

Acuyoga untuk Mengurangi Nyeri atau Sakit Kepala

Rini Septianasari¹, Ida Sofiyanti², Ikka Bella Seftiyani³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo riniseptianasari78@gmail.com

²Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo, idasofiyanti@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Ikkabella8@gmail.com

Korespondensi Email : Ikkabella8@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2022-12-18 Accepted, 2022-12-23 Published, 2022-12-31</p>	<p>Process occurs which then produces a fetus (Nurhayati & Dartiwen, 2019). The early phase of pregnancy is called the first trimester which starts from conception to the 12th week of pregnancy. In this phase, there are generally hormonal influences and changes in production, anatomy, and physiology. These changes cause the body to actively make adjustments which cause physical and psychological changes to the. Young pregnant women will feel nauseous, vomiting, dizzy, feverish and weak. Yoga movements accompanied by massage of acupressure points will open the pathways of energy Pregnancy is the result of a mature egg cell meeting spermatozoa from a man so that a fertilization blockages that cause several disease complaints, increase children's brain intelligence, and endurance. Acupressure is part of traditional Chinese medicine and is widely used in Asia. The benefits of acuyoga are reducing anxiety, insomnia, stress and pain or headaches. The purpose of doing this community service is to find out the level of knowledge of pregnant women about acuyoga to reduce pain or headaches. And to find out changes in pregnant women the community service team makes pre test and post test to find out the knowledge of pregnant women before being given counseling and after giving acuyoga to reduce pain or headaches and the results of the pre test were good 2 (29%), enough 3 (43%), and less 2 (28%) of the results This pre-test found that pregnant women still need to improve their knowledge of acuyoga to reduce pain or headaches. After being given counseling and acuyoga exercises, pregnant women can relax and reduce pain or headaches and get good post-test results of 7 (100%).</p>
<p>Kata Kunci: Nyeri atau Sakit Kepala, Acuyoga, Pengabdian Masyarakat,</p> <p>Keywords: Process occurs, Acuyoga</p>	<p>Abstrak Kehamilan adalah akibat sel telur yang telah matang bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin. Fase awal kehamilan disebut trimester pertama yang dimulai dari konsepsi sampai minggu</p>

ke-12 kehamilan. Pada fase ini, umumnya terjadi pengaruh hormonal dan perubahan produksi, anatomi, dan fisiologi. Perubahan-perubahan ini mengakibatkan tubuh secara aktif melakukan penyesuaian yang menimbulkan perubahan fisik maupun psikologis ibu. Wanita yang hamil muda akan merasa mual, muntah, pusing, meriang dan lemas. Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. Acupresure adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. Adapun manfaat acuyoga yaitu mengurangi kecemasan, insomnia, stress dan nyeri atau sakit kepala. Tujuan dari dilakukannya pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala. Dan untuk mengetahui perubahan terhadap ibu hamil tim pengabdian masyarakat membuat pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan dan sesudah terhadap acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala dan didapatkan hasil pre test baik 2 (29%), cukup 3 (43%), dan kurang 2 (28%) dari hasil pre test ini didapatkan bahwa ibu hamil masih banyak yang perlu ditingkatkan dalam pengetahuan acuyoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala, setelah diberikan penyuluhan dan senam acuyoga ibu hamil dapat rileks dan nyeri atau sakit kepala berkurang dan didapatkan hasil post test baik 7 (100%).

Pendahuluan

Pada awal kehamilan keluhan pusing atau sakit kepala merupakan hal yang normal, biasanya terjadi pada trimester awal hingga ketiga. Sakit kepala merupakan nyeri difus diberbagai bagian kepala yang bervariasi dalam intensitas, sisi dan durasi yang merupakan keluhan neurologis tersering selama kehamilan. Sakit kepala ini secara fisiologis timbul seiring dengan pertumbuhan janin, karena aliran darah pada ibu hamil akan berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat secara tiba – tiba (Ratna, 2009). Nyeri kepala ini diakibatkan pembuluh darah yang menuju otak mengalami vasokonstriksi yang disebabkan oleh karena adanya peningkatan kadar serotonin dan kemudian mengalami vasodilatasi (Karmilawati, 2013). Keluhan pusing yang dirasakan oleh wanita hamil, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope (pingsan) (Nurhayati, 2018).

Pada ibu hamil dengan pusing akan terjadi gangguan pola istirahat sehingga aliran darah ibu ke bayi terganggu, selain itu ibu akan mengalami stres (depresi) sehingga akan menyebabkan distress janin. Pusing yang terjadi pada kehamilan trimester I dan II adalah keadaan fisiologis, kecuali pusing yang dialami mengarah ke hipertensi, anemia, atau gejala lainnya (Nurhayati, 2018). Kematian ibu merupakan kematian seorang wanita

yang dapat disebabkan pada saat kondisi hamil atau menjelang 42 hari setelah persalinan. Hal ini dapat terjadi akibat suatu kondisi yang berhubungan atau diperberat oleh kehamilannya maupun dalam penatalaksanaan, tetapi bukan termasuk kematian ibu hamil yang diakibatkan karena (Firnanda, 2019).

Latihan yoga secara teratur memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Beberapa gerakan yang terdapat dalam senam yoga mampu memberikan meditasi dan penekanan pernafasan sehingga menimbulkan perasaan tenang pada ibu hamil. Yoga merupakan salah satu olahraga yang mampu meningkatkan energi pada ibu hamil. Latihan yoga juga mampu menghilangkan rasa mual dan nyeri kepala yang biasa dialami oleh ibu hamil. Gerakan-gerakan yoga yang lembut dapat menghilangkan stress dan rasa cemas atau takut melahirkan sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental ibu hamil.

Acuyoga merupakan kombinasi dari ilmu akupunktur/akupresur dan yoga. Gerakan yoga yang disertai dengan pijatan titik-titik akupresur akan membuka jalur sumbatan energi yang menyebabkan beberapa keluhan penyakit, meningkatkan kecerdasan otak anak, dan daya tahan tubuh. Acupressure adalah bagian dari pengobatan tradisional Tiongkok dan banyak digunakan di Asia. Acupresure adalah terapi kuno yang mendahului akupunktur, akupresure tidak invasif, berlawanan dengan akupunktur, ia menggunakan tekanan dan bukan jarum suntik. Tekanan yang diaplikasikan pada titik tertentu pada permukaan kulit (acupoints), titik ini sama seperti pada akupunktur. Yoga adalah sesuatu yang berkaitan dengan latihan atau olahraga untuk meningkatkan daya imunitas dalam tubuh (Wong, 2011).

Menurut Mony Suriany, B.Sc, MBA, keuntungan melakukan Acuyoga yang bisa membantu memudahkan persalinan : Yoga melatih otot-otot tubuh yang disertai cara olah napas. Melalui gerak tubuh yang disertai teknik pengaturan napas dan pemusatan konsentrasi, fisik anda akan lebih sehat, bugar dan kuat. Emosi ibu akan lebih seimbang. Gerakan ACuyoga yoga dirancang khusus untuk melatih otot-otot rahim, agar bisa menunjang ruang gerak janin di dalam kandungan. Dengan begitu, janin bisa berkembang dan bergerak secara optimal. Yoga juga membuat calon ibu lebih rileks, dan kondisi ini baik untuk janin.

Dari latar belakang di atas maka dapat disimpulkan bahwa penulisan masalah dalam artikel ini yaitu :

1. Kurangnya pengetahuan ibu tentang ketidaknyamanan ibu hamil TM I & II terutama pada nyeri atau sakit kepala
2. Kurangnya pengetahuan ibu tentang acuyoga yaitu yoga dan pijat acupresure

Berdasarkan masalah tersebut dapat dirumuskan masalah “bagaimanakah suatu program dapat dikembangkan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan ibu hamil TM I & II terutama pada nyeri atau sakit kepala dengan acuyoga.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa memberikan penyuluhan dan mempraktekkan Acuyoga pada ibu hamil Trimester I dan II untuk menambah pengetahuan bahwa sakit kepala dapat dikurangi dengan melakukan aktivitas fisik atau Acuyoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh ibu hamil trimester I dan II sejumlah 7 orang. Kegiatan ini dimulai pada hari Sabtu 19 November 2022 pukul 10:00 – 12:00 Wita. Adapun proses kegiatan tahapan yang pertama yaitu mengevaluasi pengetahuan ibu hamil tentang Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II sebelum dilakukan penyuluhan dan Acuyoga dengan memberikan pre test, setelah pre test selesai dilakukan tahapan kedua yaitu memberikan penyuluhan dalam metode ceramah, membagikan leaflet dan demonstrasi pada ibu hamil tentang acuyoga untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II. Setelah Penyuluhan dan

Acuyoga selesai maka masuk ketahap ketiga yaitu mengevaluasi kembali pengetahuan responden tentang Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala pada kehamilan trimester I dan II dengan memberikan post tes tujuannya untuk mengetahui apakah ada perubahan pengetahuan ibu hamil tentang Acuyoga sebagai upaya untuk mengurangi sakit kepala.

Hasil dan Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah disebarakan kuesioner Pretest dan Posttest yang dibagikan secara langsung dengan jumlah soal sebanyak 10 pernyataan. Hasil dari pengabdian kepada masyarakat tentang pengetahuan Acuyoga sebagai upaya untuk mengurangi sakit kepala, berikut hasil evaluasi Pre-Test dan Post Test ibu hamil pada saat sebelum dan setelah penyuluhan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Pretest Tingkat Pengetahuan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala, November 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	2	29
	Cukup	3	43
	Kurang	2	28
Total		7	100

Hasil analisis pada saat pretest ditemukan bahwa dari 7 responden, diperoleh bahwa hampir sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang acuyoga untuk mengurangi sakit kepala yaitu sebesar 29% (2 orang). Ditemukan pula 43% (3 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, dan 28% (2 orang) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang.



Gambar 1 Ibu Hamil Melakukan Gerakan Yoga

Tabel 2 Posttest Tingkat Pengetahuan Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala, November 2022

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentasi
Pengetahuan	Baik	7	100
	Cukup	0	0
	Kurang	0	0
Total		7	100

Hasil analisis saat posttest ditemukan bahwa dari 7 responden, diperoleh bahwa semua responden memiliki tingkat pengetahuan baik tentang Acuyoga untuk mengurangi sakit kepala setelah dilakukan penyuluhan dan praktek gerakan Acuyoga yaitu sebesar 100% (7 orang). Karena dari proses penyampaian materi dan atusiasme ibu hamil yang mengikuti acuyoga cukup tinggi selain dapat memberikan tambahan pengetahuan serta pengalaman yang berdampak positif untuk mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil TM I& II terutama nyeri atau sakit kepala.

Hal ini sejalan dengan teori (Aprilia dan Setyorini, 2017) gerakan peregangan otot dalam yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti hearth burn, nyeri di pinggul, atau tulang rusuk, kram di kaki dan sakit kepala.

Cara menangani nyeri atau sakit kepala dengan titik bai hui (ratusan pertemuan; Gv 20) letak nya diatas ubun ubun kepala atau 5 jari jempol dari batas garis rambut depan. Manfaat dilakukan pemijatan pada titik bai hui ini bermanfaat untuk keluhan sakit kepala, pusing, vertigo, dan migran. Cara pemijatan yaitu menggunakan jari jari tangan atau alat pijat untuk melakukan penekanan, pengetukan, dan pengurutan, di area titik ini selama 1-5 menit.

Selain itu, Salah satu terapi menghilangkan nyeri adalah akupresur yaitu melalui peningkatan hormon endorphin setelah dilakukan pemijatan pada titik-titik tertentu. Titik BL 23 (Shensu) yang terletak di dua jari kiri dan kanan meridian GV, setinggi batas lumbal kedua. Titik GV 3 yang terletak diantara lumbal ketiga dan keempat. Titik GV 4 yang terletak diantara lumbal kedua dan ketiga, mampu menghadirkan rasa relaks pada tubuh secara alami dan memblok reseptor nyeri ke otak. Ketika titik-titik akupresur distimulasi, terjadi pelepasan ketegangan pada otot, meningkatkan pada sirkulasi darah, dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu proses penyembuhan (Permatasari, 2019).

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Eka Mery Kurniati, Arisda Candra S, Dan Hadina Eka C, 2020) yang berjudul pengaruh akupresure terhadap pengurangan nyeri kepala pada ibu hamil trimester I di tempat praktek mandiri bidan Muarofah Surabaya, Sampel yang digunakan adalah Ibu hamil Trimester I yang mengalami sakit kepala sebanyak 20 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan nyeri sebelum intervensi Sebagian nyeri sedang 16 responden (80%) Sebagian kecil nyeri ringan 4 responden (20%). Nyeri sesudah intervensi Sebagian nyeri ringan sebanyak 10 responden (50%) dan Sebagian nyeri sedang 1 responden (5%). Jadi dapat disimpulkan dari 20 orang yang menderita sakit kepala, setelah di akupresure rata-rata mengalami penurunan yang dapat mengurangi sakit kepala pada ibu hamil trimester I. Teknik penanganan non farmakologi antara lain relaksasi, acu yoga, imajinasi terbimbing, akupuntur, akupresure, psikoterapi (sulistioningrum 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari, 2019) yang berjudul pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I, Sampel yang di gunakan adalah 15 ibu hamil trimester I. hasil hasil penelitian menggunakan uji analisis Wilcoxon. Sebagian besar ibu hamil trimester I mempunyai nyeri kepala sedang sebelum dilakukan pijat relaksasi 10 responden (66,7%),

setelah dilakukan pijat relaksasi mempunyai nyeri kepala ringan 11 responden (73,3%). Berdasarkan uji analisis wilcoxon didapatkan Nilai $\rho=0,002$, sehingga dikatakan H_0 diterima karena $\rho < 0,05$ berarti ada pengaruh tingkat nyeri kepala ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pijat relaksasi. Tempat penelitian disarankan menambah motivasi ibu hamil untuk menangani sakit kepala secara alami.

Menurut penelitian acu yoga untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala pada ibu hamil TM I & II di Balikpapan setelah dilakukan praktik acu yoga keluhan nyeri atau sakit kepala berkurang. Sakit kepala yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Agar ibu hamil TM I & II dapat beradaptasi dengan beberapa perubahan ketidaknyamanan ibu hamil TM I & II maka salah satu caranya adalah dengan terapi acu yoga.

Acu yoga adalah kombinasi dari acu pressure dan yoga. Acupresure ini setelah melakukan yoga dan meditasi. Pijatan-pijatan pada titik-titik Pai Hui, Yin Tang, Ting Kung, Tay Yang, Teu Wei, I Fung, I Fung Ce. Masing-masing titik ini dilakukan penekanan, pengetukan dan pijatan yang lembut selama 1-5 menit, sehingga dapat memberikan efek relaksasi yaitu dapat mengurangi keluhan seperti sakit kepala, vertigo, migrain, meningkatkan konsentrasi, mengatur nafsu makan dan minum, melancarkan peredaran darah (Wong, 2011). Oleh karena itu, terapi acupresure dan yoga sangat diperlukan bagi ibu hamil Trimester I & II untuk mengurangi nyeri atau sakit kepala. Gerakan yoga yang lembut, pernafasan dan pemijatan yang perlahan akan memberikan rasa nyaman pada ibu hamil TM I & II.

Kesimpulan dan Saran

Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman ibu-ibu hamil tentang ketidaknyamanan kehamilan trimester I dan II dan bagaimana penanganannya terutama pada sakit kepala, dimana sakit kepala tidak hanya tergantung masalah pola istirahat tetapi juga faktor lain seperti psikis dan lingkungan ibu, kemudian ibu mengetahui manfaat Acuyoga dan bisa mempraktikannya. Hal ini dilihat dari kemampuan ibu hamil dalam menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dan kesediaan ibu untuk dilakukan praktik pijat Acuyoga ntuk mengurangi sakit kepala.

Acuyoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester I dan II terutama nyeri atau sakit kepala dapat dilaksanakan dengan baik melalui beberapa metode alternatif yang dapat diterapkan oleh bidan sebagai bentuk pelayanan kesehatan promotif dan preventif baik di tatanan klinik.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terimakasih untk Rektor Universitas Nyudi Waluyo, Dekan Fakultas Kesehatan, Kaprodi Kebidanan Program Sarjana, dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu terlaksana kegiatan ini yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Astuti, Maya. (2010). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC: 16.
- Dartiwen, Nurhayati, Y. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Andi
- Firnanda, N. S. N. (2019). *Identifikasi penyakit penyerta pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kartasura*.
- Jayanti,ND,Mayasari,SI.(2019).Pengaruh pijat relaksasi terhadap penurunan sakit kepala pada ibu hamil trimester I.*Jurnal ilmiah media husada*.8(2) 71-76.
- Mayla Khayra Al ‘Amali,dkk.(2018).Acupresure and aromatic ginger herb for a migraine.*Journal of Vacational health studies* 02 (2018): 80-85.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

Mery Kurniyati Eka, dkk. (2020). Pengaruh akupresure terhadap pengurangan nyeri kepala pada ibu hamil trimester I di tempat praktek mandiri bidan Muarofah Surabaya. *Jurnal ilmu Kesehatan V (2020): 11-15.*

Nurhayati yati, Dartiwen, (2019)” Asuhan kebidanan Pada Kehamilan” Yogyakarta: Andi

Permatasari, R. D. (2019). Efektifitas Tehnik Akupresur Pada Titik BL23, GV 3, GV 4 terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Jelakombo Jombang. *J-HESTECH. Vol 2 (1): 33-42*

Wong, Ferry. (2011). *Acuyoga Kombinasi Akupresure dan Yoga*. Penebar Plus. Jakarta.