PELATIHAN AKUPRESUR UNTUK PERSIAPAN PERSALINAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA WANAJAYA

Herlina Simanjuntak

Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Medika Suherman

Email Korespondensi: herlina.simanjuntak09@gmail.com

Disubmit: 13 September 2025 Diterima: 10 Oktober 2025 Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i11.22620

ABSTRAK

Masa trimester III kehamilan merupakan periode yang penuh tantangan karena ibu hamil sering mengalami keluhan fisik maupun psikologis menjelang persalinan. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat membantu mempersiapkan ibu menghadapi proses persalinan adalah akupresur. Teknik ini relatif mudah, aman, dan dapat dipelajari secara praktis. Melalui pelatihan yang terarah, ibu hamil diharapkan memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan akupresur sebagai upaya meningkatkan kesiapan fisik dan mental. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan akupresur peningkatan pengetahuan, keterampilan, serta kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya tahun 2025. Metode pelatihan ini dengan cara workshop langsung. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah Desa Wanajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. Hasil kunjungan lokasi mitra berkoordinasi dengan bidan setempat bahwa jumlah ibu hamil yang Dilayani sebanyak 30 orang. Hasil wawancara dengan bidan, ibu hamil pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan, akan tetapi manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik akupresur belum disosialisasikan dan dilatih. Oleh karena itu potensi PkM ini akan membantu kemandirian kesehatan ibu hamil untuk mempersiapkan proses persalinan yang aman, nyaman dan positif dengan manajemen nyeri non farmakologi. Pelatihan akupresur terbukti meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat akupresur, keterampilan dalam melakukan teknik pada titik-titik tertentu, serta meningkatkan rasa percaya diri menghadapi persalinan. Sebagian besar ibu melaporkan penurunan rasa cemas dan lebih siap secara fisik maupun mental setelah mengikuti pelatihan. Pelatihan akupresur pada ibu hamil trimester III efektif dalam meningkatkan kesiapan persalinan baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun kesiapan psikologis. Program ini dapat menjadi alternatif intervensi edukatif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan ibu.

Kata Kunci: Akupresur, Ibu Hamil, Trimester III, Persiapan Persalinan, Pelatihan

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is often considered a challenging phase, as expectant mothers commonly experience both physical discomfort and psychological concerns in preparing for childbirth. One non-pharmacological approach that can support mothers during this period is acupressure. This

technique is relatively simple, safe, and can be learned through hands-on practice. With structured training, pregnant women are expected to gain the knowledge and skills necessary to apply acupressure as a means of enhancing both physical readiness and mental well-being. This study aims to examine the impact of acupressure training on improving knowledge, skills, and childbirth preparedness among third-trimester pregnant women in Wanajaya Village in 2025. The training was conducted through a hands-on workshop. The partner in this community service activity was Wanajaya Village, Cibitung District, Bekasi Regency. Based on the site visit and coordination with the local midwife, it was agreed that the program would involve 30 pregnant women. Interviews with the midwife revealed that health education on childbirth preparation had previously been provided; however, non-pharmacological pain management using acupressure techniques had not yet been introduced or practiced. Therefore, this community engagement program has the potential to foster maternal independence in preparing for childbirth in a safe, comfortable, and positive way through non-pharmacological pain management strategies. The findings revealed that acupressure training significantly enhanced participants' knowledge about its benefits, improved their ability to perform acupressure techniques on specific points, and increased their confidence in facing childbirth. Most participants also reported reduced anxiety and greater physical and psychological readiness after completing the training. Acupressure training for third-trimester pregnant women is effective in strengthening childbirth preparedness across cognitive, practical, and psychological dimensions. This program may serve as an alternative educational intervention in maternal health promotion and prevention efforts.

Keywords: Acupressure, Pregnant Women, Third Trimester, Childbirth Preparation, Training

1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan fase yang penuh dinamika, di mana ibu hamil mulai mempersiapkan diri menghadapi proses persalinan. Pada periode ini, keluhan fisik seperti nyeri punggung, ketidaknyamanan tidur, hingga rasa cemas menjelang persalinan sering muncul dan dapat memengaruhi kesiapan ibu, baik secara fisik maupun psikologis. Persiapan persalinan yang matang sangat penting untuk meningkatkan rasa percaya diri ibu, menurunkan tingkat kecemasan, serta menciptakan pengalaman melahirkan yang lebih positif.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mendukung kesiapan persalinan adalah akupresur. Teknik ini relatif sederhana, aman, dan dapat dipelajari secara praktis oleh ibu hamil. Dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh, akupresur diyakini dapat membantu mengurangi ketegangan, mengelola nyeri, dan menumbuhkan relaksasi sehingga ibu lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi proses kelahiran.

Sayangnya, meskipun pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan telah beberapa kali diberikan, sosialisasi dan pelatihan terkait manajemen nyeri nonfarmakologis khususnya akupresur masih terbatas. Hal ini membuka peluang bagi pengabdian masyarakat berupa pelatihan akupresur bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya. Program ini

diharapkan dapat memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan yang aplikatif, sehingga ibu hamil mampu lebih mandiri dalam mempersiapkan persalinan yang aman, nyaman, dan penuh makna.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masa trimester III kehamilan merupakan periode yang penuh tantangan, karena ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan fisik seperti nyeri punggung, ketegangan otot, dan rasa lelah, disertai dengan kecemasan menjelang persalinan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesiapan ibu dalam menghadapi proses kelahiran. Upaya promotif dan preventif melalui pendidikan kesehatan memang telah dilakukan, namun pemanfaatan metode nonfarmakologis seperti akupresur belum banyak disosialisasikan maupun dilatihkan secara langsung kepada ibu hamil. Padahal, akupresur berpotensi menjadi strategi sederhana, aman, dan mandiri yang dapat membantu ibu mengurangi ketidaknyamanan serta meningkatkan kesiapan fisik dan mental.

Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk dilakukan pelatihan akupresur bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya sebagai bentuk intervensi edukatif. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan secara lebih positif.

Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana tingkat pengetahuan ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan akupresur?
- 2) Apakah pelatihan akupresur dapat meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam melakukan teknik akupresur pada titik-titik tertentu?

3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan Trimester III dan Persiapan Persalinan

Trimester III kehamilan merupakan masa yang penuh tantangan, di mana ibu hamil sering menghadapi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, kram, kesulitan tidur, hingga rasa lelah yang berlebihan. Selain itu, aspek psikologis berupa kecemasan, ketakutan terhadap rasa sakit, serta kekhawatiran mengenai keselamatan bayi juga kerap muncul menjelang persalinan. Persiapan yang baik pada periode ini sangat penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu, mengurangi stres, dan mendorong pengalaman persalinan yang lebih positif. Oleh karena itu, intervensi kesehatan yang bersifat promotif dan preventif sangat dibutuhkan untuk membantu ibu hamil memasuki proses persalinan dengan kondisi fisik dan mental yang optimal.

Akupresur sebagai Pendekatan Nonfarmakologis

Akupresur adalah teknik stimulasi titik-titik tertentu pada tubuh dengan menggunakan tekanan jari. Metode ini berkembang dari prinsip pengobatan tradisional Tiongkok yang berfokus pada keseimbangan energi tubuh. Dalam konteks obstetri, akupresur digunakan sebagai salah satu bentuk manajemen nyeri nonfarmakologis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa akupresur dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi rasa cemas pada ibu hamil. Selain

itu, teknik ini mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, serta relatif aman diterapkan baik secara mandiri maupun dengan bantuan pendamping.

Manfaat Akupresur pada Ibu Hamil Trimester III

Beberapa studi menyebutkan bahwa akupresur efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, seperti nyeri punggung bawah, kram kaki, dan gangguan tidur. Saat persalinan, akupresur berperan dalam menurunkan intensitas nyeri, mempercepat proses persalinan, dan meningkatkan kepuasan ibu terhadap pengalaman melahirkan. Dengan demikian, penerapan akupresur pada ibu hamil trimester III tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis.

Pelatihan Akupresur sebagai Upaya Pemberdayaan

Pendidikan kesehatan melalui pelatihan akupresur menjadi strategi yang efektif untuk memberdayakan ibu hamil agar lebih mandiri dalam mempersiapkan persalinan. Pelatihan yang dilakukan secara langsung (workshop) memungkinkan peserta mempraktikkan teknik akupresur secara tepat di bawah bimbingan tenaga kesehatan. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat keterampilan dan rasa percaya diri ibu dalam mengelola ketidaknyamanan kehamilan serta menghadapi persalinan dengan lebih tenang. Dengan demikian, pelatihan akupresur dapat menjadi salah satu program intervensi komunitas yang berkontribusi pada peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Relevansi dengan Pengabdian Masyarakat di Desa Wanajaya

Meskipun pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan telah beberapa kali diberikan, penerapan akupresur sebagai teknik nonfarmakologis masih jarang disosialisasikan. Hal ini menjadikan pelatihan akupresur sebagai kegiatan yang relevan bagi ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya. Dengan adanya program ini, diharapkan para ibu memperoleh bekal keterampilan praktis yang dapat membantu mereka menghadapi persalinan dengan kondisi fisik yang lebih siap serta mental yang lebih stabil.

4. METODE

Metode pelatihan ini dengan cara workshop langsung. Mitra dalam kegiatan PkM ini adalah Desa Wanajaya Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi. Hasil kunjungan lokasi mitra berkoordinasi dengan bidan setempat bahwa jumlah ibu hamil yang Dilayani sebanyak 30 orang. Hasil wawancara dengan bidan, ibu hamil pernah dilakukan pendidikan kesehatan tentang persiapan persalinan, akan tetapi manajemen nyeri non farmakologi dengan teknik akupresur belum disosialisasikan dan dilatih. Oleh karena itu potensi PkM ini akan membantu kemandirian kesehatan ibu hamil untuk mempersiapkan proses persalinan yang aman, nyaman dan positif dengan manajemen nyeri non farmakologi.

- a. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan dalam waktu 60 menit. Dengan materi sebagai berikut:
 - 1) Pengenalan proses persalinan dan fase atau tahapan persalinan
 - 2) Penyebab dan mekanisme nyeri persalinan
 - 3) Pentingnya manajemen nyeri persalinan untuk kenyamanan ibu selama bersalin

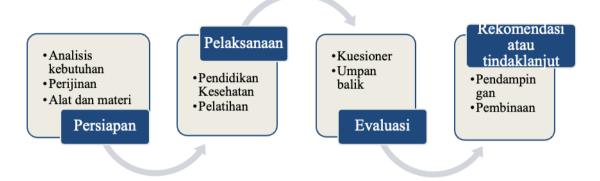
[JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN: 2622-6030 VOLUME 8 NOMOR 11 TAHUN 2025] HAL 5403-5410

4) Metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri, khususya akupresur.

Metode penyampaian dengan cerama interaktif dengan slide presentasi, tanya jawab untuk memastikan pemahaman ibu hamil, dan demonstrasi secara langsung.

- b. Pelatihan Teknik Akupresur dilakukan selama 100 menit. Dengan materi sebagai berikut:
 - 1) Pengenalan tentang akupresur dan manfaatnya untuk mengurangi nyeri persalinan dan mengoptimalkan kontraksi rahim sehingga waktu kala I lebih singkat.
 - 2) Titik-titik akupresur yang efektif untuk mengurangi nyeri dan mengotimalkan waktu kala I persalinan (LI4 dan SP6)
 - 3) Teknik dasar dalam melakukan akupresur dengan aman, praktik langsung dengan peserta.

No	P1	P2	Р3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	total skor pre	P1	P2	Р3	P4	P5	P6	P7	P8	Р9	P10	total skor post
1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
6	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	7	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7
7	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	5
8	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
10	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
11	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
14	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
15	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
16	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	6	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	8
17	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
18	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	8
19	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	6	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	7
20	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
21	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	7	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
22	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
23	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	4	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8
24	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	8
25	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
26	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	6	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8
27	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
28	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	6	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	8
29	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
30	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	8



Gambar 1

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.Hasil Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pendidikan Kesehatan Dan Pelatihan Akupressur

Kegiatan PkM yaitu pada tanggal 24 Juni 2025 dievaluasi dengan menggunakan instrumen kuesioner sebelum dan setelah (terlampir dalam hasil) mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil. Selain itu pengabdi mengobservasi dengan mengawasi keikutsertaan dan keaktifan selama praktik akupresur, hasilnya 30 orang (100%) ibu hamil ikut serta dan terlibat aktif dalam pelatihan. Kegiatan evaluasi akhir diselenggarakan pada tanggal 05 Juli 2025 oleh pengabdi untuk melakukan umpan balik, peserta diminta untuk memberikan masukan tentang kepuasan pelaksanaan kegiatan. Dari 30 peserta didapatkan hasil 19 orang (63,33%) sangat puas dan 11 orang (36,67%) puas terhadap kegiatan pendidikan kesehatan dan pelatihan yang dilakukan.







Gambar 2

Pelatihan akupresur dilaksanakan dalam bentuk workshop tatap muka yang diikuti oleh 30 ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Kegiatan dimulai dengan penyampaian materi mengenai konsep akupresur, titik-titik yang relevan untuk mengurangi nyeri persalinan, serta manfaatnya bagi kesiapan ibu hamil. Setelah itu, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik akupresur secara langsung dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada beberapa aspek. Dari segi pengetahuan, sebagian besar peserta yang sebelumnya belum memahami manfaat akupresur menjadi lebih paham setelah pelatihan. Peningkatan juga terlihat pada keterampilan, di mana ibu hamil mampu mempraktikkan teknik akupresur pada titik-titik tertentu secara mandiri dengan benar. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa peserta merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi persalinan, baik secara fisik maupun mental. Sebagian besar ibu juga melaporkan berkurangnya rasa cemas serta munculnya rasa tenang setelah mencoba teknik akupresur.

6. KESIMPULAN

Temuan ini memperkuat bukti bahwa pelatihan akupresur efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kesiapan persalinan pada ibu hamil trimester III. Akupresur memberikan manfaat ganda: di satu sisi mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami pada akhir kehamilan, dan di sisi lain membantu menurunkan kecemasan sehingga ibu merasa lebih rileks.

Kegiatan pelatihan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan ibu hamil melalui keterampilan praktis yang dapat mereka terapkan secara mandiri. Hal ini selaras dengan pendekatan promotif

dan preventif dalam pelayanan kesehatan ibu, di mana kemandirian menjadi aspek penting untuk menciptakan pengalaman persalinan yang positif.

Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan dan dukungan komunitas terbukti menjadi faktor penting dalam keberhasilan program. Dengan adanya pendampingan langsung, peserta merasa lebih yakin bahwa teknik yang mereka lakukan benar dan aman. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi praktis mampu meningkatkan kesiapan fisik dan mental ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Dengan demikian, pelatihan akupresur dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi intervensi kesehatan masyarakat yang aplikatif, murah, dan aman, serta relevan diterapkan di tingkat desa untuk mendukung pencapaian kesehatan ibu dan anak.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2018). *Williams obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.
- Field, T. (2020). Pregnancy and labor massage therapy research: A review. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 10-16. https://doi.org/10.3822/ijtmb.v13i1.501
- Han, J. S., & Ho, Y. S. (2011). Global trends and performances of acupuncture research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 680-687. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.08.006
- Hegar, B., & Proverawati, A. (2020). *Asuhan kebidanan masa kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rohmah, F. N., & Ernawati, A. (2019). Pengaruh akupresur terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(2), 85-92. https://doi.org/10.22435/kespro.v10i2.1553
- Sulistyawati, A. (2017). Asuhan kebidanan pada masa persalinan. Salemba Medika.
- World Health Organization. (2018). WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789241550215