

Efektivitas akupresur titik SP6 dan BL60 terhadap nyeri persalinan

Ai Nurasih, Santy Susanty Andriany, Merissa Laora Heryanto

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Nurasiah, A., Andriany, S. S., & Heryanto, M. L. (2024). Efektivitas akupresur titik sp6 dan bl60 terhadap nyeri persalinan. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 213–218. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1332>

History

Received: 30 September 2024

Accepted: 30 November 2024

Published: 02 Desember 2024

Corresponding Author

Ai Nurasih, Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan; 41nurasiah@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri saat persalinan jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan kecemasan dan mengganggu proses persalinan. Akupresur memiliki manfaat untuk mengurangi nyeri persalinan. Namun, metode ini jarang diterapkan karena kurangnya pemahaman tentang titik-titik akupresur yang tepat dan efektif untuk meredakan nyeri persalinan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* sebanyak 15 ibu bersalin kala I fase aktif. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi dengan skala numerik atau Numerical Rating Scale (NRS). Data dikumpulkan dengan melakukan akupresur pada titik SP6 dan BL60, kemudian mengobservasi tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. Analisis data dilakukan dengan uji beda dua sampel berpasangan (*Paired Sample t-test*).

Hasil: Nilai rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dilakukan intervensi sebesar 5,07 dan sesudah dilakukan intervensi akupresur 3,27. Hasil analisis statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, maka terdapat perbedaan rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan akupresur.

Kesimpulan: Terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah dilakukan akupresur, dengan demikian akupresur pada titik SP6 dan BL60 efektif menurunkan nyeri persalinan.

Kata Kunci : akupresur, titik SP6, titik BL60, nyeri persalinan, ibu bersalin

ABSTRACT

Background: Pain during childbirth, if not managed properly, can cause anxiety and interfere with the labor process. Acupressure has the benefit of reducing labor pain. However, this method is rarely applied due to a lack of understanding of the appropriate and effective acupressure points to relieve labor pain.

Methods: This study uses an experimental design with the One Group Pretest-Posttest approach. The sampling technique used was purposive sampling of 15 mothers who gave birth during the first active phase. The instrument used is an observation sheet with a numerical or Numerical Rating Scale (NRS). Data were collected by performing acupressure at SP6 and BL60 points and then observing the level of labor pain during the first active phase. Data analysis was done using a different test of two paired samples (Paired Sample t-test).

Results: The average value of labor pain in the first active phase before the intervention was 5.07, and after the acupressure intervention was 3.27. The statistical analysis results obtained a value of $p = 0.000$, so there was a difference in the average labor pain during the first active phase before and after acupressure.

Conclusion: There was a significant difference between the average labor pain in the first active phase before and after acupressure; thus, the repressors at SP6 and BL60 effectively reduced labor pain..

Keywords: Acupressure, SP6 point, BL60 point, labor pain, mother in labor

Pendahuluan

Menurut WHO, sekitar 99% kematian ibu disebabkan oleh masalah yang terjadi selama masa persalinan. Masalah tersebut seringkali muncul akibat kurangnya pengetahuan tentang penyebab dan penanganan komplikasi kehamilan, persalinan, serta masa nifas (Manaf et al., 2020; Zulala & Subiyatun, 2021). Salah satu keluhan yang sering terjadi selama persalinan adalah nyeri, yang dapat memicu kecemasan dan menghambat proses persalinan, berpotensi menimbulkan komplikasi (Afdila et al., 2023; Chen et al., 2023). Berbagai upaya untuk mengatasi nyeri persalinan, baik yang bersifat farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis cenderung lebih mahal dan dapat menimbulkan efek samping negatif, sementara terapi nonfarmakologis lebih terjangkau, praktis, efektif, dan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan (Ghiasi et al., 2019; Izzah et al., 2022; Sulistyawati, 2021; Yanti, 2022).

Salah satu jenis terapi non-farmakologis yang dapat diberikan pada ibu yang sedang bersalin adalah akupresur. Terapi ini berguna untuk meredakan berbagai jenis rasa sakit dan nyeri, serta membantu mengurangi ketegangan, kelelahan, dan keluhan lainnya. Pada fase persalinan kala I, akupresur dapat diterapkan untuk meredakan nyeri akibat kontraksi. Nyeri persalinan terjadi akibat terhambatnya aliran energi di sepanjang meridian tertentu dalam tubuh. Meskipun demikian, akupresur jarang diterapkan karena masih kurangnya pemahaman tentang titik-titik akupresur yang tepat dan efektif dalam mendukung proses persalinan (Ariesty et al., 2021; Marsilia & Kubilawati, 2022; Mufidah et al., 2022; Mukhoirotin & Mustafida, 2020; Mufidah et al., 2022).

Survey pendahuluan di UPTD Puskesmas Kasokandel Kabupaten Majalengka pada bulan Januari sampai bulan Maret dari 31 ibu bersalin hampir seluruhnya mengalami nyeri saat persalinan. Upaya yang dilakukan bidan untuk mengatasi nyeri tersebut antara

hanya menganjurkan ibu tarik nafas dan perubahan posisi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas akupresur titik SP6 dan BL60 terhadap penurunan nyeri persalinan kala I fase aktif di UPTD Puskesmas Kasokandel Kabupaten Majalengka tahun 2024.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest, yang melibatkan pengukuran variabel sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada satu kelompok peserta. Dalam desain ini, kelompok yang sama diukur pada dua waktu yang berbeda: sebelum perlakuan (pretest) dan setelah perlakuan (posttest), untuk melihat apakah ada perubahan yang signifikan pada variabel yang diteliti setelah intervensi dilakukan. (Probandari et al., 2020). Teknik pengambilan sampel ini menggunakan metode purposive sampling. Jumlah sampel penelitian sebanyak 15 ibu bersalin kala I fase aktif. Instrumen penelitian berupa lembar observasi yang menggunakan skala numerik atau Numerical Rating Scale (NRS). Data dikumpulkan dengan melakukan akupresur pada titik SP6 dan BL60 serta mengobservasi untuk mengukur tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif. (Salsabila & Hidayanti, 2023). Data dianalisis menggunakan uji perbedaan dua sampel berpasangan (Paired Sample t-test). (Badriah, 2019).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum akupresur sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 7 responden (46,67%). Setelah diberikan akupresur, sebagian besar responden berada pada kategori nyeri ringan, yaitu sebanyak 10 orang (66,67%). Rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum intervensi adalah 5,07, sedangkan setelah intervensi akupresur turun menjadi 3,27. Analisis statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$, yang mengindikasikan adanya

perbedaan signifikan pada rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah akupresur.

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat nyeri ibu bersalin sebelum dan sesudah akupresur

Variabel	Frekuensi	Persentasi (%)
Tingkat nyeri pada pretest.		
Nyeri Ringan	4	26,67
Nyeri Sedang	7	46,66
Nyeri Berat	4	26,67
Tingkat Nyeri pada Postest		
Nyeri Ringan	10	66,67
Nyeri Sedang	5	33,33

Tabel 2. Perbedaan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Akupresur

Variabel	Mean	N	Std Deviasi	p value
Nyeri <i>pretest</i>	5,07	15	2,120	0,000
Nyeri <i>posttest</i>	3,27	15	1,486	

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nyeri persalinan kala I fase aktif. Temuan ini konsisten dengan penelitian Afdila et al., (2023) yang menunjukkan bahwa bahwa nilai mean sebelum 2,47 dan sesudah 1,73 dengan nilai p value 0,000. Akupresur terbukti efektif dalam mengurangi nyeri secara umum, serta mampu mengurangi nyeri selama persalinan dan memperlancar proses persalinan.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Katili et al., (2018) yang menunjukkan bahwa sebelum akupresur, 60,9% ibu mengalami nyeri sedang dan 39,1% nyeri berat, sedangkan setelah akupresur, 65,2% merasakan nyeri ringan dan 34,8% nyeri sedang. Uji statistik dengan One Sample t-test menunjukkan perbedaan mean nyeri sebelum akupresur sebesar 1,391 dan setelah akupresur sebesar 1,348, yang mengindikasikan bahwa akupresur sebagai induksi alami memiliki pengaruh. Oleh karena itu, ibu yang mengalami nyeri persalinan disarankan untuk menggunakan teknik akupresur guna mengurangi nyeri persalinan (Afdila et al., 2023; Fiorennita Amita et al., 2024; Hannun et al., 2023; Hibatulloh, 2022; Nurfaiziah & Utami, 2019) (Hibatulloh, 2022). Nyeri berat yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum

diberikan intervensi disebabkan oleh kontraksi uterus yang menyebabkan pemendekan pada kanalis servikalis. Nyeri ini dirasakan di area pinggang, perut, dan menjalar hingga ke paha. Selama persalinan, nyeri dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berakibat pada perubahan tekanan darah, denyut jantung, dan pola pernapasan (Nurasiah & Indriyani, 2020).

Akupresur pada titik SP6 memiliki manfaat untuk merangsang kontraksi rahim serta mengurangi rasa sakit selama kontraksi. Titik ini, yang juga dikenal dengan sebutan Sanyinjiao atau persimpangan tiga yin, terletak di bagian dalam pergelangan kaki, tepatnya di belakang tulang kering (betis bawah). Terapis atau doula sering memfokuskan perhatian pada titik ini dan melakukan teknik pijatan selama 60 hingga 90 menit untuk merangsang kontraksi, sehingga dapat mempercepat proses persalinan (Torkzahrani et al., 2017).

Selain itu menurut Yesilcicek Calik & Komurcu, (2014) Akupresur SP6 secara signifikan mengurangi skor nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan fase pertama dan kedua. Durasi fase pertama dikurangi dari 320 menit pada kelompok kontrol menjadi 225 menit pada kelompok akupresur (p 0,001). Skor nyeri persalinan

juga secara signifikan lebih rendah pada kelompok akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol (kecuali untuk VAS 4), yang menunjukkan penurunan intensitas nyeri.

Hasil penelitian (Sunarto, 2021) menunjukkan bahwa akupresur pada titik BL60 dapat berkontribusi dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan. Akupresur di titik ini dianggap dapat membantu merelaksasi otot dan mengurangi ketegangan, yang berpotensi mengurangi rasa sakit selama proses persalinan. Titik ini terletak di antara pergelangan kaki dan tendon Achilles (jaringan ikat yang menghubungkan otot betis di belakang kaki bawah ke tulang tumit). Titik Kunlun ini bermanfaat untuk meringankan nyeri persalinan dan mengurangi penyumbatan atau hambatan saat persalinan (Ariesty et al., 2021; Salsabila & Hidayanti, 2023)

Akupresur bermanfaat bagi wanita yang sedang melahirkan karena dapat merangsang pelepasan endorfin, yang membantu meningkatkan relaksasi, meredakan nyeri, dan mendukung mekanisme coping. Endorfin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis bekerja dengan memblokir reseptor opioid pada sel-sel saraf, sehingga menghambat transmisi sinyal nyeri dan membantu mengurangi rasa sakit selama persalinan. Pelepasan hormon endorfin tidak mengganggu sekresi hormon oksitosin, yang dihasilkan oleh lobus posterior hipofisis. Hormon oksitosin merangsang kontraksi otot polos selama proses persalinan, sementara endorfin membantu tubuh mentoleransi rasa sakit. Akupresur bekerja dengan menghambat sinyal rasa sakit sehingga ibu melahirkan tidak merasakan nyeri secara berlebihan, tanpa menghilangkan penyebab nyeri yaitu kontraksi persalinan. Dengan demikian, kontraksi tetap berlangsung secara normal, dan proses pembukaan serviks berjalan sebagaimana mestinya (Alchalidi et al., 2022).

Kesimpulan

Akupresur terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri persalinan pada kala I fase aktif.

Saran

Bidan diharapkan dapat meningkatkan keterampilan akupresur melalui pelatihan atau workshop, guna memberikan pelayanan yang terbaik dan menciptakan pengalaman yang baik bagi ibu bersalin.

Daftar Pustaka

- Afdila, R., Mutiah, C., & Deviani, P. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), 204–209. <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.478>
- Alchalidi, Abdurrahman, & Dewita. (2022). Literatur Review : Manajemen Nyeri Persalinan Kala I Dengan Aromaterapi A Literature Review : Management Of Labor Pain In The First Stage Of Labor With Aromatherapy Faktor yang ikut berperan dalam yang memengaruhi tingkat intensitas sensasi nyeri persalin. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 2(2).
- Ariesty, G. A., Mariza, A., Evrianasari, N., Isnaini, N., & Malahayati, U. (2021). Akupresur Sp6 Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Midwifery Journal*, 1, No.2, 42–49.
- Badriah, D. L. (2019). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan*. Multazam.
- Chen, C. C., Lan, Y. L., Chiou, S. L., & Lin, Y. C. (2023). The Effect of Emotional Labor on the Physical and Mental Health of Health Professionals: Emotional Exhaustion Has a Mediating Effect. *Healthcare (Switzerland)*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010104>
- 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>
- Ghiasi, A., Bagheri, L., & Haseli, A. (2019). A Systematic Review on the Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. *Journal of Caring Sciences*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.15171/jcs.2019.008>
- Hannun, R. L., Kundarti, F. I., & Rahmawati, R. S. N. (2023). Pengaruh Metode Akupresur terhadap Lamanya Persalinan: A Systematic Review Effect of Acupressure on Duration of Labor: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 14(1), 1–10.
- Hibatulloh, Q. N. (2022). the Effectivity of Acupressure Therapy To Relieve Labor Pain During the Active Phase of the First Stage. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 96–110. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.96-110>
- Izzah, U., Hariani, W. F., Winarna, N. B. A., & Kusumawati, D. (2022). Beberapa Faktor Yang Dapat Berpengaruh Pada Kecemasan Ibu Dalam Menghadapi Persalinan Sectio Caesarea (Sc) Di Rsi Fatimah Banyuwangi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 8(2), 146–153. <https://doi.org/10.32660/jpk.v8i2.621>
- Katili, D. N. O., Potale, K., & Usman, S. (2018). Pengaruh Akupresure terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif pada Primigravida di Ruang Bersalin Rsd Dr. M.M Dunda Limboto. *Madu Jurnal Kesehatan*, 7(1), 18–22. <https://doi.org/10.31314/mjk.7.1.18-22.2018>
- Manaf, S. A., Yuniwati, C., Dewi, S., & Harahap, L. K. (2020). The effect of lavender and rose aromatherapy on the intensity of active phase childbirth pain in the manyak payed community health center, aceh tamiang regency, indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8, 494–497. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4744>
- Marsilia, I. D., & Kubilawati, S. (2022). Pengaruh Akupresur Titik SP6 dan LI4 terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Kala I Persalinan di PMB NY. T.O Desa Klapanunggal Kabupaten Bogor. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.567>
- Mufidah, S., Kusumawardani, L. A., & Fadhilah, S. (2022). Acupressure Titik SP6, LI4 dan BL32 Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Systematic Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 29–40. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1374>
- Mukhoirotn, M., & Mustafida, H. (2020). Pemberian Akupresur Kombinasi Titik BL32 dan LI4, Titik BL32 dan Sp6 Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 133–141. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3118>
- Nurasiah, A., & Indriyani, N. (2020). Intensitas Nyeri Kala I Sebelum dan Sesudah Mssage Effleurage Di RSUD 45 Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 01(01).
- Nurfazriah, I., & Utami, A. C. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Akupresure (Genggam Jari) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif Di Bidan Surabaya. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 12–21.
- Probandari, A. N., Pamungkasari, E. P., Febriansari, R. P., Sumardiyono, & Widyaningsih, V. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. UNS Press.
- Salsabila, F., & Hidayanti, D. (2023). the Effects of Sp6 and Li4 Acupressure Points on Pain and Duration Reduction During the First Stage of Labor: an Evidence-Based Case Report. *International Conference on*

- Interprofessional Health Collaboration and Community Empowerment*, 4(1), 1–6.
<https://doi.org/10.34011/icihcce.v4i1.233>
- Sulistiyawati, A. (2021). Pengaruh Personal Support Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 32–37.
- Sunarto, C. E. A. (2021). Terapi Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ners Lentera*, 7(2), 18–26.
- Torkzahrani, S., Mahmoudikohani, F., Saatchi, K., Sefidkar, R., & Banaei, M. (2017). The effect of acupressure on the initiation of labor: A randomized controlled trial. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 30(1), 46–50.
<https://doi.org/10.1016/J.WOMBI.2016.07.002>
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.704>
- Yesilcicek Calik, K., & Komurcu, N. (2014). Effects of SP6 Acupuncture Point Stimulation on Labor Pain and Duration of Labor. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(10).
<https://doi.org/10.5812/ircmj.16461>
- Zulala, N. N., & Subiyatun, S. (2021). Asuhan Sayang Ibu oleh Bidan di Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 16(2), 147–155.
<https://doi.org/10.31101/jkk.378>