



Pelatihan Akupresur Mandiri Pada Ibu Hamil Trimester III

Putriatri Krimasusini Senudin^{1*}, Jayanti Petronela Janggu¹, Eufrasia Prinata Padeng²

¹Program Studi D III Kebidanan Fakultas Kesehatan dan Pertanian, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Jalan Jendral Ahmad Yani, No.10 Ruteng, 86508, Indonesia

²Instansi Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

*Email koresponden: atri124@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 Agu 2020

Accepted: 03 Apr 2021

Published: 23 Apr 2021

Kata kunci:

Akupresur
Kehamilan
Pelatihan

Keyword:

Acupressure
Pregnancy
Training

ABSTRAK

Background: Pada umumnya ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dan kekhawatiran yang terjadi selama kehamilan khususnya pada usia kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresur. Akupresur dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri punggung serta mengatasi insomnia. Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan pelatihan akupresur mandiri, agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Pelatihan akupresur mandiri bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan ada ibu hamil trimester III. **Metode:** Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan secara klasikal diawali pretest dan diakhiri posttest. **Hasil:** Hasil evaluasi pada kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan tentang akupresur. **Kesimpulan:** Pada kategori baik dan cukup dan terjadi penurunan persentase pada kategori kurang

ABSTRACT

Background: In general, pregnant women experience discomfort that occurs during pregnancy, especially during the third trimester of pregnancy. Pregnant women needs to be overcome independently by acupressure. Acupressure is considered effective for pregnant women to reduce nausea and vomiting, help induce labor, reduce anxiety, reduce back pain and treat insomnia. Pregnanc. Acupressure is also proven to be safe for pregnant women, so community service activities are carried out by providing independent acupressure training, so that they can help themselves when they feel complaints and reduce the physiological discomfort that is felt in the third trimester of pregnancy. **Methods:** The method used was counseling and training which was carried out classically with pretest and posttest. **Results:** The activity showed that there was an increase in knowledge about acupressure. **Conclusions:** In the good and sufficient categories and there was a decrease in the percentage in the poor category.



© 2021 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan terjadinya konsepsi dan nidasi selama 280 hari atau 9 bulan 7 hari yang dihitung dari hari pertama haid terakhir (Rafika, 2018). Selama proses kehamilan akan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Selama kehamilan wanita memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Karena Perubahan tersebut umumnya menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (April et al., 2013). Ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada ibu hamil trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri punggung, nyeri ulu hati, konstipasi, insomnia,

dispnea, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan. Peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji & Ina, 2018).

Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresur. Akupresur adalah salah satu bentuk fisioterapi dengan memberikan pemijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi bermacam-macam sakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan, kelelahan dan berbagai penyakit dengan maksud mengaktifkan kembali peredaran energi vital (Setyowati, 2018). Akupresur telah menarik perhatian sebagai terapi non – farmakologis bermanfaat untuk pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit, rehabilitasi (pemulihan) dan meningkatkan daya tahan tubuh (Qu et al., 2014).

Akupresur aman pada semua populasi mulai dari anak-anak hingga lansia. Akupresur merupakan pilihan terapi yang tidak berbahaya dan tidak memiliki efek samping karena bersifat non – invasif, dapat dilakukan oleh individu itu sendiri tetapi memerlukan pelatihan khusus dan hemat biaya (Abadi et al., 2018; Hmwe et al., 2015; Lane, 2009). Akupresur memiliki efek menenangkan, mempromosikan relaksasi alami serta mengatur dan menstabilkan emosi (Y. W. Chen & Wang, 2014). Akupresur dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi berbagai keluhan seperti mual muntah (H.-M. Chen et al., 2005), membantu proses induksi persalinan (Akbarzadeh et al., 2015), mengurangi kecemasan selama kehamilan dan persalinan (Hmwe et al., 2015; Qu et al., 2014), mengurangi nyeri punggung selama kehamilan dan proses persalinan (Y. W. Chen & Wang, 2014) serta mengatasi insomnia (Sarris & Byrne, 2011). Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka penulis memberikan pelatihan akupresur mandiri pada ibu hamil agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah: Memberikan pengetahuan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan ada ibu hamil trimester III. Selain itu mendorong ibu hamil untuk mempraktikkan akupresur secara mandiri bila mengalami ketidaknyamanan Trimester III.

MASALAH

Mitra pada pelatihan ini adalah ibu hamil trimester III yang aktif mengikuti kelas Ibu hamil di Puskesmas Pembantu Golodukal dengan usia kehamilan minimal 36 minggu. Permasalahan yang dihadapi ibu hamil adalah belum mengetahui cara yang paling praktis tetapi aman serta efektif untuk mengatasi masalah ketidaknyamanan kehamilan Trimester III. Kegiatan yang diikuti ibu pada kelas hamil paling banyak kegiatan penyuluhan, konseling dan senam hamil. Senam hamil sulit untuk dilakukan sendiri di rumah karena membutuhkan tempat dan waktu yang memadai sehingga tidak pernah dipraktikkan kembali di rumah.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah memberikan pelatihan pada ibu hamil untuk mengatasi ketidaknyamanan trimester III dengan melakukan akupresur secara mandiri. Selain itu ibu hamil diberikan pemahaman tentang akupresur dengan melakukan penyuluhan. Adapun metode pelatihan ini meliputi: ceramah, praktik akupresur, dan diskusi tanya jawab. Target yang ingin dicapai melalui kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar sehingga masalah ketidaknyamanan pada ibu hamil dapat teratasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan selama 2 hari yaitu pada tanggal 13-14 Maret 2020 dimulai pukul 09.00 WITA – 11.30 WITA bertempat di Puskesmas Pembantu Golodukal yang diikuti oleh 20 ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 36 minggu. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan secara klasikal. Kegiatan dihadiri oleh beberapa bidan yang bekerja di Puskesmas Pembantu Golodukal dan dibuka secara resmi oleh kepala Puskesmas Pembantu Golodukal. Tahapan kegiatan yaitu:

1. Pretest

Kegiatan pretest dilakukan diawal kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal ibu hamil tentang akupresur. Jumlah pertanyaannya adalah 10 soal. Ibu hamil tinggal memilih jawaban Benar atau salah pada setiap pertanyaan. Pretest dilakukan selama 20 menit.

2. Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan dengan materi penyuluhan sebagai berikut; Fisiologi kehamilan Trimester III, Masalah atau ketidaknyamanan ibu hamil trimester III dan Konsep dasar Akupresur. Diakhir setiap penyajian materi diberikan kesempatan untuk berdiskusi. Kegiatan tersebut dipandu oleh satu orang moderator.

3. Post test

Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil di nilai kembali dengan menjawab pertanyaan yang disediakan untuk mengetahui perubahan pemahaman dan pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah penyuluhan. Instrumen yang digunakan sama dengan instrument pada pretest.

4. Pelatihan

Kegiatan pelatihan dibagi kedalam 3 sesi yaitu sesi pertama dimana instruktur memberikan contoh, sesi kedua peserta melakukan akupresur pada titik yang ditentukan dan instruktur melakukan penilaian dan sesi terakhir peserta saling bergantian melakukan akupresur dan instruktur melakukan penilaian. Penilaian dilakukan bersamaan pada saat pelatihan apabila teknik akupresur dan titik akupresur benar maka diberi pujian, apabila salah maka instruktur langsung melakukan perbaikan. Diakhir kegiatan hari kedua, dilakukan posttest untuk mengkaji perubahan pengetahuan peserta tentang akupresur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 20 ibu hamil dengan usia kehamilan minimal 36 minggu selama 2 hari yaitu tanggal 13 – 14 Februari 2020. Karakteristik ibu hamil sebagai berikut ;

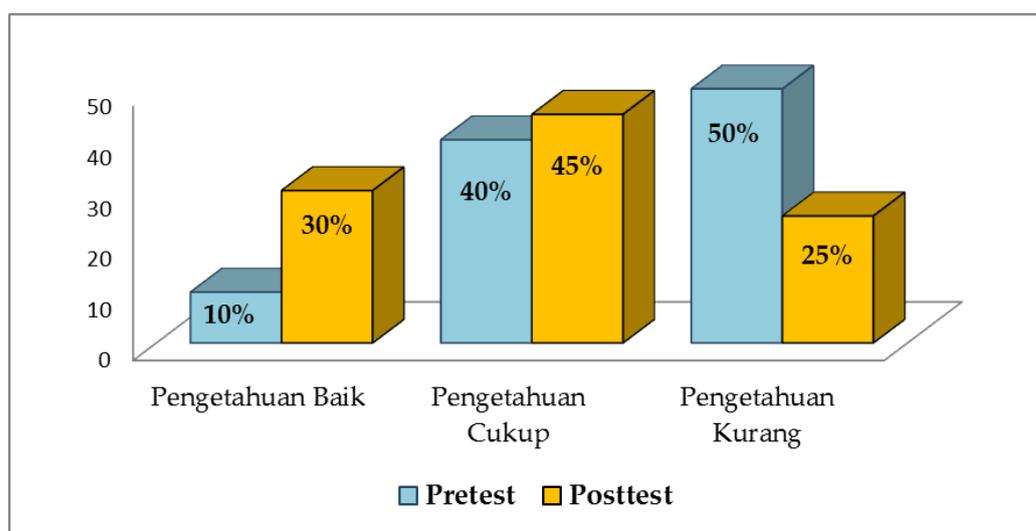
Tabel 1. Karakteristik Peserta pelatihan Akupresur di Pustu Golodukal

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
< 20 Tahun	3	15.0
20-35 Tahun	16	80.0
> 35 Tahun	1	5.0
Pendidikan		
SD	4	20.0
SMP	7	35.0
SMA	5	25.0
Diploma/ Sarjana	4	20.0
Pekerjaan		

Bekerja	4	20.0
Tidak Bekerja	16	80.0
Paritas		
Primigravida	8	40.0
Multigravida	12	60.0
Usia Kehamilan		
36-38 Minggu	16	80.0
39-41 Minggu	4	20.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagai besar ibu hamil yang mengikuti pelatihan akupresur berusia 20-35 tahun yaitu 80%, berdasarkan pendidikan sebagian besar lulusan SMP yaitu 35%, berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu 80%, berdasarkan paritas sebagian besar multigravida yaitu 60% dan sebagian besar usia kehamilan 26-38 minggu yaitu 80%.

Pretest dilakukan untuk mengukur pengetahuan ibu hamil tentang akupresur mandiri dengan hasil dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Presentase Hasil Pretest dan Posttest Peserta Pelatihan Akupresur

Perhitungan hasil evaluasi pengetahuan sebelum diberikan pelatihan akupresur sebagian besar yaitu 50% memiliki pengetahuan kurang, 40% memiliki pengetahuan cukup dan 10% memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan pelatihan akupresur terjadi perubahan pengetahuan peserta yaitu 45% memiliki pengetahuan cukup, 30 % memiliki pengetahuan baik dan 25 % memiliki pengetahuan kurang.

Pelatihan akupresur diberikan pada ibu hamil sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat sehingga ibu hamil dapat meolong dirinya sendiri dalam mengatasi masalah ketidaknyamanan trimester III. Pelatihan akupresur yang diberikan lebih pada upaya rehabilitatif dan promotif yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan ibu selama kehamilan trimester III serta dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya ketidanyamanan yang dapat dihindarkan penyebabnya.

Akupresur merupakan terapi komplementer dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada pasien sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman dan rileks. Melalui terapi akupresur, tubuh akan melepaskan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kekuatan hidup energi tubuh (qi) untuk membantu

penyembuhan. (Noviyanti et al., 2016). Pelatihan terapi akupresur untuk mengurangi keluhan serta meningkatkan kualitas hidup ibu hamil (Aswitami, N., G., A et al., 2020).

Pelatihan akupresur yang dilakukan efektif karena dapat memberikan perubahan pengetahuan ibu hamil sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Perubahan digambarkan melalui peningkatan persentase ibu hamil pada kategori pengetahuan cukup dan pengetahuan baik sedangkan pada kategori pengetahuan kurang mengalami penurunan pada hasil posttest. Hal tersebut menunjukkan bahwa ibu mampu melakukan akupresur dengan benar secara mandiri bila mengalami ketidaknyamanan sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas hidupnya sendiri dan janin.

Kegiatan pelatihan akupresur mandiri yang telah dilakukan, ibu hamil baru mengetahui titik-tubuh yang aman untuk dilakukan pemijatan, selama ini masih terdapat ibu hamil yang melakukan pemijatan pada bagian perut. Disisi lain pelatihan akupresur mandiri memiliki masih memiliki kekurangan yaitu tidak melakukan evaluasi berkelanjutan pada ibu hamil terutama yang hasil posttestnya masih pada kategori pengetahuan kurang.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan akupresur mandiri mendapat respon yang baik dari peserta yaitu ibu hamil trimester III. Para ibu hamil sangat antusias untuk mengikuti pelatihan akupresur guna menambah pengetahuan dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan secara mandiri serta menghentikan praktik – praktik pemijatan yang salah yang telah dilakukan. Hasil evaluasi pada kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan akupresur. Diharapkan Kegiatan pelatihan akupresur mandiri selajutkan dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk mengevaluasi peserta yang pengetahuannya masih pada kategori kurang setelah dilakukan posttest.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng khususnya pada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Pertanian Program Studi DIII Kebidanan serta mitra kegiatan ini yaitu Puskesmas La’o khususnya Puskemas Pembantu Golodukal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F., Abadi, F., Fereidouni, Z., Amirkhani, M., Karimi, S., & Najafi Kelyani, M. (2018). Effect of Acupressure on Preoperative Cesarean Section Anxiety. *Journal of Acupuncture and Meridian Studies*.
- Akbarzadeh, M., Masoudi, Z., Zare, N., & Vaziri, F. (2015). Comparison of the effects of doula supportive care and acupressure at the BL32 point on the mother’s anxiety level and delivery outcome. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 239–246.
- April, S., Manurung, Y., & Nasution, S. (2013). Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Adaptasi Fisiologis Selama Kehamilan. *Urnal Keperawatan Klinis*, 4(1).
- Aswitami, N., G., A, P., Udayani, N. P. M. Y., Karuniadi, I. G. A. M., & Widiastini, L. P. (2020). Pelatihan Massage Akupressur pada Kelompok Bidan sebagai Asuhan Komplementer pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Empathy*, 1(1), 26–34.
- Chen, H.-M., Chang, F.-Y., & Hsu, C.-T. (2005). Effect of Acupressure on Nausea, Vomiting, Anxiety and Pain among Post-cesarean Section Women in Taiwan. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, 21(8), 341–350. [https://doi.org/10.1016/S1607-551X\(09\)70132-9](https://doi.org/10.1016/S1607-551X(09)70132-9)

Review. *Pain Management Nursing*, 15(2), 539–550. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2012.12.005>

- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. (2015). The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518.
- Lane, J. R. (2009). The neurochemistry of counterconditioning: acupressure desensitization in psychotherapy. *Energy Psychol*, 1(1), 31–34.
- Noviyanti, Astuti, I., & Hamdah, M. N. (2016). The Influence of Massage Therapy to Reduce Pain Scale of Inpartu Woman in the Active Phase of the First Stage of Labour (A Case Study in Bandung City). *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2(1).
- Pudji, S., & Ina, H. (2018). Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Midwife Journal*, 5(1), 33–39.
- Qu, F., Zhang, D., Chen, L.-T., Wang, F.-F., Pan, J.-X., & Zhu, Y.-M. (2014). Auricular Acupressure Reduces Anxiety Levels And Improves Outcomes Of In Vitro Fertilization: A Prospective, Randomized And Controlled Study. *Fertility and Sterility*, 4(5028), 1–7.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1).
- Sarris, J., & Byrne, G. J. (2011). A systematic review of insomnia and complementary medicine. *Sleep Medicine Reviews*, 15(2), 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.04.001>
- Setyowati, H. (2018). *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita: Berbasis Hasil Penelitian* (Issue c). unimma press. <https://doi.org/10.15713/ins.mmj.3>