

PENGARUH AKUPRESUR TITIK SP6 DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENGURANGAN NYERI PERSALINAN PADA INPARTU KALA 1 FASE AKTIF

Fiorennita Amita¹⁾, Retno Puji Astuti²⁾, Rizkiana Putri³⁾

^{1,2,3}Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Email: fioren.amita@gmail.com

ABSTRAK

Proses melahirkan memang selalu dibarengi dengan rasa sakit yang dialami seseorang. Wanita yang melahirkan secara normal mengalami nyeri terus-menerus selama proses bersalin, apalagi pada saat memasuki fase aktif kala 1 pada persalinan normal. Teknik non farmakologi yang dapat mengurangi rasa sakit pada persalinan antara lain akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam. Dari studi kasus ini untuk mengidentifikasi pengaruh akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif. Studi kasus ini menggunakan metode kualitatif dengan studi kasus, dimana penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Berdasarkan hasil dari studi kasus, didapatkan bahwa terdapat perbedaan pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif yang diberikan intervensi akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam. Dari hasil studi kasus dapat ditarik kesimpulan bahwa akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif. Tetapi yang sangat signifikan dalam pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif yaitu akupresur titik SP6. Diharapkan hasil studi kasus ini dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi dalam pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif pada ibu bersalin, menjadi referensi tambahan untuk pengkaji selanjutnya dalam untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu bersalin terkait dengan intervensi akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam, bisa menjadi bahan pertimbangan untuk dapat diterapkan di ruang bersalin sebagai terapi komplementer asuhan kebidanan pada ibu bersalin

Kata Kunci: *Nyeri persalinan, Akupresur titik SP6, Relaksasi nafas dalam*

ABSTRACT

Childbirth is inherently accompanied by pain experienced by individuals, especially during the active phase of the first stage of normal labor. Non-pharmacological techniques aimed at alleviating childbirth pain include acupressure on the SP6 point and deep breathing relaxation techniques. This qualitative case study aimed to identify the effects of acupressure on the SP6 point and deep breathing relaxation techniques on reducing labor pain during the active phase of the first stage of labor. Using a case study method, the research focused intensively on a specific subject. The findings revealed differences in reducing labor pain during the active phase of the first stage of labor when interventions such as acupressure on the SP6 point and deep breathing relaxation techniques were applied. From the study's results, it can be concluded that both acupressure on the SP6 point and deep breathing relaxation techniques influence the reduction of labor pain during the active phase of the first stage of labor. However, acupressure on the SP6 point was found to be particularly significant in reducing labor pain during this phase. It is hoped that the findings of this case study can be applied as non-pharmacological therapy for reducing labor pain during the active phase of the first stage of labor in laboring mothers. Furthermore, it can serve as an additional reference for further research in midwifery care for laboring mothers regarding interventions such as acupressure on the SP6 point and deep breathing relaxation techniques. These findings may also be considered for implementation in delivery rooms as complementary therapy in midwifery care for laboring mothers.

Keywords: *Labor pain, SP6 point acupressure, deep breathing relaxation*

PENDAHULUAN

Makna dari persalinan yaitu saat seorang ibu melahirkan dimulai dari adanya kontraksi teratur sampai lahirnya bayi, plasenta dan selaputnya dengan waktu antara 12 sampai 14 jam. (Happy et al., 2021).

Proses melahirkan memang selalu dibarengi dengan rasa sakit yang dialami seseorang. Wanita yang melahirkan secara normal mengalami nyeri terus-menerus selama proses bersalin, apalagi pada saat memasuki fase aktif kala 1 pada persalinan normal. Rasa nyeri pada persalinan termasuk proses yang alamiah yang terjadi saat otot uterus secara alamiah berkontraksi agar terjadi pembukaan pada serviks sehingga bayi turun ke rongga panggul. (Khasanah and Sulistyawati, 2020)

Setiap ibu hamil yang mulai memasuki waktu bersalin maka akan muncul perasaan takut, khawatir dan juga cemas. Perasaan itu dapat memicu respon psikologis dan fisiologis. (Marbun and Irnawati, 2023). Kematian ibu salah satunya dapat disebabkan oleh partus lama. Keadaan psikologis ibu termasuk persepsinya terhadap rasa sakit dapat mempengaruhi proses persalinannya menjadi partus lama. (Asman and Maifita, 2019).

Dikutip dari WHO, di dunia tercatat terdapat 303.000 jiwa jumlah Angka Kematian Ibu atau AKI. Jumlah AKI di ASEAN masih sebanyak 235 jiwa per 100.000 kelahiran hidup. (Minarti & Ginting, 2023). Lalu menurun pada tahun 2012 yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup. Dan pada tahun 2019 AKI berjumlah 4221. (Kemenkes RI, 2019)

Dikutip dari penelitian Septiani and Agustia (2021) dalam Wahyuni (2023) menyebutkan dari sebanyak 54,2% mengalami nyeri sedang persalinan dari 35 orang ibu bersalin. (Tempang, Rahman and Wahyuni, 2023). Penelitian kemudian dilakukan terhadap ibu primipara yang melahirkan fase aktif kala 1 tahun 2023 di RS Soemarno Sosrotomojo Tanjung Serol, Kalimantan Utara. Tanjung Selor Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2023 sebelum diberikan intervensi yaitu dengan skala nyeri berat yaitu 25 orang (83,3%), sebagian kecil nyeri berat sebanyak 5 orang (16,7%). (Tempang, Rahman and Wahyuni, 2023).

Karena dampak dan masalah yang ditimbulkan oleh nyeri persalinan, maka dibutuhkan penatalaksanaan untuk nyeri persalinan menggunakan berbagai metode baik yang farmakologi atau non farmakologi. Metode farmakologi masih dianggap memiliki efektivitas yang lebih baik, padahal juga memiliki dampak yang tidak sesuai harapan. Sedangkan metode non farmakologis di percaya non-invasif, mudah efektif, dan tidak berbahaya dalam meredakan nyeri persalinan.

Salah satu alternatif non-farmakologi untuk menurunkan rasa sakit saat melahirkan yang tanpa takut dirugikan oleh efek samping adalah akupresur. Akupresur yang dimaksud dilakukan di titik SP6. (Ariesty et al., 2021). Intervensi berikutnya adalah mengajarkan pasien latihan pernafasan dengan teknik relaksasi nafas dalam. (Susanti and Utami, 2022).

Sesuai dengan data awal penulis dibulan Januari – Desember 2022, jumlah ibu yang bersalin normal di RSUD Banten sebanyak 609 pasien. Dari survey yang lebih dulu penulis lakukan pada 15 pasien ibu bersalin diruang Bersalin RSUD Banten pada tanggal 27 Oktober- 3 November 2023 semua pasien ibu bersalin merasakan nyeri persalinan saat pembukaan berlangsung, tetapi hanya berbaring ke kanan atau ke kiri, untuk mengurangi rasa nyeri. Untuk sebagian pasien telah diedukasi tentang teknik untuk relaksasi oleh penolong persalinan tetapi masih kurangnya pemahaman menyebabkan hasil yang tidak efektif.

Sesuai dengan uraian tersebut diatas, akhirnya penulis tertarik untuk melakukan pengkajian mengenai “Pengaruh Akupresur Titik SP6 dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pengurangan Nyeri Persalinan Ibu Inpartu Kala I di Ruang Bersalin RSUD Banten Tahun 2023”.

METODE

Desain yang di pakai adalah kualitatif, metode *Study Case Literatur Review*. Lokasi penelitian di RSUD Banten yang dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Sampel pada penelitian ini menggunakan 2 responden ibu bersalin inpartu kala I Fase aktif, dimana peneliti membagi masing-masing 1 orang responden untuk diberikan Intervensi Akupresur Titik SP6 dan 1 orang responden untuk diberikan Intervensi Teknik Relaksasi Nafas Dalam. Data yang didapat kemudian dibandingkan menggunakan SOAP.

HASIL

1. Ny. D usia 25 tahun G1P0A0 hamil 37 Minggu 5 hari Inpartu Kala I Fase Aktif. Berdasarkan hasil catatan perkembangan menunjukkan pada responden I yaitu Ny. D bahwa sebelum diberikan Akupresur Titik SP6 intensitas nyerinya adalah kategori berat (skala 7). Setelah diberikan akupresur titik SP6 terjadi penurunan nyeri menjadi nyeri sedang (skala 4).
2. Ny. N usia 21 tahun G1P0A0 hamil 37 Minggu 3 hari Inpartu Kala I Fase Aktif. Berdasarkan hasil catatan perkembangan menunjukkan pada responden II yaitu Ny. N bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam intensitas nyerinya adalah kategori berat (skala 7). Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan nyeri menjadi nyeri sedang (skala 5).

Tabel 1

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dengan Kasus 2

Responden I/ Akupresur Titik SP6

Waktu	Sebelum	30 menit 1	30 menit 2
Skor	7	5	4
Intensitas Nyeri	Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Nyeri Sedang
His	4x10'x 45"	4x10'x 45"	4x10'x 45"

Responden II/ Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Sebelum	20 menit 1	20 menit 2
7	6	5
Nyeri Berat	Nyeri Sedang	Nyeri Sedang
4x10'x 45"	4x10'x 45"	4x10'x 45"

Dari Tabel 1 dapat diketahui skala nyeri pada responden 1 yang diberikan Akupresur Titik SP6 sebelumnya termasuk kategori berat (skala 7). Setelah diberikan Akupresur Titik SP6 terjadi penurunan skala nyeri menjadi nyeri sedang (skala 4). Responden 2 diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebelumnya intensitas nyeri yang dirasakan adalah kategori berat (skala 7). Setelah diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam terjadi penurunan skala nyeri menjadi nyeri sedang (skala 5).

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Akupresur Titik SP6 Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada

Inpartu Kala I Fase Aktif di RSUD Banten Tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan pada responden I yaitu Ny. D bahwa sebelum diberikan Akupresur Titik SP6 intensitas nyeri yang dirasakan adalah kategori berat (skala 7). Setelah diberikan akupresur titik SP6 terjadi penurunan nyeri menjadi nyeri sedang (skala 4).

Dari beberapa penelitian terdahulu yang mendukung, salah satunya oleh (Ariesty et al., 2021), hasil uji statistik p-value $0,00 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh teknik akupresur SP6 terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif.

Mengutip dari jurnal Marsilia dan Kubilawati, bahwa adanya pengaruh dari akupresur titik SP6 pada nyeri persalinan kala I fase aktif dengan $p\text{-value } 0.00 < 0.05$ dan menyatakan perlu dikembangkannya pengaplikasian akupresur titik SP6 karena dapat digunakan sebagai terapi untuk ibu bersalin dalam mengurangi nyeri dan membuat ibu merasa nyaman. Dengan dilakukannya penekanan pada titik akupresur akan menstimulus, mengaktifkan dan meningkatkan produksi dan kinerja hormon endorfin. Juga melancarkan sirkulasi darah dan saraf. Sel saraf A β pada kulit dan sel saraf 1 pada otot akan merangsang sel saraf yang bermyelin yang berdiameter besar dan membawa pesan sensorik. Rangsangan pada reseptor saraf sensorik menyebabkan impuls saraf lalu meneruskannya ke medula spinalis, yang kemudian kelenjar pituitary hipotalamus dalam mesensifalon akan melepaskan endorfin yang mampu mengurangi skor kesakitan ibu bersalin. (Marsilia and Kubilawati, 2022).

2. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di RSUD Banten Tahun 2023.

Hasil penelitian menunjukkan pada responden II yaitu Ny. N bahwa sebelum responden diintervensi dengan teknik relaksasi nafas dalam skor nyerinya adalah nyeri berat (skala 7). Pasca diintervensi dengan teknik relaksasi nafas dalam mengalami penurunan menjadi nyeri sedang (skala 5).

Hasil penelitian tersebut didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, diantaranya oleh (Tempang, Rahman and Wahyuni, 2023), yang menunjukkan terjadi penurunan tingkat nyeri persalinan setelah diintervensi dengan teknik relaksasi nafas dalam dengan $p\text{-value} = 0.001$. Dikatakan teknik relaksasi nafas dalam dapat mengurangi intensitas nyeri dengan cara tubuh mengeluarkan hormon opioid endogen, khususnya endorfin dan enkefalin. Hormon tersebut mempunyai efek analgesik yang mirip dengan morfin sehingga dapat meredakan nyeri setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Mengutip jurnal (Susanti and Utami, 2022) bahwa ada pengaruh dari teknik relaksasi nafas dalam terhadap nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif yang dilakukan di Puskesmas Bandar Negeri Suoh pada tahun 2021 dengan $p\text{-value } 0.002$. Teknik relaksasi nafas dalam akan membuat tubuh merespon dan menutup gerbang nyeri yang akan di bawa ke otak dan sumsum tulang belakang. Selain itu teknik ini

dapat menurunkan nyeri karena membuat aktif hormon endorfin.

Penelitian berikutnya yang telah dilakukan oleh (Tempang, Rahman and Wahyuni, 2023) yang menyatakan adanya pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor nyeri antara sebelum diberikannya teknik relaksasi nafas dalam dan setelahnya. Dikatakan teknik ini memiliki pengaruh besar terhadap menurunnya tingkat kesakitan yang dirasakan ibu pada saat adanya kontraksi rahim (his). Teknik relaksasi nafas dalam menungkingkan ibu untuk lebih mudah menangani dan beradaptasi dengan sensasi rasa sakit yang dirasakan.

3. Perbandingan Akupresur Titik SP6 dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di RSUD Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian antara kedua ibu bersalin yang diberikan intervensi akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam, bahwa akupresur titik SP6 lebih cepat menurunkan intensitas nyeri dibandingkan pada ibu bersalin yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Menurut pengkaji perbedaan intensitas nyeri pada responden dikarenakan respon dan ambang nyeri pada setiap orang akan berbeda dan bersifat subjektif. Tergantung dari persepsi orang tersebut dan disesuaikan dengan respon individu dalam merespon rasa sakit, juga bagaimana respon tubuh seseorang dalam mengeluarkan hormon endorfin setelah diberikan stimulus dapat berbeda.

Dalam penelitian lain menyatakan, teknik akupresur titik SP6 dan L14 ternyata sangat efektif diberikan pada ibu bersalin dalam mengatasi nyeri persalinan pada kala I fase aktif, dan dapat memantaunya menggunakan skala nyeri numeric rating scale (NRS). (Yusita et al., 2021)

Menurut penelitian Aprilia dan Aminah, kombinasi antara teknik kneading dan relaksasi nafas dalam memiliki pengaruh yang signifikan pada penurunan skala nyeri pada persalinan kala I yang dilakukan di Puskesmas Campursari. (Aprilia & Aminah, 2020)

Sehingga pengkaji berasumsi bahwa pemberian akupresur titik SP6 dan juga teknik relaksasi nafas dalam keduanya dapat berguna dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin. Dan pemberian intervensi akupresur titik SP6 lebih cepat mengurangi nyeri persalinan dibanding dengan pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I fase aktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Akupresur Titik SP6 dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala 1 Fase Aktif di RSUD Banten Tahun 2023, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh akupresur titik SP6 terhadap pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala I fase aktif di RSUD Banten Tahun 2023. Dengan hasil yang ditunjukkan bahwa sebelum diberikan akupresur titik SP6 intensitas rasa sakitnya adalah kategori nyeri berat (skala 7). Setelah diberikan akupresur titik SP6 terjadi penurunan skala nyeri menjadi nyeri sedang (skala 4).
2. Ada Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di RSUD Banten Tahun 2023. Dengan hasil yang ditunjukkan bahwa sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam intensitas rasa sakitnya adalah kategori nyeri berat (skala 7). Setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam terjadi penurunan menjadi nyeri sedang (skala 5).
3. Terapi akupresur titik SP6 lebih cepat mengurangi nyeri persalinan dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam pada inpartu kala I fase aktif RSUD Banten Tahun 2023

Saran

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi dalam pengurangan nyeri persalinan pada inpartu kala 1 fase aktif pada ibu bersalin, menjadi referensi tambahan untuk pengkaji selanjutnya dalam untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu bersalin terkait dengan intervensi akupresur titik SP6 dan teknik relaksasi nafas dalam, bisa menjadi bahan pertimbangan untuk dapat diterapkan di ruang bersalin sebagai terapi komplementer asuhan kebidanan pada ibu bersalin

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesty, G.A. *et al.* (2021) 'AKUPRESUR SP6 TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF', . *Juni*, 1.
- Asman, A. and Maifita, Y. (2019) 'Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques for Reducing Pain after Hernia Surgery in Inpatient of Regional Hospital Pariaman West Sumatera Indonesia', (8).

- Khasanah, N.A. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>.
- Marbun, U. and Irnawati, I. (2023) 'Psychological Readiness Education and Preparation Before Childbirth', *Abdimas Polsaka*, 2(2), pp. 124–128. Available at: <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v2i2.51>.
- Marsilia, I.D. and 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), p. 279. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.567>.
- Susanti, S. and Utami, I.T. (2022) 'PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN TERHADAP RESPON NYERI IBU INPARTU KALA I FASE AKTIF', *Human Care Journal*, 7(2), p. 395. Available at: <https://doi.org/10.32883/hcj.v7i2.1703>.
- Tempang, S., Rahman, G. and Wahyuni, R. (2023) 'PENGARUH RELAKSASI PERNAFASAN PADA TINGKAT NYERI IBU PRIMIGRAVIDA DENGAN INPARTU KALA I FASE AKTIF DI RS SOEMARNO SOSROATMODJO TANJUNG SELOR PROVINSI KALIMANTAN UTARA TAHUN 2023', *Aspiration of Health Journal*, 1(3), pp. 525–533. Available at: <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.197>.
- Happy, T. A., Bakoi, M. B., Cahyanti, D. T., Fatmawati, E., Setiawandari, & Fadhillah, S. (2021). Kupas Tuntas Seputar Persalinan serta Penyulit/ Komplikasi yang Sering Terjadi. Rena Cipta Mandiri.
- Minarti, N., & Ginting, A. S. B. (2023). Hubungan Pengetahuan, Sikap Keluarga dan Peran Suami dalam Perilaku Merespon dan Mendeteksi Cepat Tanggap Kedarutan Ibu Nifas Resti di UPTD Puskesmas Gunungsari Tahun 2022. Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM), 3. <https://ummaspul.e-journal.id/JKM/article/download/5865/2722>
- Aprilia, & Aminah, M. (2020). Intervensi Pengurangan Nyeri Dengan Kombinasi. E-Journal Annur Purwodadi, 5(2). <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCBid/article/view/228>

Yusita, I., Mulyani, Y., & Arianti, N. D. (2021). Penerapan Akupresur Sanyinjiao (SP 6) dan Hegu (LI 4) Pada Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Di Puskemas X. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan*, 13(3), 128–143. <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>

Wahyuni, Rika Sri, Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *AHMAR METASTASIS HEALTH JOURNAL*, 3. <https://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ/article/view/192>