

Akupresure untuk Mengatasi Nyeri pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sumowono Semarang

Erna Rahayu¹, Nabila Natasha P², Rini Susanti³

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Ernarahayu115@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, nabilanatashaptr@gmail.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, rinususanti@unw.ac.id

Korespondensi Email: ernarahayu115@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2023-06-22

Accepted, 2023-07-02

Published, 2023-07-24

Keywords: Acupresure, Pain

Kata Kunci :

Akupresure, Nyeri, Ibu Hamil, Trimester III.

Abstract

Pain causes a person to experience fear and anxiety that increases stress and experiences drastic physiological changes during pregnancy and anxiety synergize and worsen each other. Acupresure is a type of massage therapy that can stimulate the body to produce endorphins and opioids so as to reduce pain and anxiety. This Community Service activity aims to increase interaction and sharing experiences between participants (pregnant women with pregnant women) and between pregnant women and health workers / midwives and increase understanding, attitudes and behaviors of pregnant women about acupresure, body changes and complaints, pregnancy care, childbirth. Method used by the implementation team seeks to provide more focused knowledge about acupresure in the second and third trimester of pregnant women to overcome pain and discomfort during pregnancy. Results This service activity begins with the stage of identifying or collecting data on the target number of pregnant women, then first a pre-test is carried out to find out the extent of pregnant women's knowledge about acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters and its benefits. Second, counseling was carried out on acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters, and a post test was carried out to determine the level of knowledge of pregnant women about acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters. Third, a demonstration and practice of implementing acupresure to overcome pain in pregnant women in the second and third trimesters was followed by 7 pregnant women in Bumen Village. This devotion showed that there was a level of knowledge of pregnant women about acupresure to treat pain in pregnant women in the second trimester and third trimester after being given counseling increased, namely 7 participants of pregnant women became well informed (70%). Suggestion Pregnant women can do acupresure to overcome pain in pregnant

women trimester II and III independently at home. It is necessary to do similar activities in other areas that have not had the opportunity to do this activity to help pregnant women who often experience pain during pregnancy.

Abstrak

Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya. Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan dan meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang akupresure, perubahan tubuh dan keluhan, perawatan kehamilan, persalinan. Metode yang digunakan oleh tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang akupresure pada ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyaman selama kehamilan. Hasil Kegiatan pengabdian ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran ibu hamil, selanjutnya pertama dilakukan pre test untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III serta manfaatnya. Kedua dilakukan penyuluhan mengenai akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III, dan dilakukan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III. Ketiga dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III yang di ikuti oleh 7 ibu hamil di desa bumen. Pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengaasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan trimester III setelah diberikan penyuluhan meningkat yaitu 7 peserta ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (70%).

Pendahuluan

Kehamilan adalah urutan kejadian yang secara normal terdiri atas pembuahan implantasi, pertumbuhan embrio, pertumbuhan janin, dan berakhir pada kehamilan. Ketika spermatozoa bertemu dengan ovum, maka dimulai lah awal kehamilan. Lama hamil normal yaitu 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Astuti dan Sulastri, 2019). Masa kehamilan adalah masa yang indah, tetapi perubahan besar pada tubuh dengan waktu yang singkat sering menimbulkan beberapa gangguan dan keluhan yang mengurangi kenikmatan pada masa kehamilan (Suananda, 2018).

Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester II serta III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamasari, 2019). Kebanyakan wanita ada yang merasakan sakit bahkan lebih parah dari biasanya karena terdapat pengaruh dari rasa panik dan stress yang disebut dengan fear-tension-pain concept (takut – tegang - sakit) dapat diartikan bahwa rasa takut mengakibatkan ketegangan atau kepanikan serta menimbulkan otot menjadi lebih kaku dan mengalami rasa sakit (Mardiana, 2021).

Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (*acupoint*) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018). Akupresur dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa, meningkatkan sirkulasi darah dan mengatur metabolisme, mengatasi nyeri, dan mengurangi ketegangan pada otot (Dehghanmehr *et al.*, 2017). Sedangkan menurut Neri *et al.* (2016), melakukan tindakan akupresure dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester II.

Persoalan yang dialami adalah ibu hamil TM II dan III di Wilayah Sumowono adalah mengalami nyeri dan pusing dan belum mengetahui cara mengatasinya. Dari permasalahan diatas maka kami mengambil judul akupresure untuk penanganan nyeri bagi ibu hamil TM II dan TM III.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, kami sebagai tim pelaksana berupaya memberikan pengetahuan secara lebih fokus tentang akupresure pada ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri dan ketidaknyaman selama kehamilan. Pertama menghubungi bidan koordinator puskesmas Sumowono untuk mendiskusikan topik yang hendak dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Kedua mencari data jumlah peserta penyuluhan. Ketiga membuat media informasi (leaflet) dengan materi Akupresure Ibu hamil trimester II dan trimester III untuk mengatasi nyeri. Keempat memberikan pengetahuan manfaat akupresure untuk ibu hamil dan mendemonstrasi pemijatan akupresure.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada tanggal 27 Mei 2023 hari sabtu di desa Bumen kab Semarang yang diikuti oleh 7 peserta ibu hamil, kegiatan dimulai dari jam 09.30 sampai selesai pelatihan. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan tahapan identifikasi atau pendataan jumlah sasaran ibu hamil, selanjutnya pertama dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan ibu hamil mengenai *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III* serta manfaatnya. Kedua dilakukan penyuluhan mengenai *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III*, dan dilakukan *post test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil tentang *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III*. Ketiga dilakukan demonstrasi dan praktik pelaksanaan *akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III* yang diikuti oleh 7 ibu hamil di desa bumen. Pengabdian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan penyuluhan yaitu dengan kategori baik ada 1 ibu (10%) berpengetahuan cukup ada 2 ibu (20%) dan terdapat 4 (40%) dengan tingkat pengetahuan kurang tentang akupresure untuk penanganan nyeri pada trimester II dan III. Selain itu terdapat tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai akupresure untuk mengaasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan trimester III setelah

diberikan penyuluhan meningkat yaitu 7 peserta ibu hamil menjadi berpengetahuan baik (70%).

Tabel.1 Distribusi Akupresure Untuk Pengurangan Nyeri TM II dan TM III (Pre Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	1	10,%
2	Cukup	2	20%
3	Kurang	4	70%
	Total	7	70%

Tabel.2 Distribusi Akupresure Untuk Pengurangan Nyeri TM II dan TM III (Post Test)

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase (%)
1	Baik	7	70%
2	Cukup	-	-
3	Kurang	-	-
	Total	7	70%



Gambar 1.1 Kegiatan Penyuluhan



Gambar 1. 2 Kegiatan Setelah *Post Test*

Evaluasi : Setelah dilakukannya pengabdian masyarakat ini, selanjutnya rencana tahap berikutnya dari pengabdian ini adalah dengan melakukan evaluasi melalui bidan pkm untuk bisa memberikan asuhan lebih lanjut kepada ibu hamil terkait dengan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III. Adapun evaluasi yang diharapkan yaitu ibu hamil dapat menerapkan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar dan didukung antusias ibu hamil yang tinggi terhadap pelatihan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III.

Saran

Ibu hamil dapat melakukan akupresure untuk mengatasi nyeri pada ibu hamil trimester II dan III ini secara mandiri di rumah. Perlu dilakukan kegiatan serupa didaerah lain yang belum memiliki kesempatan melakukan kegiatan ini untuk membantu para ibu hamil yang sering mengalami nyeri pada saat hamil.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi, pembimbing lahan, pemilik lahan beserta kader dan Ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut menundukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Dehghanmehr,S.,Mansouri,A.,Faghihi,H.,&Piri,F.(2017).The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis-
Areview.Journalof Pharmaceutical SciencesandResearch,9(12), 2580–2584.
- Mundarti, dkk. (2014). Perbedaan Senam Hamil dan Akupresure terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III.
- Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). *Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester II dan III*Suananda, Y. (2018). Prenatal dan Postnatal Yoga. Jakarta : Kompas.
- Wahyuni & Prabowo, E. (2012). Manfaat Kinesiotapping Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Bawah Pada Kehamilan Trimester Ke-3. Surakarta: Jurnal Surya
- Linda V. (2008). Buku Ajar Kebidanan Komunitas. Jakarta : EGC