksi dan usia lanjut (Kepmenkes RI, No. 369/ME/NKES/SK/I II /2007). Pelayanan kebidanan saat ini mengalami pergeseran

dan dinamika. Diantara pergeseran tersebut back to nature, yaitu kembali menerapkan terapi komplementer dalam aplikasi pelayanan kebidanan.

Terapi komplementer merupakan bentuk penyembuhan yang bersumber pada berbagai sistem modalitas dalam praktik kesehatan yang didukung oleh teori dan kepercayaan. Saat ini, banyak masyarakat yang beralih dari pengobatan modern ke komplementer. Pelayanan kesehatan tradisional atau yang sekarang disebut pelayanan komplementer memanfaatkan ilmu biomedis dan biokultural, cara pengobatan atau perawatan komplementer itu dapat berupa keterampilan dengan menggunakan teknik manual, terapi energi dan terapi olah pikir. Cara lainnya ialah dengan ramuan obat tradisional ataupun kombinasi yang memadukan antara keterampilan dan ramuan. Pelayanan tersebut dapat dilakukan secara mandiri perorangan ataupun praktik berkelompok (Wirabrata, 2021)

Menurut beberapa penelitian berbagai macam teknik komplementer yang dapat diterapkan untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada kehamilan yang telah dikembangkan antara lain terapi

pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), yoga (40,6%) dan akupresur (44,6%) (Wang dkk, 2005). 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. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Taiwan tentang pengobatan nyeri punggung bawah dengan terapi akupresur dengan hasil bahwa terapi akupresur efektif dalam mengatasi nyeri punggung dan manfaatnya bertahan selama enam bulan (Issarata, 2013). Selama ini terapi akupresur dilakukan untuk mengurangi keluhan ibu hamil seperti mual muntah dan nyeri punggung selama proses persalinan. Selama ini ibu hamil menganggap bahwa keluhan nyeri punggung merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan sehingga upaya yang dilakukan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung bawah hanya istirahat saja (Kamariyah, 2014)

Akupresur merupakan tehnik pemijatan dengan stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa sakit dan nyeri serta

mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital dan chi 5, selain itu berbagai anjuran pada ibu hamil agar tetap menjaga kesehatan tubuhnya dengan olahraga ringan berjalan dipagi hari, renang, serta mengikuti senam hamil.

Pengobatan. Akupresur bekerja melalui pemberian tekanan ke titik anatomis yang sama dengan jarum akupunktur yang akan diterapkan. Dengan prinsip terapi yang sama seperti akupunktur, akupresur lebih menarik sebagai alternatif yang aman dan non-invasif. Studi sebelumnya oleh Koren et al. dan Heazell dkk. keduanya melaporkan bahwa akupresur aman, efektif dan bebas dari efek samping. Titik akupresur pada perikardium 6 dianggap sebagai titik utama untuk mengurangi mual dan muntah. Titik Neiguan (P6) terletak tiga lebar jari proksimal pada pergelangan tangan di lengan bawah bagian dalam, di antara dua tendon. Penekanan di titik ini dapat dilakukan dengan penekanan langsung maupun menggunakan gelang tangan (Wrist Band). Penekanan atau stimulasi pada titik pericardium 6 dapat meningkatkan pelepasan beta-endorphin di hipofisis dan adrenocortikotropik (ACTH)

sepanjang chemoreceptor trigger zone (CTZ) yang dapat menghambat pusat muntah dan mengontrol fungsi usus dan sirkulasi dinamis dengan merangsang jalur meridian dalam tubuh.

Beberapa teknik komplementer yang dapat dijadikan alternatif pilihan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah telah dikembangkan antara lain khiropraktik (36,6%), akupunktur (44,6%), yoga (40,6%), pijat (61,4%), relaksasi (42,6%), dan akupresur 5.

Selama ini teknik akupresur sangat berpengaruh untuk pengurangan keluhan ibu hamil seperti mual muntah, pada ibu bersalin seperti induksi persalinan, mengurangi kecemasan, dan keluhan nyeri punggung selama proses persalinan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang tentang tehnik akupresure untuk mengurangi nyeri pada trimester III

#### **METODE PELAKSANAAN**

Metode kegiatan berupa penyuluhan dan pelatihan terapi akupresure pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Akupresur merupakan bagian dari fisioterapi dimana teknik ini diberikan dengan pemijatan dan stimulasi yang difokuskan pada titik-titik tertentu

pada tubuh, sehingga sakit dan nyeri yang dirasakan akan berkurang serta peredaran energi vital dan chi akan aktif kembali.

Peserta kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah ibu hamil dengan jumlah 8 orang. Dan dilaksanakan di Posyandu Matahari.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari pada tanggal 23 Mei 2023 dimulai pukul 09.00-11.30 Wita, bertempat di Posyandu Matahari yang diikuti oleh 8 ibu hamil dan dihadiri oleh beberapa bidan yang bertugas di Posyandu Matahari.

Kegiatan diawali dengan memberikan penyuluhan tentang fisiologi kehamilan trimester III, masalah atau ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dan konsep dasar Akupresur.

Selanjutnya instruktur memberikan contoh kepada peserta cara melakukan akupresur pada titik yang ditentukan. Dan selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta melakukan teknik akupresur secara bergantian.



Evaluasi dilakukan bersamaan pada saat pelatihan apabila teknik akupresur dan titik akupresur benar maka diberi pujian, apabila salah maka instruktur langsung melakukan perbaikan. Diakhir kegiatan dilakukan evaluasi pengetahuan peserta tentang akupresur.

Setelah dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ibu hamil yang Trimester III, mengerti dan mau menerapkan metode akupresure untuk mengurangi nyeri yang dirasakan pada trimester III tersebut.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan akupresur mandiri mendapat respon yang baik dari peserta yaitu ibu hamil trimester III. Para ibu hamil sangat antusias mengikuti pelatihan akupresur guna menambah pengetahuan dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan secara mandiri serta menghentikan praktik-praktik pemijatan yang salah yang telah dilakukan. Hasil evaluasi pada kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan akupresur. Diharapkan kegiatan pelatihan akupresur mandiri selanjutnya dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mengevaluasi peserta yang pengetahuannya masih kurang tentang akupresur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ariyani, S., Widiastini, L. P., & Aswitami, N. G. A. P. (2023). PENGARUH AKUPRESUR TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAGIAN BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS MENGWI I. MIDWINERSLION: Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng, 8(1), 63-68.
- Aswitami, N. G. A. P., Udayani, N. P. M. Y., & Karuniadi, I. G. M. (2020). Pelatihan Massage Akupressur pada Kelompok Bidan sebagai Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(1), 26-34.
- Dewi, R., & Noviyanti, N. (2021). Pengaruh terapi komplementer akupresur terhadap emesis gravidarum pada ibu hamil trimester I. Holistik Jurnal Kesehatan, 15(1), 89-94.
- Indaryani, I., Iskandar, S., Yani, S., Merianti, D., & Asmara, R. (2022). Efektivitas Akupresur dalam Mengurangi Rasa Nyeri Pinggang pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Riset Media Keperawatan, 5(1), 1-5.
- Karuniadi, M., & Widiastini, L. P. Pelatihan Massage Akupressur pada Kelompok Bidan sebagai Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Ni Putu Mirah Yunita Udayani 2, I GA.
- Maheswara, A. N., Wahyuni, E. S., Istiqomah, I., & Kustiyati, S. (2020, December). Literature Review: Terapi Komplementer Akupresur pada Titik Perikardium 6 dalam Mengatasi Mual dan Muntah pada Kehamilan. In Prosiding University Research Colloquium (pp. 315-327).
- Putri, N. L. P. S. W. P. P., Suarniti, S. S. T., Keb, M., Wayan, N., & Budiani, S. S. (2020). Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas I Dinas Kesehatan Kecamatan

Denpasar Utara (Doctoral  
dissertation, Jurusan Kebidanan).

Rudiyanti, N., Nurchairina, N., &  
Octaviana, A. (2021). Penerapan  
Terapi Komplementer Akupresur  
Oleh Kader Kesehatan Dalam  
Upaya Menurunkan Emesis  
Gravidarum. *Jurnal Pengabdian  
Kesehatan Beguai Jejama*, 2(3).

Somoyani, N. K. (2020). Literature  
Review: Terapi Komplementer  
untuk Mengurangi Mual Muntah  
pada Masa Kehamilan. *Jurnal  
Ilmiah Kebidanan (The Journal Of  
Midwifery)*, 8(1), 10-17.

Widyastuti, D. E., Rumiya, E., &  
Widyastutik, D. (2019). Terapi  
Komplementer Akupresur Untuk  
Mengatasi Emesis Gravidarum  
Pada Ibu Hamil Trimester I Tahun  
2018. *Jurnal Kebidanan Indonesia*,  
10(1), 96-104.