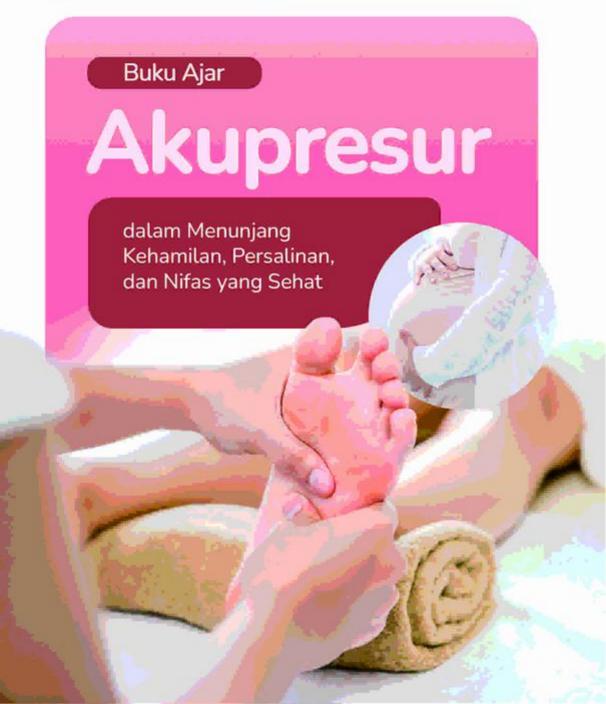


Nur Wachiniah Mawadda Shafiah Regitha Adit Pramesty Ari Indra Susanti a Lani Gumilang



Buku Ajar

Akupresuer

dalam Menunjang Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang Sehat

> Nur Wachiniah Mawadda Shafiah Regitha Adit Pramesty Qorinah Estiningtyas Sakilah Adnani Ari Indra Susanti Lani Gumilang



BUKU AJAR

AKUPRESUR DALAM MENUNJANG KEHAMILAN, PERSALINAN, DAN NIFAS YANG SEHAT

Ditulis oleh:

NUR WACHINIAH MAWADDA SHAFIAH REGITHA ADIT PRAMESTY QORINAH ESTININGTYAS SAKILAH ADNANI ARI INDRA SUSANTI LANI GUMILANG

Diterbitkan, dicetak, dan didistribusikan oleh

PT. Literasi Nusantara Abadi Grup

Perumahan Puncak Joyo Agung Residence Blok B11 Merjosari

Kecamatan Lowokwaru Kota Malang 65144

Telp: +6285887254603, +6285841411519

Email: literasinusantaraofficial@gmail.com

Web: www.penerbitlitnus.co.id

Anggota IKAPI No. 340/JTI/2022



Hak Cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak baik sebagian ataupun keseluruhan isi buku dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan I, September 2025

Perancang sampul: Rosyiful Aqli Penata letak: Muhammad Ridho Naufal

ISBN: 978-634-234-463-7

viii + 118 hlm.; 15,5x23 cm.

©Agustus 2025



Prakata

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan buku ajar berjudul "Buku Ajar Akupresur dalam Menunjang Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang Sehat" ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu sumber pembelajaran bagi mahasiswa kebidanan dan tenaga kesehatan dalam memahami serta mengaplikasikan teknik akupresur secara tepat dan aman dalam praktik kebidanan.

Akupresur sebagai bagian dari terapi komplementer kini semakin mendapat perhatian, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas asuhan kebidanan yang bersifat holistik, non-invasif, dan berorientasi pada kenyamanan ibu. Buku ini memuat konsep dasar akupresur, teknik dan titik-titik yang relevan selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas, serta didukung dengan bukti ilmiah terkini melalui pendekatan Evidence-Based Practice.

Penyusunan buku ini juga dilengkapi dengan materi pembelajaran, latihan soal, studi kasus, serta daftar tilik keterampilan, sehingga diharapkan dapat menjadi media yang aplikatif dalam proses belajar mengajar dan praktik klinik.

Kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini, baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun peneliti yang menjadi sumber referensi terpercaya. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan edisi selanjutnya.

Semoga buku ini dapat memberikan manfaat luas dan menjadi inspirasi dalam penerapan akupresur sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang aman, efektif, dan berbasis bukti.

Bandung, Juli 2025

Penulis



Daftar Isi

Pra	kata iii				
Dat	Daftar Isixiii				
BABI					
KONSEP DASAR AKUPRESUR-1					
A.	PENGERTIAN AKUPRESUR1				
B.	SEJARAH DAN PERKEMBANGAN AKUPRESUR2				
C.	PRINSIP KERJA AKUPRESUR4				
D.	AKUPRESUR DALAM KEBIDANAN5				
BABII					
KEHAMILAN DAN AKUPRESUR-11					
A.	PENGERTIAN KEHAMILAN DAN KETIDAKNYAMANAN				
	DALAM KEHAMILAN11				
B.	MANFAAT AKUPRESUR DALAM KEHAMILAN13				
C.	TEKNIK DAN TITIK-TITIK AKUPRESUR DALAM				
	KEHAMILAN				
D.	EVIDENCE-BASED PRACTICE TERKAIT PENGGUNAAN				
	AKUPRESUR DALAM KEHAMILAN25				

E.	EVALUASI EFEKTIVITAS AKUPRESUR PADA KEHAMILAN	N.27
F.	PENILAIAN KOGNITIF	28
G.	PENILAIAN PSIKOMOTOR (DAFTAR TILIK)	32
R/	AB III	
	RSALINAN DAN AKUPRESUR—43	
A.	PENGERTIAN NYERI PERSALINAN	43
B.	MANFAAT AKUPRESUR PADA NYERI PERSALINAN	44
C.	TITIK-TITIK AKUPRESUR UNTUK NYERI PERSALINAN	45
D.	EVIDENCE-BASED PRACTICE TERKAIT PENGGUNAAN AKUPRESUR DALAM NYERI PERSALINAN	5 2
Е	EVALUASI EFEKTIVITAS AKUPRESUR DALAM MENGATA	
E.	NYERI PERSALINAN	
F.	PENILAIAN KOGNITIF	57
G.	PENILAIAN PSIKOMOTOR (DAFTAR TILIK)	61
BA	AB IV	
	FAS DAN AKUPRESUR—67	
A.	PENGERTIAN MASA NIFAS	67
В.	MANFAAT AKUPRESUR PADA MASA NIFAS	68
C.	TITIK-TITIK AKUPRESUR UNTUK PEMULIHAN MASA NIFAS	78
D.	EVIDENCE-BASED PRACTICE AKUPRESUR PADA MASA	/0
D.	NIFAS	90
E.	EVALUASI EFEKTIVITAS AKUPRESUR DALAM MASA NIFAS	
F.	PENILAIAN KOGNITIF	
	PENILAIAN ROGNTTF PENILAIAN PSIKOMOTOR (DAFTAR TILIK)	
u.		I U

BAB V

PENI	JTU	P-1	17
------	-----	-----	----

A.	KESIMPULAN TENTANG PERAN AKUPRESUR DALAM	
	KESEHATAN IBU DAN ANAK	117
В.	REKOMENDASI UNTUK PENGGUNAAN AKUPRESUR DI	
	FASILITAS KESEHATAN	.118





KONSEP DASAR AKUPRESUR

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Memahami pengertian akupresur secara jelas dan komprehensif.
- 2. Menjelaskan sejarah dan perkembangan akupresur dari masa ke masa hingga penerapannya saat ini.
- 3. Menguraikan prinsip kerja akupresur dalam konteks pengobatan dan asuhan kesehatan.
- 4. Mahasiswa mampu memahami teknik akupresur sebagai intervensi non-farmakologis dalam asuhan kebidanan.

A. PENGERTIAN AKUPRESUR

Kata akupresur berasal dari bahasa Yunani, yaitu *acus* (kata benda) yang berarti jarum dan *pressure* (kata kerja) yang berarti tekanan. Di Dalam bahasa Inggris menjadi *to pressure*, sedangkan kata asal dalam bahasa Cina adalah zhēn yā fǎ (针压法) (Ihsan, 2019).

针 zhēn : Jarum

压 yā : Penekanan 法 fǎ : Metode

Kata tersebut kemudian diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia menjadi akupresur atau tusuk jari. Sistem akupresur secara definisi adalah "sistem pengobatan dengan cara menekan pada titik-titik tertentu pada tubuh (meridian) untuk memperoleh efek rangsang pada energi vital (QI) guna mendapatkan kesembuhan dari suatu penyakit atau untuk meningkatkan kualitas kesehatan" (Ihsan, 2019).

Akupresur mandiri adalah teknik pemijatan yang dilakukan sendiri pada titik-titik tertentu di tubuh untuk membantu mengurangi dan mengatasi masalah kesehatan ringan. Selain itu, akupresur juga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Manfaat tersebut dapat diperoleh secara maksimal jika pemijatan dilakukan dengan cara yang tepat dan benar. Penggunaan teknik akupresur perlu disesuaikan dengan keluhan yang dirasakan oleh pasien atau klien. Meskipun memberikan manfaat, akupresur dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, sehingga pelaksanaannya perlu dilakukan dengan hati-hati dan memperhatikan kondisi yang tidak mendukung untuk dilakukan akupresur (Anggraini, 2020). Hal ini dilakukan untuk mendukung upaya promotif preventif kuratif dan rehabilitasi (Judistian et al, 2024).

B. SEJARAH DAN PERKEMBANGAN AKUPRESUR

Akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Kemenkes, 2014).

Akupresur merupakan teknik Tiongkok kuno yang sudah ada sejak 5000 tahun lalu, berakar pada teori meridian dan titik akupuntur. Pengobatan tradisional Tiongkok (TCM) mengemukakan dua belas meridian utama, delapan meridian luar biasa, dan 365 titik akupuntur biasa di dalam tubuh manusia. Meridian ini berfungsi sebagai saluran untuk qi dan sirkulasi darah, yang vital bagi aktivitas kehidupan, sementara titik akupuntur bertindak sebagai hub untuk infusi mereka ke dalam organ dalam dan meridian. Kerangka teori ini pertama kali diuraikan dalam "Yellow Emperor's Internal Classic" dan sejak itu berkembang menjadi sistem yang komprehensif melalui praktik medis, penjelasan di atas dikonsolidasikan ke dalam teori



KEHAMILAN DAN AKUPRESUR

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan pengertian kehamilan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan.
- 2. Mengidentifikasi manfaat akupresur dalam kehamilan.
- Menjelaskan teknik dan titik-titik akupresur yang relevan dalam kehamilan.
- 4. Mengkaji bukti ilmiah (*Evidence-Based Practice*) terkait penggunaan akupresur dalam kehamilan.
- 5. Mengevaluasi keberhasilan penerapan akupresur pada kehamilan.
- 6. Melakukan Penilaian Keterampilan kognitif dan psikomotor.

A. PENGERTIAN KEHAMILAN DAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN

Kehamilan adalah suatu proses dan serangkaian perubahan yang terjadi pada organ dan jaringan wanita akibat perkembangan janin. Seluruh proses dari pembuahan hingga kelahiran berlangsung rata-rata 266–270 hari, atau sekitar sembilan bulan (Huffman, 2025). Kehamilan berakhir melalui aborsi atau persalinan spontan atau elektif. Selama masa ini, tubuh ibu mengalami perubahan besar yang melibatkan semua sistem organ untuk mendukung pertumbuhan janin (Pascual and Langaker, 2023).

Untuk mempermudah referensi terhadap berbagai tahap perkembangan prenatal, kehamilan dibagi menjadi tiga fase atau trimester. Trimester pertama memiliki risiko keguguran tertinggi dan sering disertai gejala fisik seperti mual dan kelelahan. Trimester kedua memungkinkan deteksi gerakan janin dan pemantauan perkembangan melalui sonografi. Trimester ketiga melibatkan pemantauan akhir menjelang persalinan (Geller and Sodowick, 2023).

Setiap trimester memiliki gejala yang berbeda-beda. Tubuh ibu hamil dan janin akan berubah dan tumbuh pesat setiap trimester. Trimester pertama berlangsung hingga usia kehamilan 13 minggu. Pada trimester pertama ini, ada beberapa ketidaknyamanan yang dapat dirasakan oleh ibu hamil yaitu kelelahan atau sering merasa lelah, mual di pagi hari, payudara nyeri dan bengkak, keinginan makan atau keengganan terhadap makanan, maag, sembelit, perubahan suasana hati dan sakit kepala (Pascual and Langaker, 2023).

Trimester kedua terdiri dari minggu ke-13 hingga ke-28. Kebanyakan ibu hamil sudah mulai merasakan gerakan janin pada trimester kedua ini. Beberapa ketidaknyamanan trimester kedua yaitu nyeri badan dan otot, penambahan berat badan, penggelapan areola, munculnya linea nigra (garis gelap yang membentang dari tulang kemaluan ke pusar) dan bercak-bercak gelap di kulit (Fowler *et al.*, 2024).

Trimester ketiga atau trimester akhir berlangsung dari minggu ke-29 hingga ke-40. Ibu hamil dapat merasakan nyeri dan sakit karena janin dan perut terus membesar. Ketidaknyamanan yang sering dirasakan pada trimester ketiga ini yaitu menjadi lebih mudah sesak napas, nyeri punggung bawah yang umum terjadi akibat lengkungan alami punggung saat perut membesar menarik berat badan ke depan, buang air kecil lebih sering, kesulitan untuk merasa nyaman saat tidur, payudara mengeluarkan kolostrum, nyeri bagian vagina dan sekitarnya karena janin turun ke panggul untuk mempersiapkan kelahiran, kram kaki terjadi lebih sering dari sebelumnya, kulit kering dan gatal terutama dibagian perut, *heartburn*, varises, wasir, serta adanya tanda-tanda persalinan seperti kontraksi palsu dan lendir serviks yang semakin banyak (Huffman, 2025).



PERSALINAN DAN AKUPRESUR

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Menjelaskan pengertian nyeri persalinan
- Mengidentifikasi manfaat akupresur dalam Mengurangi Nyeri pada Persalinan
- 3. Menjelaskan teknik dan titik-titik akupresur yang relevan untuk pemulihan pasca-persalinan.
- 4. Mengkaji bukti ilmiah (*Evidence-Based Practice*) terkait penggunaan akupresur dalam persalinan.
- 5. Mengevaluasi keberhasilan penerapan akupresur pada nyeri persalinan
- 6. Melakukan penilaian keterampilan kognitif dan psikomotor

A. PENGERTIAN NYERI PERSALINAN

Rasa sakit selama persalinan merupakan salah satu pengalaman fisiologis yang sangat intens bagi banyak wanita. Selama proses kelahiran, rasa sakit muncul akibat kontraksi uterus yang semakin kuat, dilatasi serviks, serta peregangan vagina dan dasar panggul saat bayi bergerak ke arah saluran lahir. Rasa sakit ini tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek psikologis ibu, meningkatkan kecemasan dan stres yang sering kali memperburuk persepsi terhadap rasa sakit.

Berdasarkan temuan dari Alimoradia et al. (2020), lebih dari 80% wanita mengalami rasa sakit yang sangat berat selama persalinan, dan

hampir separuh dari mereka merasa cemas tentang pengalaman kelahiran mereka. Oleh karena itu, pengelolaan rasa sakit selama persalinan menjadi sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan ibu dan mengurangi risiko komplikasi yang dapat muncul akibat stres yang berlebihan. Banyak wanita yang kini beralih ke metode non-farmakologis untuk mengelola rasa sakit ini, termasuk akupresur, sebagai alternatif dari penggunaan obat penghilang rasa sakit yang dapat berisiko terhadap ibu maupun bayi (Torkzahrani, 2016).

B. MANFAAT AKUPRESUR PADA NYERI PERSALINAN

Akupresur adalah salah satu teknik non-invasif yang bertujuan untuk meredakan rasa sakit melalui stimulasi fisik pada titik-titik akupunktur di tubuh. Metode ini telah digunakan dalam pengobatan tradisional China selama ribuan tahun dan kini semakin populer dalam praktik kebidanan di berbagai negara, terutama karena manfaatnya yang alami dan minim efek samping.

Mekanisme Kerja Akupresur

Secara teori, akupresur bekerja dengan merangsang titik-titik tertentu pada tubuh yang memiliki hubungan dengan meridian tubuh, jalur energi yang dipercaya mempengaruhi fungsi organ dan sistem tubuh. Titik-titik ini, ketika diberi tekanan, akan merangsang tubuh untuk menghasilkan respons biokimia yang membantu mengurangi rasa sakit, memperbaiki sirkulasi darah, dan mengatur keseimbangan hormonal.

Ada dua teori utama yang menjelaskan bagaimana akupresur mengurangi rasa sakit selama persalinan: teori gerbang pengendalian rasa sakit (*Gate Control Theory*) dan mekanisme biokimia.

1. Teori Gerbang Pengendalian Rasa Sakit:

Teori ini menyatakan bahwa tubuh memiliki "gerbang" yang mengatur aliran informasi rasa sakit ke otak. Ketika tekanan diterapkan pada titik akupresur, impuls dari titik tersebut bergerak lebih cepat ke otak dibandingkan dengan sinyal rasa sakit, yang menghalangi atau "menutup" jalur rasa sakit menuju otak. Dengan kata lain, akupresur bekerja



NIFAS DAN AKUPRESUR

TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Menjelaskan pengertian masa nifas dan proses pemulihan pasca-persalinan secara fisiologis dan psikologis.
- 2. Mengidentifikasi manfaat akupresur dalam mendukung proses pemulihan pada masa nifas.
- 3. Menjelaskan teknik dan titik-titik akupresur yang relevan untuk pemulihan pasca-persalinan.
- 4. Mengkaji bukti ilmiah (*Evidence-Based Practice*) terkait penggunaan akupresur dalam pemulihan masa nifas.
- 5. Mengevaluasi keberhasilan penerapan akupresur pada masa nifas.
- 6. Melakukan penilaian keterampilan kognitif dan psikomotor.

A. PENGERTIAN MASA NIFAS

Masa nifas, atau dalam istilah medis dikenal sebagai puerperium atau postpartum period. Istilah postpartum dan postnatal sering kali digunakan secara bergantian, meskipun dalam beberapa konteks memiliki perbedaan makna. Istilah postpartum umumnya merujuk pada kondisi dan perawatan yang berkaitan dengan ibu setelah melahirkan, sedangkan postnatal lebih sering digunakan untuk menggambarkan aspek yang berkaitan dengan bayi. Namun, untuk meningkatkan kejelasan dalam komunikasi dan penyampaian layanan kesehatan pasca persalinan, para ahli sepakat

bahwa penggunaan satu istilah secara konsisten akan lebih efektif. Oleh karena itu, istilah *postnatal* disepakati untuk digunakan secara menyeluruh dalam menggambarkan semua aspek yang berkaitan dengan ibu dan bayi setelah kelahiran (WHO, 2010).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*/ WHO), periode postnatal dimulai segera setelah bayi lahir dan berlangsung selama enam minggu (42 hari) pascapersalinan. Dalam konteks pelayanan kesehatan, masa ini dibagi menjadi tiga fase, yaitu periode segera (*immediate*), periode dini (*early*), dan periode lanjut (*late*), yang masing-masing memiliki karakteristik serta kebutuhan perawatan yang berbeda. Selama periode ini, ibu mengalami proses pemulihan dan adaptasi pasca kehamilan serta persalinan. Risiko komplikasi kesehatan, baik fisik maupun psikologis, masih cukup tinggi pada masa ini, terutama dalam 24 jam pertama setelah persalinan.

Menurut King et al (2017), secara fisiologis, masa postpartum dimulai sejak plasenta keluar dan berlanjut hingga uterus mengalami involusi serta organ reproduksi lain kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Masa ini bukan sekadar pemulihan ke kondisi pra-kehamilan, karena kehamilan meninggalkan dampak yang berlangsung cukup lama pada tubuh wanita. Secara umum, masa postpartum biasanya berlangsung sekitar 6 hingga 8 minggu, meskipun durasinya dapat berbeda-beda pada tiap individu. Pada ibu yang menyusui, struktur dan fungsi kelenjar payudara akan tetap mengalami perubahan yang berbeda dibandingkan dengan wanita yang tidak sedang hamil atau menyusui, bahkan selama dan setelah masa menyusui selesai.

B. MANFAAT AKUPRESUR PADA MASA NIFAS

1. Meningkatkan Produksi Air Susu Ibu (ASI)

Akupresur merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang telah terbukti berperan efektif dalam mengatasi masalah kekurangan produksi air susu ibu (ASI) pada masa nifas. Terapi ini bekerja melalui sejumlah mekanisme fisiologis, terutama dengan merangsang sekresi hormon prolaktin



PENUTUP

A. KESIMPULAN TENTANG PERAN AKUPRESUR DALAM KESEHATAN IBU DAN ANAK

Akupresur terbukti memiliki peran penting sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang aman, efektif, dan mudah diaplikasikan dalam menunjang kesehatan ibu dan anak, khususnya selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas. Penerapan akupresur:

- Kemungkinan membantu meredakan ketidaknyamanan umum dalam kehamilan seperti mual, muntah, nyeri punggung, kecemasan, dan gangguan tidur.
- 2. Kemungkinan meningkatkan proses fisiologis alami tubuh, seperti kontraksi uterus dan peredaran darah, yang sangat bermanfaat dalam persiapan dan kelancaran persalinan.
- Kemungkinan mendukung pemulihan pascapersalinan serta membantu ibu dalam menyusui dengan memperbaiki sirkulasi dan mengurangi ketegangan fisik maupun emosional.
- 4. Kemungkinan menurunkan kebutuhan akan intervensi medis seperti analgesik, dengan risiko efek samping yang sangat minimal bila dilakukan dengan benar.

Dengan pendekatan berbasis bukti, akupresur menunjukkan hasil signifikan dalam kemungkinan peningkatan kualitas hidup ibu hamil dan ibu bersalin tanpa membahayakan janin.

B. REKOMENDASI UNTUK PENGGUNAAN AKUPRESUR DI FASILITAS KESEHATAN

- Integrasi dalam Layanan Kebidanan
 Akupresur dapat diintegrasikan sebagai bagian dari pelayanan antenatal dan intranatal care oleh bidan atau tenaga kesehatan terlatih.
- 2. Pelatihan untuk Tenaga Kesehatan Disarankan diadakan pelatihan rutin untuk bidan, perawat, dan tenaga medis mengenai teknik-teknik akupresur yang aman dan sesuai titik stimulasi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas.
- 3. Penyusunan SOP dan Protokol Klinis Dibutuhkan pedoman atau SOP yang jelas mengenai indikasi, kontraindikasi, titik aman, serta teknik pelaksanaan akupresur untuk memastikan keselamatan pasien.
- 4. Edukasi bagi Ibu Hamil dan Keluarga
 Edukasi tentang manfaat dan teknik dasar akupresur sebaiknya diberikan kepada ibu hamil dan keluarga agar dapat digunakan sebagai upaya swadaya dalam mengurangi keluhan ringan selama kehamilan.
- 5. Monitoring dan Evaluasi Berkala Pelaksanaan akupresur perlu disertai dengan pencatatan respons pasien dan evaluasi efek terapeutik untuk menjamin efektivitas dan keamanan praktiknya.

Buku Ajar

Akupresur

dalam Menunjang Kehamilan, Persalinan, dan Nifas yang Sehat



Akupresur sebagai bagian dari terapi komplementer kini semakin mendapat perhatian, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas asuhan kebidanan yang bersifat holistik, non-invasif, dan berorientasi pada kenyamanan ibu. Buku ini memuat konsep dasar akupresur, teknik dan titik-titik yang relevan selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas, serta didukung dengan bukti ilmiah terkini melalui pendekatan Evidence-Based Practice.

Penyusunan buku ini juga ditengkapi dengan materi pembelajaran, latihan soal studi kasus, serta daftar tilik keterampilan, sehingga diharapkan dapat menjadi media yang aplikatif dalam proses belajar mengajar dan praktik klinik.





T Literasi Nusantara

literasinusantara

085755971589

