

Kombinasi *Acupressure* pada *Acupoint* Hegu L14 dan *Aromatherapy* Lavender Merubah Persepsi Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I

Intan Andin Kartika Kurniawan^{1*}, Yusniarita², Ni Ketut Mendri³

¹Jurusan Keperawatan/Poltekkes kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No.3
Bayuraden, Gamping Sleman, Yogyakarta

²Jurusan Keperawatan/Poltekkes kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No.3
Bayuraden, Gamping Sleman, Yogyakarta

³Jurusan Keperawatan/Poltekkes kemenkes Yogyakarta, Jalan Tatabumi No.3
Bayuraden, Gamping Sleman, Yogyakarta

*Email penulis: yusniarita@poltekkesjogja.ac.id

Abstract

Labor pain is primarily caused by uterine muscle contractions, cervical dilation, and stretching of the lower uterine segment. The use of non-pharmacological methods, such as acupressure at the Hegu (L14) point and lavender aromatherapy, can reduce pain perception by providing relaxation and distraction effects. This study aims to determine whether the combination of acupressure at the Hegu (L14) point and lavender aromatherapy reduces pain perception in first-stage labor mothers at RSUD Panembahan Senopati Bantul.

The research design used was a quasi-experimental two-group pre-post test with purposive sampling technique. The research sample consisted of 60 primiparous mothers with a gestational age of 37-40 weeks. The intervention group received acupressure therapy at the Hegu (L14) point and lavender aromatherapy using a diffuser. Pain intensity data used a numerical rating scale (NRS). Analysis used paired sample t-test to compare changes in pain within one group and independent sample t-test to compare differences in pain between the two groups.

The results showed that the intervention group experienced an average pain reduction of 9.1 points on the NRS scale, which was greater than the control group, which only experienced a decrease of 1.17 points. This difference was statistically significant ($p < 0.001$). These findings indicate that the combination of acupressure therapy at the Hegu (L14) point and lavender aromatherapy significantly reduces the intensity of pain experienced by first-stage labor mothers.

Keywords: *Acupressure Acupoint hegu L14, Aromatherapy Lavender, Pain Perception, First-Stage Labor Mothers.*

Abstrak

Nyeri persalinan terutama disebabkan oleh kontraksi otot uterus, peregangan serviks, dan peregangan segmen bawah rahim. Penggunaan metode non-farmakologis akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender dapat mengurangi persepsi nyeri dengan memberikan efek relaksasi dan distraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kombinasi akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender menurunkan persepsi nyeri pada ibu bersalin kala I di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment two-group pre-post test* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian ibu primipara dengan usia gestasi 37-40 minggu berjumlah 60 responden. Kelompok intervensi

Jurnal Keperawatan Raflesia, Volume 6 Nomor 2, Nov 2024

ISSN: (p) 2656-6222, (e) 2657-1595 DOI 10.1234/jkr.v6i2.655

Available online: <https://jurnal.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id/index.php/jkr>

diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender menggunakan diffuser. Data intensitas nyeri menggunakan skala numerik (NRS). Analisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan perubahan nyeri dalam satu kelompok serta uji *independent sample t-test* untuk membandingkan perbedaan nyeri antara kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata nyeri sebesar 9,1 poin pada skala NRS, lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan 1,17 poin. Perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi terapi akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender secara signifikan mengurangi intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin pada kala I.

Kata kunci: *Acupressure Acupoint* hegu L14, *Aromatherapy* Lavender, Nyeri Bersalin Kala I, Persepsi Nyeri

PENDAHULUAN

Persalinan dengan Nyeri antara 85 – 90% persen dan hanya 10 – 15% persen persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri. Nyeri persalinan yang tidak diatasi dengan manajemen nyeri yang benar akan menimbulkan masalah lainnya. Salah satunya timbulnya kecemasan, kelelahan serta stress perasaan khawatir. Akibat dari faktor stress ini dapat terjadi ketegangan pada otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Nyeri persalinan dapat berdampak pada meningkatkannya katekolamin sebesar 20-40%. Peningkatan respons simpatik akhirnya dapat meningkatkan resistensi perifer, peningkatan curah jantung dan meningkatkan tekanan darah serta menaikkan konsumsi oksigen ibu pada saat persalinan. Hiperventilasi pada gilirannya akan menyebabkan alkalosis pernapasan, kadar adrenalin meningkat dan penurunan aliran darah uterus.

Ibu bersalin mulai merasakan nyeri persalinan pada kala I fase laten, di mana

serviks sudah membuka 4 cm. Ketika memasuki fase aktif, pembukaan serviks bertambah dari 5 cm hingga 10 cm. Selama fase aktif, kontraksi uterus semakin kuat dan sering, sehingga nyeri persalinan pun meningkat. Jika nyeri persalinan tidak dikelola dengan baik, ibu bersalin dapat mengalami kelelahan, kecemasan, ketakutan, bahkan panik. Kondisi emosional yang tidak stabil ini dapat memicu pelepasan hormon adrenalin dan katekolamin, yang menyebabkan ketegangan pada tubuh, otot, dan bahkan sel-sel tubuh. Nyeri yang tak tertahankan juga dapat mendorong ibu untuk mengejan terlalu dini sebelum serviks membuka sepenuhnya, sehingga menyebabkan pembengkakan serviks. Kondisi ini berpotensi menimbulkan trauma psikologis pada ibu bersalin dan meningkatkan risiko terjadinya *postpartum blues* (Apriani *et al.*, 2022).

Berbagai cara yang dapat dilakukan agar ibu melahirkan dengan nyaman salah satunya dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan pemberian obat-obatan analgesik dan penenang. Selain itu, ada pula cara Pengendalian nyeri persalinan secara

farmakologis. Nyeri persalinan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan aktivitas uterus tidak terkoordinasi yang akan mengakibatkan partus lama. Saat ini berbagai metode nonfarmakologis dikembangkan, karena sedikit efek samping dan murah. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu kala I persalinan yaitu distraksi, relaksasi, stimulasi kulit, latihan pernapasan dalam, aromaterapi, acupressure dan masase juga sangat efektif. Metode-metode ini dapat membantu mengurangi rasa nyeri, membuat ibu bersalin lebih nyaman, dan bahkan mengurangi kebutuhan akan obat-obatan.

Akupresur pada titik tertentu dapat menimbulkan rasa nyaman pada ibu bersalin. Aromaterapi juga dapat digunakan untuk mengurangi persepsi nyeri persalinan saat persalinan, sebab aromaterapi mampu memberikan sensasi yang menenangkan diri dan otak, serta stress yang dirasakan. Menurut Anita (2018) ibu bersalin yang dilakukan pemijatan didaerah punggung sampai ke pinggang selama 20 menit setiap satu jam akan lebih bebas dari rasa sakit yang ditimbulkan akibat persalinan. Aromaterapi merupakan tanaman terapeutik yang mengandung minyak esensial untuk mengatasi keluhan fisik dan psikologis ibu bersalin. Secara fisik baik digunakan untuk mengurangi rasa nyeri, sedangkan secara psikologis dapat merilekskan pikiran, menurunkan ketegangan dan kecemasan serta memberikan ketenangan.

Aromaterapi lavender mengandung linalool dan linalyl acetate, yang ketika dihirup akan masuk ke hidung dan merangsang bulbus olfaktorius. Sinyal kemudian diteruskan

melalui traktus olfaktorius ke berbagai area di otak, termasuk amigdala, girus seminularis, dan girus ambiens yang merupakan bagian dari sistem limbik. Lavender memiliki sifat menenangkan dan anti-inflamasi yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan, serta mengurangi persepsi nyeri.

Kombinasi akupresur pada titik Hegu (LI4) dan aromaterapi lavender merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang menjanjikan untuk mengelola nyeri persalinan secara efektif. **Tekanan melingkar** yang diberikan pada titik antara tulang metakarpal pertama dan kedua di tangan untuk merangsang produksi endorfin. Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah *et al.*, (2018) juga dibuktikan bahwa terapi *acupressure* pada *acupoint* hegu L14 pada ibu bersalin kala I dapat meningkatkan hormon yang dapat menyebabkan ibu merasa lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan studi pendahuluan pada November 2023 terhadap 10 ibu bersalin, ditemukan tingkat nyeri yang beragam: 30% mengalami nyeri ringan, 40% nyeri sedang, 20% nyeri berat namun terkontrol, dan 10% mengalami nyeri berat yang tidak terkontrol.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kombinasi terapi akupresur pada titik Hegu (LI14) dan aromaterapi lavender menurunkan persepsi nyeri ibu bersalin kala I di RSUD Panembahan Senopati Bantul.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi-eksperimen dengan desain quasy experiment pre-post-test dengan dua kelompok. Populasi penelitian adalah

seluruh ibu bersalin kala I sebanyak 490 orang di RSUD Panembahan Senopati Bantul tahun 2023 Teknik pengambilan sampel dengan rumus lemeshow sebagai berikut:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2 \cdot (N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

jumlah sampel sebanyak 60 responden. Teknik sampel *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok kontrol dan kelompok intervensi, masing-masing berjumlah 30 orang. Kriteria inklusi sebagai berikut Usia kehamilan 37-42 minggu; Ibu bersalin kala I fase aktif dengan pembukaan 5 cm sampai lengkap; Ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian; Ibu tidak ada alergi dengan *aromatherapy* lavender

Penelitian ini dilaksanakan pada Maret hingga April 2024 di RSUD Panembahan Senopati Bantul. Variabel utama dalam penelitian ini adalah persepsi nyeri. Kuesioner persepsi nyeri dengan 20 pernyataan. Jumlah skor pada kuesioner persepsi nyeri dalam rentang 10-50. Semakin tinggi jumlah skor maka pengaruh intervensi yang diberikan pada dua kelompok yang berbeda terhadap persepsi nyeri semakin baik. Untuk mengukur persepsi nyeri, digunakan skala pengukuran *Numeric Rating Scale* (NRS).

Prosedur tindakan melakukan akupresur Hegu (L14) dengan menentukan titik Hegu atau LI4 terletak di punggung tangan, tepat di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Untuk menemukan titik ini, langkah-langkah berikut: Bentuklah huruf V dengan ibu jari dan jari telunjuk. Tekan ke arah atas pada bagian yang membentuk sudut V tersebut. Anda akan merasakan sedikit cekungan. Titik Hegu berada di sekitar

cekungan itu. Setelah menemukan titik Hegu, peneliti melakukan penekanan dengan menggunakan ibu jari atau jari telunjuk tangan yang lain. Berikut adalah teknik penekanan yang umum digunakan. Tekanan lurus: Tekan secara lurus pada titik Hegu dengan kekuatan yang cukup, namun tetap nyaman; Tekanan melingkar: Lakukan gerakan memutar pada titik Hegu dengan tekanan yang konsisten; atau bisa menggabungkan kedua Teknik gerakan diatas.

Tekanan melingkar akupresur pada titik Hegu LI14 dilakukan selama 5-10 menit setiap kontraksi, penekanan di jeda 5-10 detik. Akupresur dilakukan sampai pembukaan 8 cm. Sedangkan aromatherapy lavender diberikan menggunakan *diffuser* aromaterapi, air 500 cc ditambah 3 cc *essential oil* lavender. Aromaterapi terus dinyalakan untuk di hirup aromanya bersamaan dengan tindakan akupresur.



Gambar 1. Titik Hegu (L14)

Pengumpulan data dilakukan dengan membagi responden menjadi dua kelompok: kelompok intervensi yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan standar relaksasi napas dalam. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, pemeriksaan fisik, dan pengisian kuesioner NRS sebelum dan sesudah pemberian intervensi (pre-test dan post-test). Data pretes diberikan setelah

dilakukan informed consent dan data postes dilakukan setelah pembukaan 8 cm dan pasien sudah relaksasi dan beradaptasi dengan nyeri bersalin. Setiap responden telah memahami prosedur penelitian dan risiko yang mungkin terjadi. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui beberapa tahap, yaitu *editing*, *scoring*, *coding*, *entry*, *cleaning*, dan tabulasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *paired sample t-test* untuk membandingkan perubahan tingkat nyeri dalam satu kelompok (kelompok intervensi) dan *independent sample t-test* untuk membandingkan perbedaan tingkat nyeri antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari komite etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan nomor surat No.DP.04.03/e- KEPK.2/326/2024 pada tanggal 27 Februari 2024.

HASIL

A. Analisis Univariat

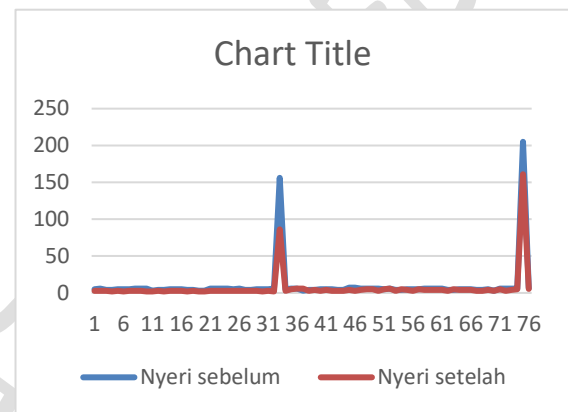
Analisa berikut ini menjelaskan mengenai data karakteristik responden seperti table di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Tahun 2024

No	Karakteristik	Kelompok Intervensi f / %	Kelompok Kontrol f / %
1	Usia		
	a. >20 tahun	1 (3.3)	-
	b.21-35 tahun	25 (83.4)	24 (80.0)
	c. >35 tahun	4 (13,3)	6 (20.0)
2	Pendidikan		
	a. SMA	21 (70.0)	21 (70.0)
	b. Perguruan Tinggi	9 (30.0)	9 (30.0)
3	Pekerjaan		
	Bekerja	16 (53.3)	14(47.7)
	Tidak	14 (47.7)	16 (53.3)

4	Bekerja		
	Paritas		
	Primigravida	12 (40.0)	9 (30.0)
	Multigravida	18 (60.0)	21 (70.0)

Berdasarkan tabel 1, bahwa Sebagian besar responden berusia 21-35 tahun, berpendidikan SMA, dan memiliki kehamilan multigravida. Distribusi pekerjaan seimbang antara kedua kelompok.



Gambar 2. Diagram Skala Nyeri

Berdasarkan diagram tersebut terdapat perubahan skala nyeri. Terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebesar 2,4 poin pada kelompok intervensi (dari 5,2 menjadi 2,8), sedangkan pada kelompok kontrol penurunannya sebesar 1,5 poin (dari 6,8 menjadi 5,3). Selanjutnya akan di jelaskan mengenai persepsi nyeri dengan menggunakan kuesioner, seperti pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Persepsi Nyeri Ibu Bersalin Kala I

Kelompok Intervensi				
Persepsi nyeri	Mean	N	Std. Devi ation	P-value
Sebelum intervensi	38.53	30	3.794	0.000
Sesudah intervensi	47.63	30	1.607	

Kelompok Kontrol				
Persepsi nyeri	Mean	N	Std. Deviation	P-value
Sebelum intervensi	36.66	30	2.745	0.089
Sesudah intervensi	37.83	30	2.478	

Nilai rata-rata persepsi nyeri pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi akupresur pada titik Hegu (LI14) dan aromaterapi lavender adalah 38.53. Setelah diberikan intervensi, nilai rata-rata meningkat menjadi 47.63, dengan selisih 9.1. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0.000$). **Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan persepsi nyeri setelah diberikan intervensi.**

Rata-rata persepsi nyeri pada kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi napas dalam adalah 36.66, sedangkan setelah diberikan terapi, nilai rata-rata meningkat menjadi 37.83 dengan selisih 1.17. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0.089 > 0.05$) antara nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol.

Tabel 3. Perbandingan Nilai Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I dengan Menggunakan Skala Nyeri Numerik (NRS) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Rerata Mean		sd	P value
	sebelum	Setelah		
Intervensi	5,2	2,8	2,78	0,001
Kontrol	6,8	5,3	3,79	0,067

Tabel diatas dapat dijelaskan bahwa Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik ($p < 0,005$) antara kedua kelompok. Kelompok yang diberikan intervensi akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender mengalami penurunan sensasi nyeri yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua terapi tersebut efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan kala I.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 dan 2, mayoritas responden merupakan ibu bersalin berusia 21-35 tahun. Temuan ini konsisten dengan penelitian Anjani et al. (2019) yang menunjukkan bahwa rentang usia tersebut umumnya dikaitkan dengan kesiapan fisik dan mental untuk menjalani proses kehamilan dan persalinan. Sejalan dengan pendapat Nursahidah et al. (2020), kematangan dan kemampuan berpikir yang lebih baik pada usia produktif dapat mempengaruhi cara seseorang merespons nyeri, termasuk nyeri persalinan. Selain usia, faktor lain seperti daya tahan tubuh, penerimaan terhadap rasa sakit, dan kondisi fisik juga turut mempengaruhi toleransi nyeri persalinan

Penelitian ini menunjukkan pendidikan ibu bersalin yang menjadi responden sebagian besar berpendidikan menengah atau SMA. Menurut Heriani (2016) tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan mudah menerima informasi tentang kesehatan. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap nyeri dikarenakan seorang ibu bersalin yang mengetahui nyeri dan proses persalinan dapat mengendalikan nyeri yang dialami. Penelitian ini sebagian besar ibu bersalin yang menjadi

responden kelompok intervensi ibu bekerja. Menurut Hurlock (2014), jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi fisik dan psikologis ibu bersalin. seperti banyaknyakegiatan dengan kondisi ibu terlalu lamaduduk, berdiri, dan mengangkat benda-benda berat menjadi faktor kontribusi terjadinya masalah nyeri. Prananingrum (2022) menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 yang mengalami nyeri punggung bawah adalah mereka yang banyak melakukan aktivitas duduk, baik sebagai pekerja kantoran maupun ibu rumah tangga. Penelitian ini sebagian besar ibu bersalin yang menjadi responden kelompok kontrol menjadi ibu tidak bekerja. Saat bergerak atau beraktivitas akan memberikan tekanan persyarafan yang membantu tubuh mengeluarkan oksitosin secara alami, sehingga merangsang kontraksi uterus. Hal ini berhubungan dengan aktivitas ibu bersalin yang banyak melakukan aktivitas akan melatih otot-otot yang berperan dalam persalinan dan memberikan tekanan pada ganglion servikalis dari pleksus frankenhausen yang akan membangkitkan kontraksi uterus (Aprillia, 2014).

Hampir seluruh responden dalam penelitian ini merupakan ibu multigravida, yaitu ibu yang pernah melahirkan lebih dari satu kali. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurdiantini et al. (2017) yang menunjukkan bahwa ibu primipara (baru melahirkan sekali) cenderung mengalami nyeri persalinan yang lebih intens dibandingkan dengan ibu multipara. Pengalaman melahirkan sebelumnya memungkinkan ibu untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dalam mengelola nyeri persalinan. Selain pengalaman melahirkan, faktor lain yang dapat mempengaruhi persepsi nyeri persalinan seperti usia, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial.

Pengalaman melahirkan sebelumnya memungkinkan ibu multipara untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif, seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, atau visualisasi, sehingga membantu mereka dalam mengelola nyeri persalinan.

Responden pada penelitian ini hampir seluruh pada trimester III yang berusia 39 minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Muslihatun, (2011) Usia kehamilan yang berbeda berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil. Semakin mendekati persalinan, ibu seringkali mengalami peningkatan kecemasan yang dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perubahan fisik, antisipasi rasa sakit, dan ketidakpastian akan proses persalinan. Menurut peneliti semakin mendekati hari perkiraan lahir, ibu hamil cenderung mengalami peningkatan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan fisik, peran baru sebagai ibu, dan kekhawatiran akan kesehatan bayi. Ibu bersalin cenderung lebih memperhatikan usia kandungannya serta rutin memeriksakan kandungannya pada trimester akhir.

Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,005$) antara nilai pre-test dan post-test persepsi nyeri pada kelompok yang diberikan terapi akupresur titik Hegu L14 dan aromaterapi lavender. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Andini et al. (2022) yang menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi persepsi nyeri persalinan. Nilai signifikan uji *Mann Whitney* ($p = 0,006$) mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi akupresur dan aromaterapi lavender dapat membantu ibu bersalin mengatasi kecemasan dan ketakutan,

sehingga meningkatkan toleransi terhadap nyeri persalinan. Mekanisme yang mungkin terjadi adalah aromaterapi lavender mampu merelaksasi tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan produksi endorfin dan epinefrin yang berperan sebagai analgesik alami.

Aromaterapi lavender terbukti efektif dalam memberikan manfaat baik saat dihirup maupun diaplikasikan pada kulit. Hal ini dikarenakan indra penciuman memiliki hubungan erat dengan emosi manusia. Ketika aroma lavender dihirup, tubuh merespons dengan menimbulkan efek relaksasi. Efek relaksasi ini terutama disebabkan oleh kandungan utama dalam minyak lavender, yaitu linalyl asetat dan linalool. Di antara keduanya, linalool dianggap paling efektif dalam memberikan efek menenangkan. Oleh karena itu, minyak lavender dengan kandungan linalool tinggi banyak digunakan dalam berbagai metode aromaterapi, seperti inhalasi, kompres, berendam, dan pijat (Novita et al., 2022).

Hal ini sejalan dengan temuan Lathifah dan Octaviani (2018) yang menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik L14 efektif dalam mengurangi persepsi nyeri persalinan. Hasil uji t-test yang signifikan ($p < 0,005$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan terapi akupresur dengan kelompok kontrol. Sehingga, dapat mendistraksi atau memberikan pengalihan saat persalinan. Titik akupresur Hegu (L14) terletak di antara tulang metakarpal pertama dan kedua pada bagian distal telapak tangan. Meridian usus besar yang melalui titik ini dimulai dari ujung jari telunjuk, melewati sisi luar lengan, bahu, dan leher, hingga mencapai kepala. Cabang meridian

ini juga menuju paru-paru dan usus besar. Dengan memberikan tekanan pada titik Hegu, diharapkan dapat memperkuat kontraksi otot rahim dan membantu bayi bergerak turun menuju jalan lahir.

Terapi akupresur pada titik Hegu (L14) dapat merangsang pelepasan oksitosin, hormon yang berperan dalam kontraksi rahim. Hal ini dapat mempercepat proses persalinan dan mengurangi nyeri. Selain itu, akupresur pada titik Hegu juga memicu produksi endorfin, hormon alami penghilang rasa sakit yang memberikan efek relaksasi pada tubuh.

Kala I persalinan ditandai dengan kontraksi yang semakin kuat dan sering, menyebabkan nyeri yang intens. Nyeri persalinan seringkali dianggap sebagai salah satu pengalaman nyeri paling hebat. Ketakutan dan kecemasan yang tinggi pada ibu bersalin dapat memperparah nyeri karena menyebabkan ketegangan otot, terutama pada rahim. Kondisi ini dapat menghambat proses persalinan alami, memperpanjang durasi persalinan, dan meningkatkan intensitas nyeri (Sunarto *et al.*, 2021).

Terapi akupresur pada titik Hegu (L14) dapat mengurangi nyeri persalinan melalui beberapa mekanisme. Pertama, akupresur merangsang produksi endorfin, hormon penahan rasa sakit alami tubuh. Kedua, akupresur juga dapat mengaktifkan "gerbang kontrol nyeri" (gate control theory), yaitu mekanisme tubuh yang mengatur persepsi nyeri. Dengan merangsang serabut saraf besar, akupresur dapat menutup "gerbang nyeri" sehingga mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, akupresur juga dapat membantu mempercepat proses persalinan (Reeder *et al.*, 2017).

Selain meredakan nyeri, terapi akupresur juga memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, dan membantu ibu bersalin dalam mengelola emosi. Terapi ini umumnya diberikan saat puncak kontraksi pada fase aktif persalinan (Sunarto et al., 2021).

Analisis menggunakan uji t-test independen menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p < 0,005$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada tingkat nyeri. Kelompok intervensi yang menerima terapi akupresur memiliki nilai rata-rata nyeri yang lebih rendah (47,63) dibandingkan dengan kelompok kontrol (37,83). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi akupresur efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada kelompok intervensi. Metode kombinasi terapi acupressure pada acupoint hegu L14 dan aromatherapy lavender lebih berpengaruh pada persepsi nyeri karena merupakan metode yang mampu untuk mengendalikan nyeri persalinan secara signifikan. Terapi akupresur pada titik Hegu (L14) dilakukan dengan cara terapis menggenggam ibu jari pasien dan memberikan tekanan berputar pada titik yang terletak di antara pangkal ibu jari dan jari telunjuk. Tekanan pada titik Hegu merangsang produksi endorfin, hormon alami yang dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi. Hal ini membantu ibu bersalin merasa lebih nyaman dan mampu mengatasi rasa sakit selama persalinan (Ayu & Elin, 2017).

Tekanan yang diberikan harus cukup kuat untuk terasa namun tidak menyebabkan nyeri, pentingnya melakukan terapi akupresur oleh tenaga kesehatan yang terlatih untuk menghindari risiko cedera. Terapis harus memiliki pengetahuan yang

cukup tentang titik-titik akupresur, terutama titik Hegu (L14), jalur meridian, dan teknik penekanan yang benar. Terapis harus menjaga kebersihan diri dan peralatan yang digunakan untuk menghindari infeksi. Terapis perlu menciptakan suasana yang tenang dan nyaman bagi pasien, serta memiliki kesabaran dalam melakukan terapi (Sunarto et al., 2021).

Terapi akupresur pada titik Hegu (L14) bekerja dengan cara merangsang tubuh untuk menghasilkan endorfin, hormon alami yang dapat mengurangi rasa sakit. Selain itu, terapi ini juga dapat merangsang pelepasan oksitosin, hormon yang berperan dalam kontraksi rahim dan mempercepat proses persalinan. Dengan merangsang titik Hegu, energi tubuh diharapkan dapat membantu bayi bergerak turun melalui jalan lahir. Meskipun umumnya aman, terapi akupresur dapat menyebabkan efek samping ringan seperti memar. Oleh karena itu, sebaiknya konsultasikan dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan terapi.

Pemberian metode terapi acupressure pada acupoint hegu L14 merupakan tindakan yang efektif dan mudah dilakukan untuk memberikan rasa nyaman dan mengurangi ketakutan serta kecemasan ibu saat melakukan persalinan (Dabiri & Shahi, 2014).

Ketika dihirup, molekul linalyl dan linalool dalam minyak esensial lavender akan merangsang reseptor penciuman di hidung. Sinyal aroma kemudian diteruskan ke bulbus olfaktorius dan selanjutnya ke sistem limbik, pusat emosi dan memori di otak. Aroma lavender yang menenangkan dapat mengaktifkan amygdala, memicu perasaan relaksasi, serta menstimulasi hippocampus untuk membentuk memori positif terkait aroma tersebut. (Ali et al., 2015). Selain itu, aroma lavender juga dapat

merangsang pelepasan endorfin, hormon pereda nyeri alami tubuh, di area seperti hipotalamus dan *periaqueductal gray* (PAG). Endorfin ini berperan dalam mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Prabandani, 2023).

Endorfin yang dilepaskan sebagai respons terhadap stimulasi akupresur akan mengaktifkan neuron di nukleus raphe, memicu pelepasan serotonin. Serotonin, sebagai neurotransmitter utama yang mengatur suasana hati, memiliki peran penting dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan relaksasi. Selain itu, serotonin juga berfungsi sebagai neuromodulator yang menghambat transmisi sinyal nyeri di sumsum tulang belakang. Mekanisme ini melibatkan pengikatan serotonin pada reseptor opioid di kornu dorsalis, yang kemudian menghambat pelepasan substansi P, neurotransmitter yang berperan dalam transmisi nyeri. Dengan demikian, impuls nyeri tidak dapat diteruskan ke otak, sehingga mengurangi persepsi nyeri, artinya metode ini mampu mendistraksi atau mengendalikan rasa nyeri dan memberikan pengalihan rasa nyeri saat persalinan (Rohimah & Utami, 2021).

Kombinasi akupresur pada titik Hegu (L14) dan aromaterapi lavender bekerja secara sinergis dengan cara merangsang sistem limbik, pusat emosi dan memori di otak. Stimulasi ini memicu pelepasan endorfin, hormon pereda nyeri alami tubuh, yang kemudian mengikat reseptor opioid di sistem saraf pusat, sehingga mengurangi persepsi nyeri dan memberikan efek

relaksasi. Dengan demikian, kombinasi kedua metode ini dapat secara efektif mengendalikan nyeri persalinan. Akupresur maupun aromaterapi lavender telah terbukti efektif dalam mengurangi berbagai jenis nyeri, termasuk nyeri haid, nyeri kepala, dan nyeri persalinan. Kombinasi keduanya dipercaya dapat meningkatkan efektivitas dalam mengurangi intensitas nyeri.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Terapi kombinasi akupresur pada titik Hegu L14 dan aromaterapi lavender secara signifikan efektif dalam mengurangi nyeri pada kelompok intervensi, sehingga dapat menjadi alternatif penanganan nyeri persalinan yang aman dan efektif.

Saran dalam penelitian kombinasi akupresur titik Hegu LI14 dan aromaterapi lavender, Metode ini menawarkan alternatif yang aman bagi ibu hamil yang ingin menghindari atau mengurangi penggunaan obat penghilang rasa sakit. Proses pemberian akupresur dan aromaterapi dapat meningkatkan interaksi antara ibu dan tenaga kesehatan, menciptakan suasana yang lebih mendukung.

Implikasi bagi praktik keperawatan, sebagai seorang Perawat perlu memiliki pengetahuan yang cukup tentang titik-titik akupresur yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan, serta teknik pijatan yang tepat. Perlu adanya standar prosedur operasional (SPO) yang jelas mengenai pelaksanaan akupresur dan aromaterapi lavender dalam persalinan

Bagi pihak rumah sakit Berikan pelatihan yang memadai kepada petugas di ruang bersalin tentang teknik akupresur dan

penggunaan aromaterapi. Perawat perlu berkolaborasi dengan bidan, dokter, dan tenaga kesehatan lainnya untuk memastikan keberhasilan penerapan metode ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, B., Al-Wabel, N. A., Shams, S., Ahamad, A., Khan, S. A., & Anwar, F. (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 5, No.8,601–611.
<https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007>.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033>
- Anjani, R., Mardiana, N., & Nurrachma, E. (2019). Hubungan Dukungan Suami Terhadap Berkurangnya Intensitas Nyeri Saat His pada Ibu Bersalin di Klinik Aminah Amin Samarinda. *Jurnal Poltekkes Kalitim*, 5 (293).
<https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/>
- Apriani, F., Susilawati, S., & Imaniar, M. S. (2022). Efektivitas Kompres Hangat Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 6(1),41-50.
<https://doi.org/10.35568/bimtas.v6i1.2435>
- Aprillia, Y. (2014). Hipnotetri : Rileks, Nyaman dan Aman saat Hamil & Melahirkan. *Gagas Media*. Jakarta.
- Ayu, N. G. M., & Supliyani, E. (2017). Pengaruh Akupresur L14 Kaitannya Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di Kota Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 3(4), 204–210.
<http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewFile/629/563>
- Dabiri, F., & Shahi, A. (2014). The effect of LI4 acupressure on labor pain intensity and duration of labor: A randomized controlled trial. *Oman Medical Journal*,29(6), 425–429.
<https://doi.org/10.5001/omj.2014.113>
- Diah Indah Kumala Sari, D. A. N., & Taufani, W. P. (2022). Studi Formulasi, Karakterisasi, Dan Hedonik Sediaan Body Scrub Minyak Atsiri Bunga Lavender (*Lavandula Angustifolia*). *JOHC*,3,
<https://jurnal.umla.ac.id/index.php/JOHC/article/view/640/382>
- Deifel Alfarezita Sunarto, C., Studi Kebidanan Program Sarjana, P., & Karya Husada Semarang, Stik. (2021). *Terapi Akupresur terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I*.
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1074>
- Fitri Andini, I., Puspita, Y., Susanti, E., & Kebidanan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, P. (2022). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Nafas Dalam Pada Ibu Bersalin Terhadap Persepsi Nyeri Persalinan*.
<http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Heriani. (2016). *Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau dari Paritas, Usia dan Tingkat Pendidikan*. *J Ilmu Kesehat Aisyah Stikes Aisyah Pringsewu Lampung*.1(2).
<https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjh/article/view/8467>
- Hurlock, E. (2014). *Adolescence Development*. <https://doi.org/Japan:Macgrow-Hill.Inc>
- Muslihatun, W. N. (2011). Asuhan Neonatus Bayi dan Balita. *Kebidanan*.
http://perpus.fik-unik.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5545
- Novita, N., Setiawati, D., & Fiesta, O. (2022). Penurunan Nyeri Persalinan Kala I dengan Aromaterapi Lavender. *Journal of Complementary in Health*, 1(2), 40–46.
<https://doi.org/10.36086/jch.v1i2.111>
- 8
- Nurdiantini, I., Prastiwi, S., & Nurmaningsari, T. (2017). Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Primipara dengan Ibu Multipara pada Kala I Persalinan di Rumah Sakit Paru Batu Kota Batu.

- Journal Nursing News*, 2(1), 511–523.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/444/362>
- Nursahidah, A., Novelia, S., & Suciawati, A.
(2020). The effect of Lavender Aromatherapy on labor pain among delivery women. *Asian Community Health Nursing Research*, 13.
<https://doi.org/10.29253/achnr.2020.21332>
- Prabandani, K. D. (2023). Efektifitas Terapi Kompres Hangat Dan Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kesesi Di Kabupaten Pekalongan. 1–81.
https://repository.unissula.ac.id/30448/2/32102100018_fullpdf.pdf
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil TrimesterIII Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal of Health Research*, 5, No. 2, 28–37.
<https://jurnal.stikesmus.ac.id/index.php/avicenna>
- Reeder, Sharon J., Martin, Leonide L., Griffin, Deborah Koniak, Y. A. (2017). *[Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's health Care... Bah Indonesia] Keperawatan Maternitas: kesehatan wanita, Bayi, & keluarga Edisi 18 Volume 2*.
- Rohimah, S., & Utami, I. T. (2021). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Primipara. *Jurnal Human Care*, 6(2), 416–422.
- Siti Lathifah, N., & Octaviani Iqmy, L. (2018). Pengaruh L14 terhadap Peningkatan Kontraksi pada Kala I Persalinan. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 9, Issue 3). Online.
<http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>