

EFEKTIVITAS AKUPRESUR SELAMA PERSALINAN (STUDI TINJAUAN PUSTAKA)

Diyah Tepi Rahmawati ¹⁾, Indra Iswari ²⁾

¹⁾ Mahasiswa Magister Kebidanan UNPAD Bandung,
Dosen Akbid Dehasen

²⁾ Dosen Akbid Dehasen Bengkulu

email: cecoatepay@gmail.com

ABSTRACT

Background: Most women have experience dealing with labour pain and delivery process. Traditional selecting method such as acupressure can be used to reduce pain labour that has conducted in acupoints. The aim of this article is to examine acupressure effectively that can be reduce pain labour. **Method:** This article uses literature review from database such as Cochrane Library 2011, Proquest and Science Direct with the theme acupressure in labour. **Results:** Pain labour occurs due to uterine contractions, cervical dilation and thinning, as well as a decrease in the fetus during labor. It makes increasing blood pressure, pulse, respiration, perspiration, pupil diameter, and tension in the muscles. Acupressure can facilitate the delivery process for improving the effectiveness of the contractions of the uterus. It also helps produce endorphine which serves to reduce the pain. It has no side effects or harm to patients and can be performed by midwives, nurses and husband during labour. **Conclusion:** Most women choose acupressure as a method to reduce pain labour. It is due to cheap, easily to learn and quite effective to reduce pain labour. However, further study about acupressure effectively should be done to get more valid results.

Keywords: acupressure, pain, delivery, method, traditional, alternative

ABSTRAK

Latar Belakang: Banyak wanita mengalami nyeri selama persalinan dan melahirkan. Pemilihan metode tradisional seperti akupresur mampu mengurangi nyeri persalinan yang dilakukan di beberapa titik akupuntur. Tujuan artikel ini adalah mengkaji efektivitas akupresur yang digunakan untuk mengurangi rasa nyeri selama persalinan. **Metode:** Artikel ini menggunakan metode studi tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan tema akupresur pada persalinan. Jurnal yang ditelaah dalam artikel ini berasal dari The Cochrane Library 2011, Proquest dan Science Direct. **Hasil:** Nyeri yang terjadi selama persalinan diakibatkan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Hal ini

mengakibatkan naiknya tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan pada otot. Akupresur dapat memudahkan proses persalinan karena meningkatkan efektivitas kontraksi pada uterus. Akupresur juga membantu memproduksi hormon endorpine yang berfungsi mengurangi rasa sakit. Metode ini tidak memiliki efek samping atau kerugian pada pasien dan dapat dilakukan oleh bidan, perawat maupun suami selama persalinan. **Kesimpulan:** Banyak ibu memilih akupresur sebagai metode penghilang rasa nyeri selama persalinan, metode ini disebabkan karena murah, mudah dipelajari, dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri selama persalinan namun studi lanjutan mengenai efektifitas akupresur masih perlu dilakukan untuk hasil yang lebih valid.

Kata Kunci: akupresur, nyeri, persalinan, metode, tradisional, alternatif

PENDAHULUAN

Banyak wanita mengalami nyeri selama persalinan dan melahirkan. Pemilihan metode tradisional seperti *akupresur* mampu mengurangi nyeri persalinan yang dilakukan di beberapa titik akupunktur. Menurut Tiran (2006 dikutip dari 1) meningkatnya metode pengobatan alternatif disebabkan karena ketidakpuasan terhadap pengobatan medis konvensional dan adanya kepercayaan bahwa pengobatan medis memiliki efek samping.

Akupresur dapat memudahkan proses persalinan karena meningkatkan efektivitas kontraksi pada uterus. *Akupresur* juga membantu memproduksi hormon *endorpine* yang berfungsi mengurangi rasa sakit. Metode ini tidak memiliki efek samping atau kerugian pada pasien dan dapat dilakukan oleh bidan, perawat maupun suami selama persalinan.⁽²⁾

Dengan menggunakan studi literatur, tujuan artikel ini adalah mengkaji efektifitas *akupresur* selama persalinan.

Cluet (2002 dikutip dari 1) membagi metode alternatif atau non medis menjadi enam kategori, yaitu: 1) *mind-body* seperti yoga, hipnosis, dan terapi relaksasi; 2) metode *alternative* seperti *Homoepathy* dan pengobatan tradisional China; 3) metode penyembuhan manual seperti pijat dan refleksiologi; 4) penyembuhan secara farmakologik dan biologik; 5) *bioelektromagnetik* seperti magnet; dan 6) pengobatan herbal.

Hal yang sama juga dikemukakan oleh

Brown, Douglas dan Flood (2001, dikutip dari 3) tentang metode nonfarmakologi yang digunakan untuk menghilangkan nyeri selama persalinan. Metode tersebut antara lain relaksasi, teknik pernapasan, fokus perhatian, musik, dukungan dan informasi, stimulasi cutaneus, massage, akupresur dan TENS (*ranscutaneous electrical nerve stimulation*). Diantara metode-metode yang disebutkan diatas, akupresur merupakan salah satu metode yang paling efektif mengurangi nyeri persalinan.

Akupresur adalah metode akupunktur tanpa jarum yang berasal dari pengobatan tradisional China. Metode *akupresur* menggunakan tangan untuk memijat bagian-bagian tubuh tertentu pada titik-titik akupunktur. Titik-titik yang berhubungan dengan persalinan adalah SP6 dan LI4.⁽³⁾

METODE

Artikel ini menggunakan metode tinjauan pustaka dari jurnal ilmiah dengan tema akupresur pada persalinan. Jurnal yang ditelaah dalam artikel ini berasal dari The Cochrane Library 2011, *Proquest* dan *ScienceDirect*.

Penulisan dalam artikel ini merujuk pada gaya penulisan Vancouver. Gaya penulisan Vancouver sering digunakan dalam jurnal medis.⁽⁴⁾

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan pustaka dari empat database yang dilakukan oleh *Smith, Collins, Crowther dan Levett*

tahun 2011 tentang akupuntur dan akupresur dalam manajemen nyeri persalinan menyimpulkan bahwa akupuntur dan akupresur mungkin berperan dalam mengurangi rasa nyeri, meningkatkan kepuasan dan mengurangi penggunaan metode farmakologi.⁽⁵⁾

Tujuan dari studi pustaka yang dilakukan oleh Smith dkk adalah menguji bukti-bukti yang mendukung akupuntur dan akupresur sebagai metode manajemen nyeri selama persalinan. Data yang digunakan berasal *The Cochrane Pregnancy and Childbirth Group's Trials Register and The Cochrane Complementary Medicine Field's Trials Register (Oktober 2010)*, *The Cochrane Central Register of Controlled Trials (The Cochrane Library 2010, Issue 4)*, *MEDLINE (1996 sampai oktober 2010)* dan *CINAHL (1980 sampai Oktober 2010)*. Variabel yang diukur dalam tinjauan ini adalah intensitas nyeri, kepuasan dari kurangnya nyeri, penggunaan metode farmakologi dalam mengurangi nyeri, relaksasi, angka cesar, peningkatan oksitosin, lama persalinan dan kecemasan.⁽⁵⁾

Kesimpulan yang sama juga dikemukakan oleh Robinson et al. (dikutip dari 6) bahwa akupresur lebih efektif untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. Robinson et al. melakukan review secara sistematis terhadap enam percobaan acak terkontrol dan meriviu beberapa studi yang menggunakan metode pengobatan tanpa acak atau kelompok kontrol atau kurangnya kelompok kontrol.

Walaupun banyak ibu memilih akupresur sebagai metode penghilang rasa nyeri selama persalinan, penelitian mengenai efektifitas akupresur masih perlu dilakukan. Studi yang dilakukan oleh *Levet, Smith, Dahlen*, dan *Bensoussan* menyimpulkan bahwa teknik akupresur yang dilakukan pada wanita bersalin masih simpang siur. Namun banyaknya wanita yang menggunakan akupresur selama persalinan memberikan efek yang menjanjikan dari penggunaan metode ini untuk mengurangi nyeri. Rekomendasi dari Studi ini adalah penelitian lanjutan mengenai efektifitas akupresur nyeri persalinan.⁽⁷⁾

Sejarah Akupresur

Akupresur adalah metode akupuntur tanpa jarum yang berasal dari pengobatan tradisional China 500 tahun silam. *Akupresur* adalah metode penyembuhan menggunakan tangan untuk memijat bagian-bagian tubuh tertentu pada titik-titik akupuntur (*acupoint*).^(2,3)

Berasal dari ajaran Taoisme, akupresur dikenal sebagai ilmu penyembuhan berdasarkan keseimbangan. Seseorang dianggap sehat bila terdapat keseimbangan antara Yin (manusia) dan Yang (alam). Sebaliknya, sakit adalah terjadinya ketidakseimbangan antara unsur-unsur Yin dan Yang.⁽²⁾

Nyeri Persalinan

Defenisi nyeri menurut Potter dan Perry (2005, dikutip dari 3) adalah sensasi rasa yang dirasakan oleh subjek dan berbeda-beda pada tiap individu. Nyeri dipengaruhi oleh faktor psikososial, kultural, dan *hormon endorpine*.

Nyeri merupakan kondisi yang sangat dikhawatirkan oleh wanita saat persalinan. Pemilihan metode nonfarmakologi disebabkan karena murah, mudah, efektif dan tidak menimbulkan efek samping selama persalinan. Selain itu, seorang ibu dapat dengan leluasa mengontrol perasaannya dan meningkatkan kepuasan selama persalinan.⁽²⁾

Menurut Bobak dkk (2004, dikutip dalam 3) faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri selama persalinan antara lain: 1) budaya individu; 2) Emosi mulai dari rasa cemas sampai rasa takut; 3) pengalaman masa lalu; 4) persiapan persalinan; dan 5) sistem yang mendukung.

Tiga komponen dasar dalam akupresur adalah: energi vital, sistem meridian dan lintasannya dan titik akupresur, fungsi dan lokasinya.

Menurut Sukanta (2008, dalam 3) energi vital adalah materi kehidupan yang berasal dari sari makanan, minuman dan udara serta dipengaruhi oleh lingkungan. Sistem meridian adalah saluran energi vital yang mengalir di seluruh bagian tubuh dan berada dipermukaan kulit dan bagian dalam tubuh.

Nyeri yang terjadi selama persalinan diakibatkan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Hal ini mengakibatkan naiknya tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan pada otot.⁽⁸⁾

Titik *akupresur* yang berkaitan dengan persalinan adalah SP6 dan LI4. Titik SP6 adalah titik yang terletak empat jari diatas mata kaki. Sedangkan titik LI4 adalah titik yang terletak antara tulang metacarpal pertama dan kedua pada bagian distal lipatan kedua tangan (gambar 1).



Menurut Dibble et al. titik SP6 dan titik LI4 merupakan titik rahim. Penekanan pada kedua titik ini akan memperbaiki ketidakseimbangan energi, memperlancar aliran darah yang tersumbat disepanjang meridian.⁽³⁾

Manfaat akupresur menurut Dibble et al. (2007 dikutip dalam 3) adalah mencegah masuknya sumber penyakit, ketahanan tubuh, penyembuhan, rehabilitasi dan promotif.

KESIMPULAN

Nyeri merupakan kondisi yang paling dicemaskan oleh wanita selama persalinan. Pemilihan metode ini disebabkan karena murah, mudah dipelajari, dan cukup efektif untuk mengurangi nyeri selama persalinan.

Dari beberapa studi tentang efektivitas akupresur, penggunaan metode ini sangat menjanjikan karena banyaknya wanita yang memilih metode ini. Namun studi lanjutan mengenai efektivitas *akupresur* perlu dilakukan untuk hasil yang lebih valid.



UCAPAN TERIMA KASIH

Artikel ini berhasil disusun atas kerja sama dan saran dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu namanya. Terima kasih kepada Prodi Kebidanan Universitas Padjadjaran Bandung dan Institusi Akademi Kebidanan Dehasen atas arahan dan dukungan yang tiada hentinya diberikan kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Van Der Putten D, Fallon A, Devane D, Cullinane F, dan Doherty L. Complementary and Alternative Therapies for Shortening Labour. Cochrane Database of Systematic Review 2012. Diakses dari <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.ugm.ac.id/doi/10.1002/14651858.CD009626/pdf> (pada tanggal 25 Agustus 2014)
2. Akper PPNI Surakarta. Teknik Akupresur Untuk Mengatasi Nyeri Persalinan. Diakses dari <http://www.akperppni.ac.id/teknik-akupressur-untuk-mengatasi-nyeri-persalinan.html> (pada tanggal 25 Agustus 2014)
3. Budiarti KD. Hubungan Akupresur dengan Tingkat Nyeri dan Lama Persalinan Kala I pada Ibu Primipara di Garut. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia 2011. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20281670T%20K.%20Dewi%20Budiarti.pdf> (pada tanggal 26 Agustus 2014)
4. The University of Queensland. References/Bibliography Vancouver style. Diakses dari <https://www.library.uq.edu.au/training/citation/vancouv.pdf> (pada tanggal 26 Agustus 2014)
5. Smith CA, Collins CT, dan Crowther CA, Levett KM. Acupuncture or Acupressure for Pain Management in Labour. Cochrane Database of Systematic Review 2011. Diakses dari <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.ugm.ac.id/doi/10.1002/14651858.CD009232/pdf> (pada tanggal 23 Agustus 2014)
6. Selfridge N. Acupressure: The evidence presses on. Alternative Medicine Alert 2012. Diakses dari <http://search.proquest.com/docview/1018546725?accountid=13771> (pada tanggal 25 Agustus 2014)
7. Levett KM, Smith CA, Dahlen HG, dan Bensoussan A. Acupuncture and Acupressure for Pain Management in Labour and Birth: A Critical Narrative Review of Current Systematic Review Evidence. *Complementary Therapies in Medicine* 2014; 22 (523-540). Diakses dari <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.03.011> (pada tanggal 25 Agustus 2014)
8. Handayani R, Winarni dan Sadiyanto. Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primipara di RSIA Bunda Arif Purwokerto Tahun 2011. *Jurnal Kebidanan* 2013; V (01). Diakses dari <http://journal.akbideub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/114>. (pada tanggal 27 Agustus 2014)