

PRAKTIK AKUPRESUR DALAM PERSIAPAN PERSALINAN BAGI SUAMI SEBAGAI CALON PENDAMPING PERSALINAN IBU

Maria Conchita Leyla Centis^{1*}, Paskalinda Maria Yosefa Bandur², Rofina
Sanung³, Wilfrida Sarina Gamul⁴, Yasinta Mendra Limas⁵

¹⁻⁵Program Studi Sarjana Kebidanan, UNIKA Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: Conchitaleyla787@gmail.com

Disubmit: 11 April 2025

Diterima: 05 Juni 2025

Diterbitkan: 01 Juli 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i7.20254>

ABSTRAK

Proses persalin merupakan suatu proses yang dinantikan oleh setiap ibu hamil. Dalam proses persalinan ibu hamil cenderung merasa cemas karena nyeri yang dirasakan juga terkait proses persalinan itu sendiri. Persiapan dalam menghadapi proses persalinan merupakan salah satu Upaya yang dilakukan untuk membantu mengurangi kecemasan, nyeri dan mempercepat proses persalinan. Melakukan pengajaran praktik akupresur kepada pendamping ibu bersalin merupakan salah satu Upaya yang dapat dilakukan. Untuk memberikan pengetahuan dan praktik kepada calon pendamping ibu bersalin. Ceramah, praktik dan diskusi. Peserta dalam kegiatan adalah ibu hamil dan calon pendamping ibu. Pretest peserta tentang akupresur, rata-rata pengetahuan yaitu 2,11 setelah diberikan materi dan praktik kepada peserta rerata post test pengetahuan menjadi 9,62. Setelah diajarkan tentang praktik akupresur semua peserta mampu melakukan pakupresur yiatu melakukan penekanan pada titik akupresur SP6 dan Li4. Peserta mampu melakukan praktik akupresur secara mandiri

Kata Kunci: Persiapan Persalinan, Akupresur

ABSTRACT

labor is a process that every pregnant woman looks forward to. In the process of labor, pregnant women tend to feel anxious because the pain felt is also related to the labor process itself. Preparation in the face of labor is one of the efforts made to help reduce anxiety, pain and accelerate the process of labor. Teaching the practice of acupressure to accompanying mothers is one of the efforts that can be done. To provide knowledge and practice to prospective accompanying mothers. Lecture, practice and discussion. Participants in the activity were pregnant women and prospective mother caregivers. participants' pretest about acupressure, the average knowledge is 2.11 after being given material and practice to participants, the average post-test knowledge becomes 9.62. After being taught about acupressure practice, all participants were able to perform acupressure by pressing on acupressure points SP6 and Li4. Conclusion: participants were able to practice acupressure independently.

Keywords: Labor Preparation, Acupressure

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis yang kompleks dan penuh tantangan, baik secara fisik maupun emosional, bagi ibu hamil. Persiapan yang matang menjelang persalinan sangat penting untuk memastikan kelancaran proses kelahiran, serta untuk meminimalkan risiko yang mungkin terjadi pada ibu dan bayi. Persiapan ini mencakup aspek fisik, psikologis, pengetahuan, serta kesiapan logistik dan dukungan social (Fiorennita Amita et al., 2024) (Indah et al., 2021).

Kurangnya informasi dan kesiapan menjelang persalinan sering kali menjadi penyebab utama kecemasan, komplikasi, dan keputusan yang kurang tepat selama proses melahirkan (Kade Santhi Wia et al., 2022). Oleh karena itu, edukasi mengenai tanda-tanda persalinan, teknik relaksasi, pilihan tempat bersalin, serta peran tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk meningkatkan kesiapan ibu dan keluarga (Isnina et al., 2023) (Lisa Trina Arlym, 2021).

Dalam proses persalinan, ibu kadangkala merasa cemas karena nyeri yang dirasakan oleh ibu. Dalam mengatasi kecemasan atau nyeri persalinan berbagai upaya telah dilakukan namun belum maksimal dikarenakan kurangnya persiapan selama persalinan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan dan nyeri persalinan ataupun untuk mempercepat proses persalinan yaitu dengan akupresur (Nurasiah et al., 2024).

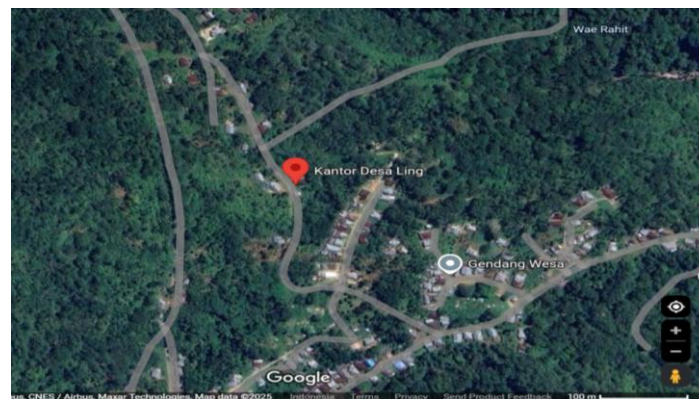
Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur adalah teknik pengobatan yang melibatkan menekan lembut pada area tertentu dengan ibu jari atau telunjuk. Fokus utama adalah meningkatkan aliran energi pada titik meridian (Centis et al., 2022). Pemberian akupresur dalam persalinan membantu dalam nyeri persalinan, kecemasan dan juga mempercepat proses persalinan. Teknik akupresur dapat mengurangi sensasi nyeri dengan meningkatkan endorphine, sebuah hormon yang secara naluriah membantu tubuh rileks, menghentikan reseptor nyeri di otak (Fadila Septi Hasanah, 2024). Akupresur yang digunakan dalam persalinan yaitu Sp6 dan Li4. Akupresur pada titik Li4 dan Sp6 dapat merangsang keluarnya oksitosin dan kelenjar pituitary yang kemudian akan merangsang kontraksi rahim untuk mempercepat lamanya persalinan atau mengurangi nyeri persalinan (Yulianti & Prameswari, 2025).

Program pendampingan bagi suami sebagai calon pendamping ibu saat bersalin di lakukan dengan tujuan untuk memberdayakan suami selama proses persalinan. Hasil observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa suami kadangkala hanya sampai pada tahap mengantarkan ibu ke Puskesmas/ Rumah sakit ketika bersalin, tetapi tidak menemani ibu saat di ruangan bersalin, suami cenderung untuk menunggu di luar, sedangkan yang mendampingi ibu bersalin adalah keluarga lainnya. Jika dilihat dari psikologis bahwa ketika proses persalinan ibu membutuhkan kehadiran suami untuk memberikan dukungan. Maka dari itu bentuk dukungan dari suami yang bisa diberikan selama ibu dalam proses persalinan salah satunya adalah akupresur. Akupresur diberikan untuk mengatasi kecemasan, nyeri persalinan dan juga mempercepat proses persalinan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil observasi dan wawancara dari beberapa ibu hamil terkait persiapan persalinan adalah hanya berfokus pada kebutuhan pakaian ibu, bayi dan juga finansial. Persiapan kebutuhan akan relaksasi dan dukungan dari

suami kadang kala dilupakan. Hasil observasi yang dilakukan oleh penulis bahwa suami kadangkala hanya sampai pada tahap mengantar ibu ke Puskesmas/ Rumah sakit ketika bersalin, tetapi tidak menemani ibu saat di ruangan bersalin, suami cenderung untuk menunggu di luar, sedangkan yang mendampingi ibu bersalin adalah keluarga lainnya. Jika dilihat dari psikologis bahwa ketika proses persalinan ibu membutuhkan kehadiran suami untuk memberikan dukungan. Maka dari itu bentuk dukungan dari suami yang bisa diberikan selama ibu dalam proses persalinan salah satunya adalah akupresur. Akupresur diberikan untuk mengatasi kecemasan, nyeri persalinan dan juga mempercepat proses persalinan. Berdasarkan uraian masalah diatas penulis dapat membuat rumusan masalah “Apakah calon pendamping mampu melakukan akupresur setelah diberikan pelatihan?”



Gambar 1. Lokasi Kegiatan, Desa Ling, Manggarai, NTT

3. KAJIAN PUSTAKA

Akupresur ialah bagiandari pengobatan tradisional yang berasal dari Cina. Akupresur dilakukan dengan cara melakukan penekanan pada titik-titik akupresur menggunakan ibu jari atau jari telunjuk. Penekanan bertujuan untuk merangsang aliran energi pada titik meridian. Istilah "akupresur" mengacu pada teknik untuk memberikan stimulasi pada titik tekanan akupresur. Teknik ini menstimulasi titik-titik akupunktur tertentu untuk tujuan terapeutik, sehingga dapat memperbaiki ketidakseimbangan *Qi* melalui meridian dan mengobati penyakit. Rangsangan akupresur pada titik akupunktur, juga dikenal sebagai acu point, akan mengubah transmisi neuron dan perubahan reaksi kimiawi pada sistem syaraf pusat. Selain itu, berbagai macam refleks saraf, dengan atau tanpa faktor humoral, dan mekanisme umpan balik negatif, dapat membantu tubuh mengendalikan homeostasis (Centis et al., 2022).

Hormon seperti dinorfin, serotonin, noradrenalin, beta endorpin, dan meta enkefalin dapat dilepaskan melalui rangsangan penekanan pada titik akupresur. Penekanan pada titik akupresur harus disesuaikan dengan tingkat keluhan dari ringan hingga sedang. Durasi penekanan pada titik akupresur biasanya sekitar satu menit dengan teknik penekanan atau mekanik. Untuk melancarkan aliran energi (*Qi*) ke seluruh tubuh, penekan digunakan sebagai pengganti akupunktur. Akupresur, juga dikenal sebagai Tuina, adalah metode pengobatan manual yang digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan mengobati berbagai kondisi klinis.

Persalinan merupakan proses fisiologis yang tidak hanya menuntut kesiapan fisik, tetapi juga kesiapan mental dan emosional dari seorang ibu. Dalam upaya untuk mendukung kelancaran proses persalinan dan mengurangi ketidaknyamanan yang ditimbulkan, berbagai metode non-farmakologis mulai banyak dikembangkan dan digunakan sebagai pelengkap perawatan medis. Salah satu metode tersebut adalah akupresur (Prastyoningsih et al., 2024).

Dalam konteks persalinan, akupresur telah terbukti dapat membantu mengurangi nyeri, memperlancar kontraksi, mempercepat pembukaan serviks, serta memberikan efek relaksasi pada ibu yang sedang menjalani proses melahirkan (Nurmanisa et al., 2023) (Ningdiah et al., 2022).

Penggunaan akupresur dalam persalinan semakin banyak diminati karena bersifat alami, minim efek samping, dan dapat dipelajari serta diterapkan oleh pendamping persalinan dengan bimbingan tenaga kesehatan (Setiawan Wibowo et al., 2023). Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai manfaat, titik-titik yang digunakan, serta tata cara penerapan akupresur agar dapat digunakan secara efektif dan aman selama proses persalinan.

4. METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan di Desa Ling Kabupaten Manggarai. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, praktik dan diskusi. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil dan pendamping persalinan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 11 orang. Adapun Langkah-langkah dalam kegiatan pkM:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah mengurus perizinan ke Puskesmas Langke Majok (Pustu Ling Wilayah kerja Puskemas Langke Majok), perizinan dilakukan satu minggu sebelum kegiatan yang akan dilakukan.

b. Tahap Pelaksanaan

Bertemu dengan bidan Pustu Ling adalah langkah pertama. Kemudian berkumpul dengan peserta acara. Semua anggota tim diperkenalkan pada pertemuan pertama. Sebelum materi diberikan, tim membagikan pertanyaan pre-test kepada peserta. Setelah itu, tugas utamamemberikan instruksi tentang akupresur untuk persalinan. Setelah materi diberikan, demonstrasi dilakukan pada peserta kegiatan, yaitu orang yang akan membantu ibu bersalin. Setelah penyuluhan selesai, tim memberikan pertanyaan kepada peserta untuk dijawab setelah tes.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Hasil pretest peserta tentang akupresur, rata-rata pengetahuan yaitu 2,11 setelah diberikan materi dan praktik kepada peserta rerata post test pengetahuan menjadi 9,62. Setelah diajarkan tentang praktik akupresur semua peserta mampu melakukan pakupresur yiatu melakukan penekanan pada titik akupresur SP6 dan Li4.



Gambar 2. Kegiatan PkM



Gambar 3. Foto Bersama Peserta

b. Pembahasan

Akupresur dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang aliran energi (*chi*) dan mengaktifkan kemampuan tubuh dalam menyembuhkan dirinya sendiri. Dalam konteks persalinan, akupresur telah terbukti dapat membantu mengurangi nyeri, memperlancar kontraksi, mempercepat pembukaan serviks, serta memberikan efek relaksasi pada ibu yang sedang menjalani proses melahirkan (Fadila Septi Hasanah, 2024) (Mas'udah et al., 2023).

Akupresur pada titik SP6 dipercaya dapat merangsang pelepasan oksitosin dan kelenjar pituitary yang dapat merangsang kontraksi rahim untuk mempercepat proses pembukaan persalinan atau mengelola nyeri. Ketika akupresur digunakan pada acupoint SP6, itu cukup efektif untuk memulai persalinan dan mengurangi rasa sakit yang terkait dengan persalinan. Selain itu, stimulus pada titik ini dapat meningkatkan hormon oksitosin dari kelenjar hipofisis, yang menyebabkan kontraksi uterus lebih kuat selama persalinan (Fiorennita Amita et al., 2024) (Suhartini, 2025).

Titik LI4 membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kontraksi. Kepala bayi dapat bergerak turun melewati panggul dengan tekanan pada titik LI4 ini (Salwa1 et al., n.d.). Titik utama masalah rahim ada pada titik akupresur L14. Penekanan pada titik ini dapat memperbaiki energi yang tidak seimbang, tersumbat atau kurang disepanjang organ

atau meridian yang melewatinya (Yulianti & Prameswari, 2025) (Firizki et al., n.d.).

Hasil pretest peserta tentang akupresur, rata-rata pengetahuan yaitu 2,11 setelah diberikan materi dan praktik kepada peserta rerata post test pengetahuan menjadi 9,62. Setelah diajarkan tentang praktik akupresur semua peserta mampu melakukan pakupresur yaitu melakukan penekanan pada titik akupresur SP6 dan Li4.

Berdasarkan hasil analisis, dapat di simpulkan bahwa setelah diberikan informasi dan praktik tentang akupresur peserta mampu dengan mandiri melakukan penekanan pada titik akupresur. Sehingga kegiatan ini memberikan dampak yang positif bagi peserta. Pendamping ibu saat persalinan nanti, mampu mempraktekannya sehingga suami atau keluarga memberikan dukungan kepada ibu yang sangat bermanfaat bagi ibu selama proses persalinan.

6. KESIMPULAN

Setelah diajarkan cara melakukan akupresur, calon pendamping mampu melakukan akupresur SP6 dan Li4 secara mandiri. Kegiatan ini memberikan perubahan akan pengetahuan peserta yang semakin baik. Harapannya ketika proses persalinan, calon pendamping mampu menerapkan apa yang sudah diajarkan, sehingga proses persalinan ibu berjalan dengan lancar dan minim trauma.

7. DAFTAR PUSTAKA

- centis, M. C. L., Kusmiyati, Y., & Suwondo, A. (2022). *Peran Akupresur Ki3, Sp 6, St 36, St 25 Untuk Meningkatkan Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Perkembangan Motorik Pada Baduta Stunting*. Penernit Pustaka Rumah C1nta.
- Fadila Septi Hasanah, N. Y. (2024). *Efektivitas Penekanan Titik Akupresur Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan*. 3(1), 2022-2025.
- Fiorennita Amita, Puji Astuti, R., & Putri, R. (2024). Pengaruh Akupresur Titik Sp6 Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Ilmu Kebidanan Dan Kesehatan (Journal Of Midwifery Science And Health)*, 15(2), 113-118. <https://doi.org/10.52299/jks.v15i2.269>
- Firizki, H., Pauziah, N., Kumalasari, D., Triwahyuningsih, R. Y., & Belakang, B. L. (N.D.). *Literature Review : Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1*. 18-35.
- Indah, P. P. I. P., Aswitami, N. G. A. P., & Diantari, N. P. A. M. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Tentang Tanda Bahaya Persalinan. *Journal Center Of Research Publication In Midwifery And Nursing*, 4(2), 28-32. <https://doi.org/10.36474/Caring.V4i2.170>
- Isnina, Syadiyah, A. A., & Yunitasari. (2023). Pengaruh Akupresur Dengan Tingkat Nyeri Dan Lama Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara Di Rssi Pangkalan Bun. *Journal Borneo Cendekia*, 7(2), 86-91.
- Kade Santhi Wia, D., Armini, N. W., & Sri Erawati, N. L. P. (2022). Gambaran Persiapan Persalinan Dalam Upaya Penerapan Program Perencanaan Persalinan Dan Pencegahan Komplikasi Di Masa Pandemi Covid-19.

- Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(1), 47-59.
<https://doi.org/10.33992/jik.v10i1.1827>
- Lisa Trina Arlym, Y. H. (2021). *Edukasi Persiapan Persalinan Pada Pasangan Hamil Dalam Menyambut Persalinan Minim Trauma*. 4, 1117-1123.
- Mas'udah, S., Tumilah, T., & Windyarti, M. L. N. Z. (2023). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan (Continuity Of Care) Pada Ny. "A" G1p0a0 Di Puskesmas Kedung I Jepara. *Pubhealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 67-72.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v2i2.361>
- Ningdiah, A. K., Ningsih, A. F., Iskandiani, L., & Lawra, C. (2022). Literature Review Teknik Mengurangi Nyeri Pada Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Cfp Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2), 892-901.
- Nurasiah, A., Andriany, S. S., & Heryanto, M. L. (2024). *Efektivitas Akupresur Titik Sp6 Dan Bl60 Terhadap Nyeri Persalinan*. 5(01), 213-218.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1332>
- Nurmanisa, N., Ulfah, K., Sariaty, S., Bidan, P., Kementrian, P., & Bandung, K. (2023). *Pengaruh Akupresur Titik Sp 6 Terhadap Nyeri Persalinan Pada Kala 1 Fase Aktif*. 585-592.
- Prastyoningsih, A., Wahyuni, S., Pangesti, C. B., & Andini, D. M. (2024). Pengaruh Pemberian Akupresur Terhadap Nyeri Persalinan Fase Aktif. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 11(1), 73-82.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v11i1.4573>
- Salwa1, P. D., Indrayani2, D., & Ida Widiawati3. (N.D.). *Evidence Based Case Report : Pengaruh Akupresur Titik Lv4 Dan Li4 Terhadap Nyeri Perineum Setelah*. 604-614.
- Setiawan Wibowo, T., Fitria, Gusti Ayu Martha Winingsih, & A.A Santi Dewi. (2023). Pelatihan Dan Pendampingan Implementasi Akupresur Dalam Kebidanan. *Proficio*, 5(1), 211-218.
<https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2960>
- Suhartini, J. S. (2025). *Pengaruh Kombinasi Akupresur Pada Titik Sp6 (San Yin Ciau) Dan Gb21 (Jin Jiang) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Laten Pada Inpartu Di Bpm Nurhayati Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang*. 5, 66-74.
- Yulianti, I., & Prameswari, V. E. (2025). *Pengaruh Akupresure (Titik Li 4 Dan Sp 6) Terhadap Durasi Persalinan Kala I Fase Aktif*. 5, 2707-2715.