

PERBANDINGAN *THERAPY AKUPRESURE* DAN NAFAS DALAM MENGURANGI NYERI PERSALINAN DI (PMB) MURSALINA TAHUN 2023

Herviza Wulandary Pane, Joharmi, Meity Christiani

STIKes As Syifa

(hwulandarypane@gmail.com, joharmi.lutfhi@gmail.com, christianimeity@gmail.com)

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan masalah utama yang dialami oleh ibu bersalin. Salah satu metode penurunan nyeri tanpa obat-obatan yang dapat diberikan secara terus menerus, efektif biaya, dan rendah resiko yaitu dengan therapy akupresur dan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui perbandingan therapy akupersure dan relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu bersalin kala I yang mengalami nyeri persalinan sebanyak 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji t test. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada perbandingan rata-rata skala nyeri antara kelompok therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I. Rata-rata skala nyeri pada kelompok therapy akupresure adalah 3,07. Sedangkan rata-rata skala nyeri pada kelompok relaksasi nafas dalam adalah 4,40. Terjadi perbedaan rata-rata sebesar 1,33 poin. Hasil uji statistik t-test antara kelompok therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$), yang berarti H_a diterima. Maka hasil analisis menyatakan ada perbandingan yang signifikan kelompok therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I di (PMB) Mursalina Tahun 2023. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa therapy akupresure lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan dibandingkan dengan teknik nafas dalam.

Kata kunci : Therapy Akupresur dan Relaksasi Nafas Dalam, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Labor pain is the main problem experienced by mothers giving birth. One method of reducing pain without medication that can be given continuously, is cost effective and has low risk is acupressure therapy and deep breathing relaxation. The aim of this research is to determine the comparison of acupersure therapy and breathing relaxation in reducing labor pain. This research is a type of Quasy Experimental research with a Two Group Pretest-Posttest Design. The

population in this study was 30 mothers in the first stage of labor who experienced labor pain. Data collection uses observation sheets. Data analysis used the t test. The research results showed that there was a comparison of the average pain scale between the acupressure therapy group and deep breathing relaxation in reducing labor pain in mothers in the first stage of labor. The average pain scale in the acupressure therapy group was 3.07. Meanwhile, the average pain scale in the deep breathing relaxation group was 4.40. There was an average difference of 1.33 points. The results of the t-test statistical test between the acupressure therapy and deep breathing relaxation groups showed a value of $p = 0.033$ ($p < 0.05$), which means H_a was accepted. So the results of the analysis stated that there was a significant comparison between the acupressure therapy and breathing relaxation groups in reducing labor pain in mothers in the first stage of labor at (PMB) mursalina in 2023. The conclusion of this research is that acupressure therapy is more effective in reducing labor pain compared to deep breathing techniques.

Keywords: Acupressure Therapy and Deep Breathing Relaxation, Labor Pain

1. PENDAHULUAN

Menurut Arifin (2008), nyeri persalinan kala I fase aktif diakibatkan oleh kontraksi rahim yang mulai adekuat terjadi 3-5 kali dalam 10 menit dengan lama kontraksi antara 30-60 detik. Gerakan kontraksi rahim menyebabkan otot-otot dinding rahim mengkerut, menjepit pembuluh darah, vagina dan jaringan lunak di sekitarnya merenggang, sehingga terasa nyeri. Keadaan mental ibu (ketakutan, cemas, khawatir atau tegang) serta hormone prostaglandin yang meningkat sebagai respon terhadap stress.

Nyeri persalinan kala I dikarenakan kontraksi miometrium disertai regangan segmen bawah rahim, yang menyatu

dengan kondisi psikologis ibu selama persalinan, yaitu kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada (BD, Yefrida & Masmura, 2017).

Berdasarkan penelitian di Amerika Serikat 70% -80% wanita yang melahirkan mengharapkan persalinan berlangsung tanpa rasa nyeri. Saat ini di Negara berkembang 20% -50% persalinan di rumah sakit besar dilakukan dengan section caesaria disebabkan ibu bersalin lebih memilih operasi yang relative tidak merasakan nyeri (purwaningrum, dalam Hindriati, dkk., 2019).

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik

secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode non-farmakologi. Metode farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik, sedangkan metode non-farmakologi lebih murah, simpel, efektif dan tanpa efek yang merugikan. Hal ini dapat dilakukan sebagai upaya yang dilakukan untuk memberikan kenyamanan pada ibu bersalin dan bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan juga sangat berperan dalam hal tersebut. Diperlukan asuhan persalinan untuk mengurangi rasa nyeri, metode non farmakologi diantaranya akupresur. Akupresur adalah suatu tehnik penyembuhan dengan menekan, memijat, mengurut bagian tubuh untuk mengaktifkan peredaran energi Akupresur merupakan salah satu pengobatan tradisional dengan melakukan pemijatan pada titik akupuntur. Titik akupresur yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan diantaranya adalah Li4, dan SP6 yang dapat mengelola nyeri persalinan (Karnilah Dkk 2015).

Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Apabila masalah nyeri tidak di atasi akan menimbulkan kecemasan, ketakutan serta stress pada ibu yang akan meningkatkan lagi intensitas nyeri yang dirasakan. Nyeri selama proses persalinan

yang disertai dengan ketakutan akan memperlambat proses persalinan. Nyeri persalinan akan menimbulkan hiperventilasi, meningkatkan konsumsi oksigen, menimbulkan alkalosis respiratorik, vasokonstriksi pembuluh darah dalam uterus dan asidosis pada fetus. Meningkatkan noradrenalin akan menurunkan darah ke plasenta dan menurunkan kontraksi uterus sehingga mengganggu keselamatan ibu dan fetus dan keberhasilan partus pervaginam Tatalaksana nyeri persalinan dapat berupa tatalaksana farmakologis dan non farmakologis. Tatalaksana non farmakologis pada proses persalinan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik relaksasi, pernapasan yang teratur, dan berbagai tindakan nyaman dan posisi tubuh lainnya. Teknik tersebut dapat membantu mengendalikan nyeri dan stress pada sebagian besar persalinan. Teknik ini juga mendorong perkembangan persalinan dan membuat ibu bersalin secara pribadi merasa lebih mampu menghadapi pengalaman tersebut (Sunarsih 2020).

Nyeri persalinan yang berlebihan dan terlalu lama akan menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis, sehingga dapat mempengaruhi keadaan fisik ibu bersalin, seperti peningkatan tekanan darah, frekuensi nafas dan denyut jantung. Apabila hal ini terus terjadi, maka nyeri yang hebat selama persalinan dapat menimbulkan kelelahan

pada ibu sehingga berisiko terjadinya partus lama yang dapat membahayakan ibu dan janin. Dan dapat menjadi salah satu penyebab kematian ibu dan anak (Ranta. dkk dalam Alyensi & Arifin, 2018).

2. METODE PENELITIAN

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. dalam desain ini terdapat dua grup yaitu pretest untuk mengetahui perbedaan keadaan awal antara group eksperimen dan group kontrol. Hasil pretest yang baik adalah jika nilai group eksperimen tidak berbeda secara signifikan.

b. Lokasi

Penelitian dilakukan Di (PMB) Mursalina Kecamatan Pulo Bandring.

c. Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan Agustus Di (PMB) Mursalinan Pada Tahun 2023.

d. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Ibu bersalin kala I yang mengalami nyeri persalinan sebanyak 20 orang Di (PMB) Mursalina Tahun 2023.

e. Teknik Sampling

Teknik pengumpulan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Quasy*

eksperimental dengan desain two group pretest – posttest design. yakni seluruh ibu hamil yang bersalin pada kala I di (PMB) Mursalina tahun 2023 yang memenuhi syarat inklusi.

f. Analisis Data

Analisa Univariat

Dapat dilakukan dengan Analisa *univariat* yang digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti, untuk melihat frekuensi nyeri saat persalin berlangsung.

Anilisis Bivariat

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasy Eksperimental* dengan desain *Two Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini terdapat dua grup yaitu pretest untuk mengetahui keadaan awal antara group eksperimen dan group control Dapat digunakan untuk perbandingan Therapy Akupresur dan Nafas, dalam Mengurangi nyeri Persalinan. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *T-test* untuk membandingkan rata-rata 2 kelompok berpasangan.

3 HASIL

Analisa Univariat

Tabel 4.1.Data Karakteristik Responden di (PMB) Mursalina Tahun 2023

No	Data Demografi	Therapy Akupres	Teknik Nafas
----	----------------	-----------------	--------------

	Sebelum		Dalam	
	F	%	F	%
1 Umur				
<25 thn	2	13,3	3	20,0
21-35 thn	9	60,0	10	66,7
>35 thn	4	26,7	2	13,3
Jumlah	15	100	15	100
2 Tingkat Pendidikan				
SD, SMP	4	26,7	6	40,0
SMA/SMK	10	66,7	7	46,7
D3, S1	1	6,6	2	13,3
Jumlah	15	100	15	100
3 Gravida				
Primigravida	8	53,3	7	46,7
Multigravida	7	46,7	8	53,3
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui karakteristik responden pada kelompok therapy akupresure berdasarkan umur mayoritas berumur 21-35 tahun sebanyak 9 orang (60,0%), dengan tingkat pendidikan responden adalah tamatan SMA sebanyak 9 orang (60,0%), dan sebagian besar responden adalah primigravida sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 4.2. Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Sebelum dan Sesudah Diberikan Therapy Akupresure di (PMB) Mursilina Tahun 2023

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri ringan (1-3)	0	0,0	10	66,7
Nyeri sedang (4-6)	6	40,0	5	33,3
Nyeri berat (7-10)	9	60,0	0	0,0
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan therapy akupresur mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 9 responden (60,0%), dan sesudah dilakukan therapy akupresure mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (66,7%).

Analisa Bivariat

Tabel 4.3. Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam di (PMB) Mursalina Tahun 2023

Skala Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
Nyeri ringan (1-3)	0	0,0	7	46,7
Nyeri sedang (4-6)	7	46,7	6	40,0
Nyeri berat (7-10)	8	53,3	2	13,3
Jumlah	15	100,0	15	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas mengalami nyeri berat sebanyak 8 responden (53,3%), dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam mayoritas mengalami nyeri ringan sebanyak 7 responden (46,7%).

4 PEMBAHASAN

Analisis Multivariat

Perbandingan Therapy Akupresure dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di (PMB) Mursalina Tahun 2023.

1. Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Sesudah Diberikan Therapy Akupresure di (PMB) Mursalina Tahun 2023

Berdasarkan data deskriptif diketahui bahwa therapy akupresur terbukti efektif mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin

Tabel 4.6. Perbandingan Posttest Antara kala I dengan rata-rata sebelum perlakuan 7,00 Kelompok Therapy Akupresure dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan di (PMB) Mursalina Tahun 2023. dengan kategori nyeri berat menjadi 3,40 dengan kategori nyeri ringan, dengan penurunan skor nyeri 3,60 poin.

Menurut peneliti, nyeri persalinan yang dialami ibu bersalin kala I fase aktif dan sebelum dilakukan terapi apapun adalah nyeri

Skala Nyeri <i>Posttes</i>	n	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata
- Therapy Akupresure	15	3,07	2,238
- Nafas Dalam	15	4,40	

berat. Dikarenakan pada masa ini, serviks mengalami pertambahan pembukaan yang makin cepat dari fase sebelumnya. Maka dari itu, penatalaksanaan nyeri persalinan diperlukan agar ibu bersalin merasakan kenyamanan dan mempermudah proses persalinan

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas diketahui bahwa ada perbandingan rata-rata skala nyeri antara kelompok therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam dalam mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I. Rata-rata skala nyeri pada kelompok therapy akupresure adalah 3,07. Sedangkan rata-rata skala nyeri pada kelompok relaksasi nafas dalam adalah 4,40. Terjadi perbedaan rata-rata sebesar 1,33 poin.

Penerapan therapy akupresure selama 15 menit setiap kontraksi saat mengalami nyeri diberikan untuk melihat efek penurunan nyeri pada ibu bersalin yang sudah memasuki kala 1. Pijat yang dilakukan dapat memberikan rasa rileks dan nyaman sehingga dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin.

Observasi pada penelitian ini digunakan untuk mengamati dan mencatat skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat therapy akupresure. Setelah dilakukan pemijatan pada responden dilakukan observasi dan dilakukan pencatatan skala nyeri. Hal tersebut dilakukan

untuk membandingkan skala nyeri sebelum gerbang (Gate Control) untuk menyalurkan dan setelah dilakukan pijat counterpressure nyeri akan tertutup. Sehingga, terapi Akupresur pada masing-masing responden. ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan

Berdasarkan observasi sebelum dan kepada ibu bersalin kala I fase aktif. setelah dilakukan therapy akupresure selama

15 menit selama kontraksi, didapatkan hasil 2. Penurunan Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin adanya penurunan nyeri. Setelah dilakukan Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Nafas pemijatan diketahui jumlah responden yang Dalam di (PMB) Mursalina Tahun 2023

skala nyerinya turun menjadi ringan berjumlah Berdasarkan hasil penelitian pada 10 responden (66,7%). Sedangkan jumlah kelompok ibu bersalin yang diberikan teknik responden yang skala nyerinya turun menjadi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil bahwa sedang terdapat sejumlah 5responden (33,3%). skala nyeri persalinan sebelum dilakukan teknik

Therapy akupresur efektif dalam relaksasi nafas dalam sebagian besar mengalami menurunkan nyeri pada ibu bersalin kala I fase nyeri berat sebanyak 8 orang (53,3%) dan nyeri aktif. Hasil penelitian selaras dengan apa yang sedang sebanyak 7 orang (46,7%). Sedangkan disampaikan oleh (Rahmawati, 2016) yaitu setelah melakukan teknik relaksasi napas dalam Akupresur dapat memudahkan proses pada ibu bersalin didapatkan skala nyeri persalinan karena meningkatkan efektivitas persalinan menurun menjadi ringan sebanyak 7 kontraksi pada uterus. Akupresur juga orang (46,7%), nyeri sedang sebanyak 6 orang membantu memproduksi hormon endorfin (40,0%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang yang berfungsi mengurangi rasa sakit. Metode (13,3%). Sehingga dapat dikatakan bahwa ada ini tidak memiliki efek samping atau kerugian pengaruh pemberian teknik relaksasi napas pada pasien dan dapat dilakukan oleh bidan, dalam efektif terhadap penurunan skala nyeri.

perawat maupun suami selama persalinan. Relaksasi pernapasan merupakan salah

Menurut peneliti, terapi akupresur satu keterampilan yang paling bermanfaat untuk efektif untuk menurunkan nyeri persalinan mengatasi rasa nyeri persalinan. Keterampilan baik diterapkan hanya satu titik akupresur (LI relaksasi pernapasan untuk mengatasi rasa nyeri 4), dua titik akupresur (BL32 dan LI4, BL32 ini dapat digunakan selama persalinan agar dan SP6), maupun kombinasi dengan terapi dapat mengatasi persalinan dengan baik berarti lain (Akupresur dan Pijat). Dikarenakan pada tidak kewalahan atau panik saat menghadapi saat dilakukan terapi akupresur, ibu bersalin rangkaian kontraksi. Para wanita yang akan merasakan kenyamanan. Dengan menggunakan keterampilan ini biasanya tidak demikian, hormon endorphin meningkat dan merasa begitu sakit dibandingkan para wanita

yang tidak menggunakannya. Relaksasi adalah proses persalinan dilakukan teknik relaksasi metode pengendalian nyeri bukan napas dalam maka akan berkurang rasa nyeri. farmakologis yang paling sering di gunakan di Ibu yang melakukan teknik relaksasi napas Inggris, dalam studi yang dilaporkan oleh dalam tersebut akan turun rasa nyerinya sesuai Steer pada tahun 1993 bahwa 34% wanita dengan his/kontraksi yang dialami. Semakin menggunakan teknik relaksasi (Mander, kuat kontraksi maka nyeri yang dirasakan 2012). semakin bertambah. Dengan adanya pemberian

Menurut Arovah dalam penelitian teknik relaksasi napas dalam maka dapat Aningsih et al (2018), bahwa pemberian terapi disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif relaksasi nafas dalam selama 15 menit dapat bagi ibu bersalin yang melakukan teknik menimbulkan efek relaksasi bagi tubuh relaksasi napas dalam dibandingkan ibu yang sehingga memberikan rasa nyaman, tidak melakukan teknik relaksasi napas dalam menurunkan ketegangan pada uterus serta pada saat menjalani proses persalinan. Secara melancarkan peredaran darah menuju rahim keseluruhan berdasarkan apa yang telah peneliti dan menyebabkan nyeri akan berangsur observasi, semua responden rata-rata menghilang. Hal ini diperkuat oleh penelitian mengatakan bahwa nyeri persalinan yang yang dilakukan oleh priscilla bahwa dirasakan berkurang dan merasa lebih nyaman pemberian terapi relaksasi nafas dalam mampu walaupun respon yang diberikan berbeda-beda. merangsang tubuh untuk memproduksi endorphine yang dapat menekan rasa nyeri. 3. Perbandingan Therapy Akupresure dan Sehingga menyebabkan adanya perbedaan Relaksasi Nafas Dalam Mengurangi Nyeri tingkat dismenorea sebelum dan setelah Persalinan di (PMB) Mursalina Tahun 2023 pemberian terapi relaksasi nafas dalam. Berdasarkan Tabel 4.4 di atas diketahui (Kurniawati, 2022) bahwa ada perbandingan rata-rata skala nyeri

Berdasarkan dari hasil penelitian dan antara kelompok therapy akupresure dan pembahasan diatas, sehingga peneliti relaksasi nafas dalam dalam mengurangi nyeri berasumsi bahwa tingkat nyeri persalinan persalinan pada ibu bersalin kala I. Rata-rata mengalami penurunan setelah diberikan terapi skala nyeri pada kelompok therapy akupresure relaksasi nafas dalam karena efek yang adalah 3,07. Sedangkan rata-rata skala nyeri dihasilkan dari terapi tersebut mampu pada kelompok relaksasi nafas dalam adalah meningkatkan produksi hormon endorphine 4,40. Terjadi perbedaan rata-rata sebesar 1,33 yang mampu membunuh rasa nyeri. poin.

Menurut asumsi peneliti bahwa saat Hasil uji statistik t-test antara kelompok

therapy akupresure dan relaksasi nafas dalam sirkulasi darah dan peningkatan sirkulasi yang didapatkan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$), yang berdampak pada proses penyembuhan serta berarti Ha diterima. Maka hasil analisis mendetoksifikasi tubuh untuk berbaikan tubuh menyatakan ada perbandingan yang signifikan yang lebih efektif. Akupresure mampu kelompok therapy akupresure dan relaksasi membantu mengatasi keluhan seperti nyeri kram nafas dalam mengurangi nyeri persalinan pada dan mempersiapkan teknik pernafasan yang lebih ibu bersalin kala I di (PMB) Mursalina Tahun baik untuk menghadapi persalinan dan juga 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa memicu aktifitas otot dan panggul yang therapy akupresure lebih efektif dalam berfungsi sangat penting dari faktor proses mengurangi rasa nyeri persalinan persalinan yang nyaman. (Fitriawati, 2020)

dibandingkan dengan teknik nafas dalam.

Dengan kata lain, ibu bersalin merasa

Hasil penelitian ini sejalan dengan puas dan nyaman dengan teknik akupresure ini. penelitian yang dilakukan Trianita, dkk. Akupresure ini dapat efektif dalam penurunan (2020) yang menyatakan bahwa ada perbedaan nyeri persalinan sehingga baik diterapkan dalam yang bermakna antara kelompok pijat mengatasi serta mengadapatsi nyeri persalinan *counterpressure* dan relaksasi nafas dalam. yang dirasakan ibu hamil. Akupresure dapat Berdasarkan hasil uji beda Mann-Whitney diterapkan sesuai SOP dengan memikirkan antara kelompok pijat *counterpressure* dan indikasi dan kontraindikasi pada ibu hamil yang teknik relaksasi nafas dalam hasil yang akan menerima terapi ini. Sehingga, proses didapatkan adalah nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). persalinan dapat dilaksanakan dengan nyaman Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis dan aman bagi ibu bersalin dan juga pada janin dalam penelitian ini diterima yang berarti pijat yang akan dilahirkan.

counterpressure lebih efektif dari pada relaksasi nafas dalam terhadap adaptasi nyeri pada ibu bersalin di BPM Kecamatan Grabag Kabupaten Magelang.

Selain menurunkan nyeri pada persalinan akupresure juga mampu memberikan rasa relaks pada tubuh ibu secara alami. Ketika titik-titik pada akupresure dirangsang selain dapat memblokir rasa nyeri akupresure juga dapat memberikan pelepasan ketegangan pada otot tubuh, peningkatan

5. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Therapy akupresure efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin di (PMB) Mursalina Tahun 2023 dengan rata-rata nyeri sebelum perlakuan 7,00 (nyeri berat) menjadi 3,40 (nyeri ringan), dengan penurunan skor nyeri 3,60 poin.
2. Teknik relaksasi nafas dalam efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan

pada ibu bersalin di (PMB) Mursalina Tahun 2023 dengan rata-rata nyeri sebelum perlakuan 6,87 (nyeri berat) menjadi 4,40 (nyeri sedang), dengan penurunan skor nyeri 2,47 poin.

3. Terdapat perbandingan therapy akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam mengurangi rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin di (PMB) Mursalina Tahun 2023, dengan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa therapy akupresure lebih efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan pada ibu bersalin kala I dibandingkan dengan teknik relaksasi nafas dalam.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan kepada Bidan dapat menjadikan therapy akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam sebagai metode non-farmakologis yang mudah dan praktis dalam mengurangi rasa nyeri persalinan serta sebagai salah satu alternatif yang dapat dipilih ibu bersalin dalam mengurangi nyeri persalinan.

2. Institusi Pendidikan

Diharapkan agar institusi pendidikan untuk menambahkan sumber-sumber

pustaka khususnya buku therapy non farmakologi dan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam dengan variabel yang berbeda dan lebih banyak lagi.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dan Informasi pada masyarakat tentang cara mengurangi nyeri persalinan dengan teknik yang sederhana yaitu dengan therapy akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui efektivitas therapy akupresure dan teknik relaksasi nafas dalam dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan menggunakan desain penelitian lain.

6. REFERENSI

- Arnanda, P. (2021) Pengaruh Terapi Birth Ball Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primigravida Di Klinik Bidan Lilis Sri Suriani Tampubolon Tahun 2021. Skripsi . Universitas Aafa Royhan Padang Sidempuan.
- Bd, F., Yefrida ., Masmura, S., (2017) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Solok Selatan 2017.
- Christina, I., Rudiyanto., and Fitria, S., (2021) Kombinasi Pijat Endorphin dan Auditori Murottal Terhadap Kualitas Nyeri Persalinan Kala I, Profesional

Health Journal 2 (2) pp 64-74 Diperoleh
: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/153/101>
(Juni 2021).

- Editorial, H., (2019) Cara Menilai Skala Nyeri dan Artinya Bagi Kesehatan. (online) Honest docks. Diperoleh dari : <https://www.honestdocs.id/menilai-skala-nyeri> (22 Februari 2019).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) *Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Kesehatan Keluarga*. (Direktur: dr. Erna Mulati, MSC., CMFM.) Jakarta :Direktur Kesehatan Keluarga Kementrian Kesehatan.
- Lailiyah, S., and Pertiwi. H., (2018) Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Pijatan Effleurage terhadap penurunan skala nyeri pada post sectio caesare, Jurnal Ilmu Keperawatan (Online) 1 (1) Di peroleh dari: <https://stikesnhm.ejournal.id/NU/artic/e/download/37/32> (Agustus 2018).
- LG, (2021) Tekan Angka Kematian Ibu Dan Bayi Baru Lahir, Pemprov Sumut Jalin Kerja Sama Dengan Usaid. (Online) Dinas Komunikasi Informatika Provinsi Sumatra utara.
- Novilda, A., Hindriati, T., and Herinawati (2019) Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019.
- Oktarina, M., (2016) Buklu Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir. Yogyakarta: Cv Budi Utama, hlm 3.
- Oktavia, Y. (2018) Pengaruh Teknik Masase Counterpesure Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Pada Ibuinpartu Kala I Fase Aktif Klinik Pratama Niar Tahun 2018. Skripsi .Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Saleha, S., Hidayati, E., and Nurhidayati. (2022) *Pengaruh Massage Effleurage Dan Birthing Ball Terhadap Intesitas Nyeri Persalinan Kala I Di PMB Muaddah Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen*. Journal Of Midwifery, 10 (1), Hal 9194. Diperoleh dari: <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/view/2634> (1 April 2022 .
- Ummah, K., Rosyariah A., (2022) Perbedaan antara Pemijatan Rolling Massage dan Counterpressure Massage pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Persalinan Kala 1 Fase Aktif di PMB Domingas S.ST, M.Kes Surabaya, Jurnal Kebidanan 12 (2) pp 130-137 Diperoleh: <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/1089> (September 2022).
- Verizarie, R., (2022) Skala Nyeri: Jenis dan Cara Menghitungnya. (Online) Dokter Sehat Diperoleh Dari: <https://doktersehat.com/informasi/kesehatan-umum/skala-nyeri/> (27 Januari 2022).
- Walyani, E., Purwoastuti, Th., (2018) Asuhan Kebidanan Persalinan dan bayi baru lahir. Yogyakarta :Pustakabarupress , hlm 1-10.
- Pane, H.W. et al. (2020) *Gizi dan Kesehatan*. Kita Menulis. Available at: <https://kitamenulis.id/2020/09/07/gizi-dan-kesehatan/>.