

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AKUPRESUR (GENGGAM JARI) TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I AKTIF

Indah Nurfazriah, Ayuni Cahya Utami

Universitas Faletehan Banten

indah.herdiana87@gmail.com

ABSTRAK

Akupresur merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri, karena tubuh akan menghasilkan hormon endorfin. **Tujuan** dari artikel ini adalah untuk mengetahui pengaruh akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan.. **Metode** yang digunakan adalah studi tinjauan (*literature review*) yang mencoba menggali informasi mengenai pengaruh terapi relaksasi akupresur terhadap nyeri persalinan kala 1 aktif. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (CINAHL dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka American Psychological Association (*APA Format 6th Ed*). **Hasil penelitian** dari ketiga jurnal menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengaruh terapi relaksasi akupresur terhadap nyeri persalinan kala 1 aktif. Pengujian data menggunakan uji statistik t berpasangan menunjukkan t hitung 17,357 dengan $df = 37$, t tabel 2,026 dan dalam penelitian dipakai nilai level of significant 95% atau $\alpha = 0,05$, berdasarkan hasil penelitian nilai signifikan sebesar 0,000 artinya nilai tersebut (0,000) dibawah nilai signifikan yang dapat ditolerir (0,05) sehingga nilai t tabel signifikan dan dapat digunakan, dimana nilai t hitung $>$ t tabel ($17,357 > 2,026$) menyimpulkan bahwa metode akupresur efektif secara signifikan terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I.

Kata kunci : Relaksasi, akupresur, persalinan, kala 1 aktif

ABSTRACT

Acupressure is a technique that can be used to reduce pain, because the body produces endorphin hormones. The purpose of this article is to determine the effect of acupressure on the reduction of labor pain intensity. The method used is a literature review which tries to dig up information about the effect of acupressure relaxation therapy on the pain of active 1st stage labor. Sources for conducting this literature review include systematic search studies of computerized databases (CINAHL and Google Scholar) in the form of research journals totaling 3 journals. The writing of this scientific article uses the American Psychological Association bibliography (APA Format 6th Ed). The results of the research from the three journals showed that there was an effect of acupressure relaxation therapy on active 1st stage labor pain. Data testing using paired statistical tests shows t count 17.357 with $df = 37$, t table 2.026 and in research the value of the significant level is 95% or $\alpha = 0.05$, based on the results of the study a significant value of 0.000 means that the value (0.000) is below the significant value can be tolerated (0.05) so that the t table value is significant and can be used, where the t value $>$ t table ($17.357 > 2.026$) concludes that the acupressure method is significantly effective in decreasing the intensity of labor pain in stage I laborers.

Keywords: Acupressure relaxation, active 1st stage labor

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap ibu hamil. Pada proses ini terjadi peregangan dan pelebaran mulut rahim sebagai akibat dari kontraksi otot-otot rahim untuk mendorong bayi keluar (Ibrahim, 2017) Persalinan dapat dibagi menjadi empat kala yaitu, kala I atau kala pembukaan, dimulai dari HIS persalinan yang pertama sampai pembukaan cervix menjadi lengkap, kala II atau kala pengeluaran, dimulai dari pembukaan lengkap sampai lahirnya bayi. Kala III atau kala uri, dimulai dari lahirnya bayi sampai lahirnya plasenta. Kala IV, masa 1 jam setelah plasenta lahir. Pada kala I persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi uterus pada persalinan menimbulkan rasa nyeri (Ibrahim, 2017) Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otototot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim.

Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas nyeri ini berbeda setiap ibu bersalin. (Yanti, 2013). Nyeri merupakan suatu kondisi yang paling tidak disukai dan bahkan ditakuti terutama oleh ibu hamil dan ibu yang hendak bersalin (Ibrahim, 2017) . Rasa takut dalam menjadi alasan utama bagi ibu hamil untuk memilih persalinan dengan bedah sesar tanpa indikasi medis,

melainkan permintaan ibu hamil yang memandang bedah sesar merupakan alternatif yang lebih baik dibanding dengan persalinan normal (Ibrahim, 2017) Nyeri pada kala I merupakan nyeri yang berat dengan waktu yang lebih lama, untuk itu perlu diperhatikan penanganan untuk mengatasi nyeri pada kala I persalinan (Raana & Fan, 2020).

Banyak metode yang dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penggunaan metode farmakologi mempunyai efektifitas yang lebih baik, dibanding dengan metode nonfarmakologi, namun penggunaan metode farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki efek yang diharapkan. Sedangkan metode nonfarmakologi selain menurunkan nyeri pada persalinan juga mempunyai efek noninvasif, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan (Raana & Fan, 2020) Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat mengurangi rasa nyeri persalinan antara lain akupresur. Teknik tersebut dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri tanpa menimbulkan efek-efek yang merugikan seperti pada pemberian obat farmakologi. Akupresur dilakukan pada titik SP 6 dan L 14. Kedua titik tersebut diyakini untuk mengelola nyeri persalinan dengan merangsang produksi endorphen lokal dan menutup Gate Control atau gerbang nyeri melalui pelepasan serabut besar (Yanti, 2013).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi tinjauan (literature review) yang mencoba menggali informasi mengenai. Pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi (*CINAHL* dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka *American Psychological Association*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik relaksasi genggam jari atau akupresur merupakan bentuk seni yang menggunakan sentuhan sederhana tangan, penekanan pada titik ini berguna untuk mengintensifkan kontraksi (Sari, 2020). Tehnik ini berupa menggenggam ibu jari pasien, lalu ibu jari terapis memberikan tekanan pada titik L14 yaitu pada antara tulang metacarpal pertama dan kedua bagian distal dengan gerakan memutar, cara ini diberikan pada puncak kontraksi pada persalinan kala I aktif. Tehnik akupresur dapat meningkatkan pengeluaran endorphin dalam darah sehingga nyeri selama persalinan dapat terkontrol, terapi ini juga dapat merangsang pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis, yang secara langsung merangsang kontraksi rahim.

Metode akupresur juga mudah dilakukan, hampir tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan infasif (Sari, 2020) Sehingga penulis

tertarik ingin mengetahui sejauh mana pengaruh terapi relaksasi akupresur (genggam jari) terhadap nyeri persalinan kala I aktif. Hasil dari jurnal penelitian yang pertama menunjukkan bahwa setelah dilakukan perhitungan secara acak melalui CONSORT (*Consolidated Standards of Reporting Trials*) checklist for randomized trials, maka diperoleh hasil yang signifikan. Hasil perhitungan membuktikan bahwa akupresur dapat digunakan sebagai metode yang efektif untuk mengurangi nyeri selama kala satu persalinan. Akupresur tampaknya menjadi pengobatan yang aman bagi ibu dan janin sebagaimana adanya tidak terkait dengan efek samping yang merugikan.

Hasil dari jurnal penelitian yang kedua menunjukkan hasil bahwa berdasarkan tabel hasil dari penelitian kebanyakan berusia 21-25 tahun sebanyak 8 orang (47%) dari 17 responden. Menurut (Wikjosastro, 2007) menyatakan bahwa Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih sering dibanding dengan ibu yang memiliki umur yang lebih tua. Umur muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat.

Hasil penelitian ini juga didukung berdasarkan fakta dan teori terdapat kesamaan, umur mempengaruhi intensitas nyeri persalinan, dengan kata lain pada ibu yang memiliki umur yang muda (<20 tahun) akan mengalami proses persalinan pertama kali dalam kehidupannya, dimana umur yang relatif masih muda akan

menimbulkan respon kecemasan dalam diri ibu karena merupakan persalinan pertamanya. Hal yang sama juga terjadi pada ibu dengan umur yang terlalu tua (>35 tahun) akan menimbulkan respon kecemasan karena umur yang akan menimbulkan risiko dalam persalinan yang perlu diperhatikan.

Hasil dari jurnal ketiga menunjukkan berdasarkan usia menunjukkan bahwa respondent terbanyak 31 responden (81,58%) berusia 20-35 tahun yang terdiri dari usia tertinggi yaitu usia 34 tahun, usia terendah yaitu usia 20 tahun dan usia terbanyak yaitu usia 26 tahun sebanyak 6 responden, berikutnya yaitu 4 responden (10,53%) berusia < 20 tahun yang terdiri dari usia tertinggi yaitu usia 18 tahun, usia terendah yaitu usia 16 tahun dan usia terbanyak yaitu usia 18 tahun sebanyak 3 responden, kemudian sebanyak 3 responden (7,89%) berusia > 35 tahun yang terdiri dari usia tertinggi yaitu usia 44 tahun, usia terendah yaitu usia 39 tahun dan usia terbanyak yaitu usia 44 tahun sebanyak 2 responden.

Hasil penelitian ini juga didukung penelitian yang dilakukan Ardina Elvira (2012) pada 22 orang yang berusia 21 – 25 tahun diperoleh intensitas nyeri sebelum dilakukan akupresur dengan nilai rata-rata 5,136 standar deviasinya 1,846 dan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata 3,023 standar deviasinya 2,195 dan perbedaan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi 2,113 dengan standar deviasi 0,349.

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan akupresur semua ibu inpartu mengalami pengurangan intensitas nyeri persalinan. Hal ini disebabkan saat diberikan akupresur tubuh akan menghasilkan hormon endorphin local. Hormon endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraftulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga menimbulkan rasa nyaman. Sehingga semakin banyak dilakukan akupresur maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin dan nyeri persalinan akan berkurang. Hasil ada pengaruh yang signifikan teknik akupresur terhadap nyeri persalinan pada ibu inpartu kala I fase aktif. Teknik tersebut dapat digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan tingkat nyeri tanpa menimbulkan efek- efek yang merugikan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga jurnal penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. Teknik relaksasi genggam jari merupakan cara yang mudah untuk mengelola emosi dan mengembangkan kecerdasan emosional. Selain itu, Metode akupresur juga mudah dilakukan, hampir tidak memiliki efek samping karena tidak melakukan tindakan infasif (Arifin, 2009)

DAFTAR PUSTAKA

- Sulistiyoningrum, Indah (2013). Pengaruh teknik akupresur terhadap pengurangan intensitas nyeri kala 1 persalinan. 2- TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan. <https://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik>
- Raana, . Raana, H. N., & Fan, X. N. (2020). *The effect of acupressure on pain reduction during first stage of labour: A systematic review and meta-analysis. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101126. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101126>
- Sari, E. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Akupresur (Genggam Jari) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif di Bidan Praktek Mandiri Afah Fahmi Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 12–21. <https://doi.org/10.47560/keb.v8i1>
- Sugianti Tuning, Joeliatin. (2020) Kombinasi Pemberian Kompres dan Relaksasi Genggam Jari Pada Nyeri Persalinan. *Jurnal Kebidanan* Vol.9 No.1 Hal 7-12. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/index>