

Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Akupresur dan Aroma Terapi dalam Menangani Nyeri Saat Persalinan

Veryudha Eka Prameswari^{1*}

¹Universitas Bina Sehat PPNI, Indonesia

*Corresponding Author: veryudhaekap@gmail.com

Received : 14 November 2025; Revised : 15 November 2025; Accepted : 17 November 2025

ABSTRAK

Pengetahuan merupakan hasil tahu dari manusia, suatu pengetahuan yang terurai secara sistematis dan terorganisasi, mempunyai metode dan bersifat universal. Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uru) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau jalan lain. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontrakti rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium dalam hal ini metode nonfarmakologi yang dapat digunakan selama persalinan yaitu akupresur. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontrakti rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium. Aroma terapi merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan pada ibu bersalin kala I fase aktif persalinan. Tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan peningkatan pengetahuan pada ibu tentang akupresur dan aroma terapi dalam mengatasi nyeri persalinan. Populasi pada pengabdian masyarakat yaitu ibu hamil trimester 3 sejumlah 14 responden. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yang pertama melakukan pengenalan, Pre-tes terlebih dahulu kemudian memberikan materi dilanjutkan dengan melaksanakan Post-tes untuk mengukur pengetahuan ibu. Hasil dari pengabdian masyarakat saat Pre-tes seluruh responden berpengetahuan kurang 14 responden (100%). Setelah mendapatkan materi dan dilakukan Post-tes didapatkan hasil berpengetahuan cukup 9 respon (64%) dan berpengetahuan baik 5 responden (36%). Berdasarkan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada pengetahuan ibu hamil tentang akupresur dalam menangani nyeri saat persalinan.

Kata Kunci: *Peningkatan Pengetahuan, Ibu hamil, Akupresur, Aroma Terapi, Nyeri Persalinan*

ABSTRACT

Knowledge is the result of human knowledge, a knowledge that is systematic and organized, has a method, and is universal. Labor is a process of expelling the products of conception (fetus and placenta) that can live in the outside world from the uterus through the birth canal or other means. Labor pain arises due to uterine contractions that cause dilation and thinning of the cervix and uterine ischemia caused by contractions of the myometrial arteries. In this case, a non-pharmacological method that can be used during labor is acupressure. Labor pain arises due to uterine contractions that cause dilation and thinning of the cervix, and uterine ischemia caused by contractions of the myometrial arteries. Aromatherapy is a

non-pharmacological technique that can be given to mothers in the first stage of active labor. The purpose of this community service is to increase mothers' knowledge about acupressure and aromatherapy in managing labor pain. The population of this community service was 14 pregnant women in their third trimester. The method used in this community service was an introduction, a pre-test, then providing material, followed by a post-test to measure the mothers' knowledge. The results of the community service during the pre-test showed that all 14 respondents (100%) had insufficient knowledge. After receiving the material and conducting the post-test, 9 respondents (64%) had sufficient knowledge, and 5 respondents (36%) had good knowledge. Based on the data discussion, it can be concluded that there has been an increase in pregnant women's knowledge about acupressure in managing labor pain.

Keywords: Knowledge Enhancement, Pregnant Women, Acupressure, Acupressure, Aromatherapy, Labor Pain (max. 5 kata)

LATAR BELAKANG

Proses Persalinan menjadi pengalaman penting bagi seorang wanita. Persalinan yang menggembirakan, namun rasa gembira itu dapat berubah menjadi rasa gelisa dan nyeri ketika kontraksinya menjadi lebih intens. (Dr. Mardiana Ahmad, Hamdiah Ahmad, dkk, 2024). Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang dirasakan ibu menjelang persalinan. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontrak rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium. (Pratiwi, Dian, 2021).

Metode non farmakologi dapat dilakukan dan relatif lebih aman untuk menurunkan nyeri persalinan karena tidak menimbulkan efek samping. Metode nonfarmakologi yang dapat digunakan selama persalinan yaitu akupresur. Akupresur memang tidak sepopuler akupuntur, pada dasarnya prinsip akupresur sebenarnya tidak jauh berbeda dengan akupuntur, sama-sama memberikan tekanan pada bagian tubuh tertentu untuk mengurangi atau mencegah rasa sakit. (Dian Pratiwi, Selasih putri, dkk, 2021)

Akupresur termasuk terapi non farmakologi yang efektif dalam mengelola nyeri saat persalinan. Akupresur merupakan akupuntur yanpa menggunakan jarum, juga sering disebut pijat akupuntur. Terapi akupresur menggunakan teknik penekanan, pemijatan, dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis aliran energi (Aliah, Nur, dkk, 2024)

Proses Persalinan menjadi pengalaman penting bagi seorang wanita. Persalinan yang menggembirakan, namun rasa gembira itu dapat berubah menjadi rasa gelisa dan nyeri ketika kontraksinya menjadi lebih intens. (Dr. Mardiana Ahmad, Hamdiah Ahmad, dkk, 2024). Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang dirasakan ibu menjelang persalinan. Nyeri persalinan muncul karena adanya kontrak rahim yang menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks dan iskemia rahim yang diakibatkan kontraksi arteri miometrium. (Pratiwi, Dian, 2021).

Metode non farmakologi dapat dilakukan dan relatif lebih aman untuk menurunkan nyeri persalinan karena tidak menimbulkan efek samping. Metode nonfarmakologi yang dapat digunakan selama persalinan yaitu akupresur. Akupresur memang tidak sepopuler akupuntur, pada dasarnya prinsip akupresur sebenarnya tidak jauh berbeda dengan akupuntur, sama-sama memberikan tekanan pada

bagian tubuh tertentu untuk mengurangi atau mencegah rasa sakit. (Dian Pratiwi, Selasih putri, dkk, 2021)

Akupresur termasuk terapi non farmakologi yang efektif dalam mengelola nyeri saat persalinan. Akupresur merupakan akupuntur tanpa menggunakan jarum, juga sering disebut pijat akupuntur. Terapi akupresur menggunakan teknik penekanan, pemijatan, dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis aliran energi (Aliah, Nur, dkk, 2024).

Aroma terapi lavender bersifat anti depresan sehingga dapat memberikan manfaat relaksasi (carminative), sedatif, mengurangi tingkat kecemasan, dan mampu memperbaiki mood seseorang.(Annida Rosyida Zulfa, 2019)

Aroma terapi merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan pada ibu bersalin kala I fase aktif persalinan. Tindakan terapeutik ini sangat bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Aroma lavender mengandung linalil dan linalol yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh bulbus olfactory, dan akan dibawa ke limbik yang merupakan bagian dari otak sebagai tempat pusat memori, suasana hati. Oleh kerana itu aroma yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang sehingga mengurangi kecemasan dan ibu dapat mengontrol emosi saat merasakan nyeri dalam proses persalinan (Siti Nurkhasanah, SST.,M.Keb, CH, 2023).

METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Akupresur dan Aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan, yang dilakukan di Desa Dlanggu Kec. Dlanggu Kab. Mojokerto. Pada hari Kamis tanggal 23 Oktober 2025 pada pukul 10.00-11.30 wib. Kegiatan ini diikuti oleh 14 ibu hamil Trimester III. Kegiatan ini dilaksanakan di TPMB Rindra S.ST Bd. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kondusif. Pada kegiatan ini selain memberikan materi, demonstrasi, pre-tes dan post-tes terdapat kegiatan pemberian doorprize bagi ibu hamil yang dapat mempraktikan Akupresure dan menjawab pertanyaan.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Tahapan Persiapan: Identifikasi pemilihan tempat pengabdian, Pengurusan ijin dan administrasi kegiatan, Rapat Koordinasi Pelaksanaan pengabdian dengan mitra (Tempat pengabdian)
2. Tahap Pelaksanaan: Menyampaikan undangan melalui bidan (bidan koordinator), perkenalan, melakukan Pre-tes, menjelaskan materi endorphin massage dan aromaterapi, dan demonstrasi
3. Tahap Tanya jawab: Memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk menyampaikan pertanyaan
4. Demonstrasi: memberikan kesempatan pada ibu hamil untuk mempraktikkan kembali apa yang sudah di demontrasikan.
5. Tahap Evaluasi: Melakukan Post-tes pada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta pengabdian masyarakat adalah ibu hamil trimester III di desa Dlanggi, Kec. Dlanggu, kab. Mojokerto. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat tentang Akupresur dan Aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan, dengan yaitu

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang akupresur dan aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan

Kategori Pengetahuan	Pre-Test		Post-Tes	
	f	%	f	%
Kurang	14	100	0	0
Cukup	0	0	9	64
Baik	0	0	5	36
Total	14	100	14	100

Dari hasil tabel 1 didapatkan hasil bahwa pre test sebagian besar responden berpengetahuan kurang dengan 14 responden (100%), sedangkan hasil post tes sebagian besar responden berpengetahuan Cukup dengan 9 responden (64%)



Gambar 1. Pemberian edukasi, demonstrasi Akupresur pada ibu dalam menangani nyeri saat persalinan serta pengisian pre-tes dan post-tes

Dari hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat tentang Upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang akupresur dan aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan terdapat peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil Pre-test tingkat pengetahuan ibu hamil seluruhnya berpengetahuan kurang sebanyak 14 responden 100%, sedangkan pada saat Post-test ibu hamil sebagian besar tingkat pengetahuan ibu cukup sebanyak 9 responden 64%. Responden dapat melaksanakan praktiknya di rumah bersama pendampingan suami sehingga ibu akan merasa lebih nyaman.

Persalinan Merupakan suatu proses alamiah yang terjadi pada setiap perempuan. Selama proses persalinan terjadi banyak perubahan pada ibu. Perasaan takut, cemas menjadi satu. Maka dari itu untuk membuat ibu hamil merasa tenang dan nyaman maka ibu hamil perlu diberikan edukasi tentang terapi komplementer.(Rika Agustina, dkk, 2019)

Akupresur termasuk terapi non farmakologi yang efektif dalam mengelola nyeri saat persalinan. Akupresur merupakan akupuntur tanpa menggunakan jarum, juga sering disebut pijat akupuntur. Terapi akupresur menggunakan teknik penekanan, pemijatan, dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis aliran energi (Aliah, Nur, dkk, 2024).

Aroma terapi merupakan salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan pada ibu bersalin kala I fase aktif persalinan. Tindakan terapeutik ini sangat bermanfaat meningkatkan kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologi dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberi ketenangan. Aroma lavender mengandung linalil dan linalol yang dihirup masuk ke hidung ditangkap oleh bulbus olfactory, dan akan dibawa ke limbik yang merupakan bagian dari otak sebagai tempat pusat memori, suasana hati. Oleh kerana itu aroma yang menyenangkan akan menciptakan perasaan tenang sehingga mengurangi kecemasan dan ibu dapat mengontrol emosi saat merasakan nyeri dalam proses persalinan (Siti Nurkhasanah, SST.,M.Keb, CH, 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat sudah dilaksanakan dengan memberikan Edukasi pada ibu hamil tentang komplementer menghadapi persalinan dalam hal Upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang akupresur dan aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan didapatkan hasil berpengetahuan cukup. Dengan hasil bahwa pre test seluruh responden berpengetahuan kurang dengan 14 responden (100%), sedangkan pada saat Post-test ibu hamil sebagian besar tingkat pengetahuan ibu cukup sebanyak 9 responden 64%. Sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat peningkatan upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang akupresur dan aroma terapi dalam menangani nyeri saat persalinan

Saran

Pada tenaga kesehatan khususnya bidan harus sering-sering memberikan edukasi pada ibu hamil yang akan menghadapi persalinan tentang akupresur dalam menghadapi persalinan. Sehingga ibu merasa lebih tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliah, Nur, dkk. (2024). *Buku Ajar, Komplementer Kebidanan*. Mahakarya Citra Utama : Jakarta.
- Annida Rosyida Zulfa. (2019). Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender dan Aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri persalinan kala I Fase Aktif di

klinik pratama kusuma medisca. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.*

Dian Pratiwi, Selasih putri, dkk. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer dalam mengatasi nyeri persalinan.* Pustaka Aksara: Surabaya.

Dr. Mardiana Ahmad, Hamdiah Ahmad, dkk. (2024). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologi.* CV. Sarnu Untung: Jawa Tengah.

Pratiwi, Dian. (2021). *Asuhan Kebidanan Komplementer dalam Mengatasi Nyeri Persalinan.* Penerbit Pustaka AKsara, Ed.

Rika Agustina, dkk. (2019). Meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang terapi komplementer untuk mengurangi nyeri persalinan didesa yogyakarta kabupaten pringsewu lampung. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat ungu (ABDI UNGU) universitas Aisyah Pringsewu, 1(1).*

Siti Nurkhasanah, SST.,M.Keb, CH. (2023). *Terapi Komplementer dalam Praktik Kebidanan.* CV Budi Utama: Sleman.