

## STUDI LITERATUR: PENERAPAN AKUPRESUR TERHADAP INTENSITAS NYERI PERSALINAN KALA I

### *Literature Review: The Application of Acupressure to Pain Intensity During The First Stage of Labor*

I Gusti Ayu Agung Sartika <sup>1\*</sup>

Gusti Ayu Marhaeni <sup>1</sup>

Ni Gusti Kompiang Sriasih <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Denpasar, Denpasar, Bali

\*email: [agung.sartika12@gmail.com](mailto:agung.sartika12@gmail.com)

#### Abstrak

Nyeri persalinan merupakan kondisi fisiologis yang terjadi hampir pada semua ibu bersalin. Mengontrol nyeri persalinan adalah salah satu tujuan dasar asuhan selama proses persalinan dengan menggunakan *nonfarmakologi* salah satunya akupresur. Teknik akupresur merupakan salah satu metode *nonfarmakologi* yang mudah dan tidak memiliki efek samping yang dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk menurunkan rasa nyeri pada saat persalinan. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui penerapan akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada *database* Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci akupresur, nyeri, persalinan kala I. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist*. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I. Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa teknik akupresur efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I.

#### Abstract

*Labor pain is a physiological condition experienced by almost all women during childbirth. Managing labor pain is a fundamental goal of intrapartum care, and non-pharmacological approaches such as acupressure are utilized for this purpose. Acupressure is a simple, side-effect-free, non-pharmacological method that can serve as an alternative for reducing labor pain. Research Objective: To determine the effect of acupressure on reducing the intensity of labor pain during the first stage of labor. This study employed a literature review method; the article selection process followed the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines, comprising four stages: identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. Articles were obtained by searching the Google Scholar database using a combination of keywords: acupressure, pain, and first-stage labor. Subsequently, duplicate articles were removed, screening was conducted based on titles and abstracts, and eligibility was assessed through full-text review. Articles meeting the inclusion criteria were then evaluated for methodological quality using the Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Articles that passed the quality assessment were included in the final synthesis to analyze the effect of acupressure techniques on reducing labor pain intensity during the first stage of labor. Based on the literature review results, it can be concluded that acupressure techniques are effective in reducing the intensity of labor pain during the first stage of labor.*

#### Kata Kunci:

Akupresur  
Nyeri  
Persalinan

#### Keywords:

Acupressure  
Pain  
Childbirth



© year The Authors. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 16-05-2026

Accepted: 17-07-2026

Published: 22-07-2026

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam

rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan

kekuatan. yang teratur. Mula-mula kekuatan kecil, kemudian terus meningkat sampai puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu (Sari et al., 2021). Sebagian besar ibu bersalin mengalami rasa nyeri pada waktu melahirkan, namun intensitas nyeri ini berbeda setiap ibu bersalin (Pratiwi et al., 2025). Nyeri selama persalinan merupakan proses fisiologis. Secara objektif sebagaimana telah dilakukan penelitian menurut (Rahmawati & Iswari, 2022) didapatkan bahwa nyeri persalinan jauh melebihi keadaan penyakit.

Sebuah penelitian di Inggris menunjukkan bahwa 93,5% dari wanita yang akan bersalin mendeskripsikan sakit parah atau tak tertahankan (Rahmawati & Iswari, 2022), sedangkan di Finland 80% menggambarkan sebagai nyeri sangat parah atau tak tertahankan. Sebuah studi di Australia melaporkan tingkatan nyeri yang berbeda berdasarkan dilatasi serviks dan menemukan bahwa saat dilatasi serviks  $0\pm 3$  cm itu menyedihkan,  $4\pm 7$  cm adalah mengerikan dan  $> 8$  cm yang menyiksa (Rahmawati & Iswari, 2022). Akbarzadeh et al., (2020) melaporkan bahwa kejadian nyeri pada 2.700 ibu bersalin, 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat. Sedangkan dari penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Iswari, 2022) menyebutkan bahwa hasil studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 8 ibu bersalin yang dirujuk dengan kala I lama pada bulan Agustus 2020 didapatkan data 4 orang (50%) mengatakan tidak tahan terhadap nyeri yang dirasakan pada saat proses persalinan kala I.

Banyak metode yang dapat dilakukan untuk menurunkan nyeri persalinan, baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penggunaan

metode farmakologi mempunyai efektifitas yang lebih baik, dibanding dengan metode non farmakologi, namun penggunaan metode farmakologi sering menimbulkan efek samping dan kadang tidak memiliki efek yang diharapkan. Sedangkan metode non farmakologi selain menurunkan nyeri pada persalinan juga mempunyai efek non *invasif*, sederhana, efektif, dan tanpa efek yang membahayakan (Setyowati et al., 2022).

Salah satu teknik non farmakologi yang dapat mengurangi rasa nyeri persalinan antara lain akupresur. Akupresur merupakan salah satu teknik yang paling efektif dalam manajemen nyeri persalinan. Akupresur disebut juga akupunktur tanpa jarum, atau pijat akupunktur. Teknik ini menggunakan teknik penekanan, pemijatan, dan pengurutan sepanjang meridian tubuh atau garis aliran energi. Menurut teori Barat, akupresur mengatur aliran darah dengan mengaktifkan *vasodilatasi*, mengurangi pelepasan adrenalin dan *noradrenalin*, dan meningkatkan sekresi oksitosin dan endorfin dengan memungkinkan *vasodilatasi*, sehingga meningkatkan efisiensi kontraksi uterus dan memperpendek durasi persalinan (Romi, 2022). Selain itu, rangsangan akupresur menurut teori *gate control* mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang serabut saraf kecil *gelatinosa* lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak mencatat pesan nyeri tersebut.

Berdasarkan penelitian Alfi et al., (2025) menunjukkan teknik akupresur efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I. Penelitian Akbarzadeh et al., (2020) menunjukkan bahwa kelompok wanita melahirkan yang dilakukan intervensi akupresur ditemukan menunjukkan intensitas nyeri lebih rendah dan lebih baik tingkat relaksasi daripada wanita melahirkan yang tidak

diberikan intervensi akupresur). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa akupresur efektif untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan *dismenore*, selama persalinan, nyeri punggung, sakit kepala kronis, dan setelah trauma (Sunarto, 2021).

Berdasarkan dari uraian masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa penting sekali bagi bidan untuk selalu memperbarui ilmu pengetahuan agar dapat menurunkan angka morbiditas dan mortalitas ibu bersalin. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan studi literatur yang menggunakan metode terapi non farmakologi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu bersalin. Sehingga penulis mencoba untuk meninjau lebih lanjut melalui studi literatur “Penerapan Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I”

## METODE PENELITIAN

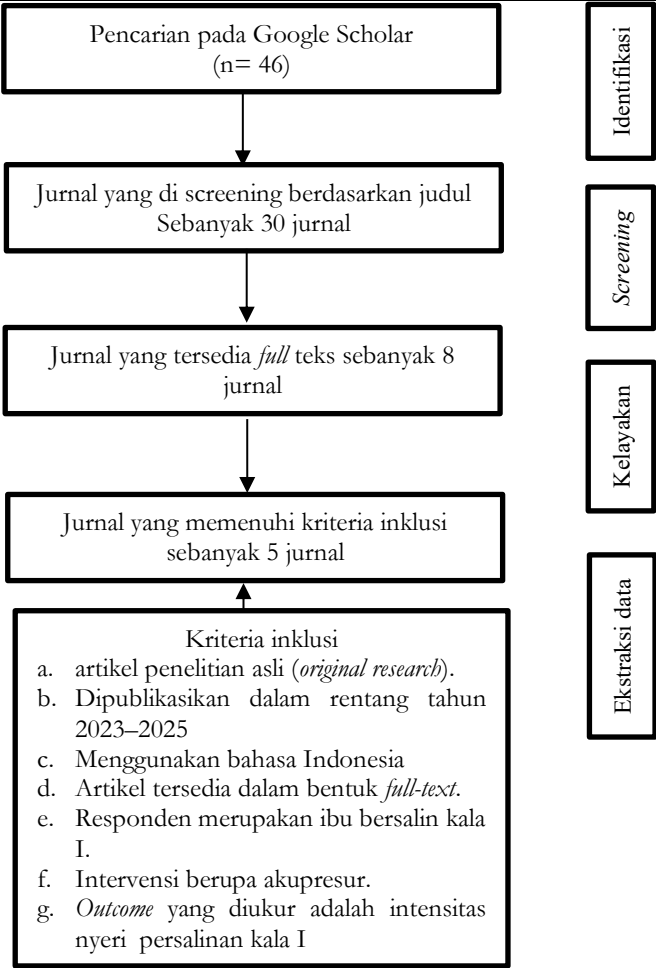
Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang terdiri atas empat tahap, yaitu identifikasi (*identification*), penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*included*). Artikel diperoleh melalui pencarian pada database Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci akupresur, nyeri, persalinan kala I. Selanjutnya dilakukan penghapusan artikel duplikat, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, serta penilaian kelayakan melalui pembacaan teks lengkap. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi kemudian dinilai kualitas metodologinya menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist. Artikel yang lolos penilaian kualitas dimasukkan ke dalam sintesis akhir untuk dianalisis mengenai Penerapan Akupresur terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

Persalinan Kala I. Jurnal yang digunakan pada penelitian ini adalah jurnal yang dipublikasikan dalam 3 tahun terakhir, yaitu pada tahun 2023 s.d 2025 yang diakses dalam bentuk *full text* dengan menggunakan format pdf.

Adapun populasi dan sampel pada penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan topik “Penerapan Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I yang telah memenuhi kriteria seleksi studi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah akupresur. Sedangkan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah nyeri persalinan kala I. Hasil pencarian yang akan didapatkan nantinya akan di skrinig melalui judul dan abstrak. Kemudian diseleksi berdasarkan variabel, selanjutnya akan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang nantinya akan di *review* secara penuh. Sehingga didapatkan artikel yang dapat digunakan dalam *literature review*.

## HASIL

Hasil pencarian literatur dalam penelitian yang membahas tentang Penerapan Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I didapatkan dari beberapa *database* Google Scholar sebanyak 46 artikel. Selanjutnya artikel di skrinig melalui judul dan abstrak sehingga menjadi 30 artikel, kemudian artikel tersebut di skrinig kembali berdasarkan variabel independen dan simpulan (PICO) dan didapatkan 8 artikel. Lalu jumlah artikel yang didapatkan akan di *review* secara penuh dan diskrining kembali sesuai dengan kriteria inklusi, sehingga didapatkan . Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan artikel meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, metode dan hasil penelitian serta *database*. Berdasarkan 5 artikel yang didapat, disajikan dalam tabel sebagai berikut:



Gambar 1. Proses Seleksi Artikel

Tabel 1 Artikel yang didapat

| No | Nama                            | Judul                                                                                                                                       | Metode<br>(Desain, Sampel, Variabel,<br>Instrumen, Analisis)                                                                                                                                                  | Hasil Penelitian                                                                                                                     |
|----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Fahmihati & Rini, (2025)        | Pengaruh Akupresur L14 Terhadap Nyeri Persalinan Kala I                                                                                     | D : Pre eksperimen <i>pre test dan post test one grup</i><br>S : <i>Purposive Sampling</i><br>V : Teknik Akupresur L14 dan nyeri persalinan<br>I : Visual Analog <i>Rating Scale</i><br>A : Uji Paired T-Test | Hasil penelitian ada pengaruh akupresur l14 terhadap nyeri persalinan kala i                                                         |
| 2  | Rahmi et al., (2024)            | Pengaruh Efektivitas Teknik Akupresur Sp6 Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif                                                       | D : Quasi eksperimen<br>S : <i>Purposive Sampling</i><br>V : Teknik Akupresur SP6 dan nyeri persalinan<br>I : Visual Analog <i>Rating Scale</i><br>A : Uji Paired T-Test                                      | Hasil penelitian terdapat penurunan nyeri pada ibu bersalin sebelum dan sesudah diberikan akupresur SP6.                             |
| 3  | Pratiwi et al., (2025)          | Efektivitas Pemberian Akupresur Titik Bl 31 Dan Bl 32 Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Klinik B Kota Bandung | D : <i>pre-experimental one group pretest-posttest</i> .<br>S : total sampling<br>V : Teknik Akupresur 31 Dan Bl 32 dan nyeri persalinan<br>I : Visual Analog <i>Rating Scale</i><br>A : Uji Paired T-Test    | Hasil penelitian akupresur pada titik BL 31 dan BL 32 efektif secara signifikan dalam menurunkan nyeri persalinan kala I. Intervensi |
| 4  | Saharani & Wahyuningsih, (2025) | Pengaruh Akupresure Titik Sp6 Dan Li4 Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik Pratama                    | D : pra- eksperimen <i>one group pretest-posttest</i><br>S : <i>consecutive sampling</i><br>V : Teknik Akupresur Sp6 Dan                                                                                      | Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan signifikan intensitas nyeri persalinan                                               |

|   | D'maryam                                                                                                                                                              | Li4 dan nyeri persalinan<br>I : Visual Analog Rating Scale<br>A : Uji Paired T-Test                                                                                                                                | setelah<br>akupresur                                                                                                                                               | dilakukan                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Rodiyah et al.,<br>(2025)<br>Pengaruh Metode Akupresur<br>Dalam Mengatasi Nyeri<br>Persalinan Di Ruang Bersalin<br>Mutiar Hati UPTD Puskesmas<br>P Kabupaten Sukabumi | D : pra- eksperimen <i>one group</i><br><i>pretest-posttest</i><br>S : consecutive sampling<br>V : Teknik Akupresur Sp6 Dan<br>Li4 dan nyeri persalinan<br>I : Visual Analog Rating Scale<br>A : Uji Paired T-Test | Hasil<br>menunjukkan pengaruh<br>metode akupresur dalam<br>mengatasi nyeri<br>Persalinan di ruang<br>bersalin mutiara hati<br>UPTD Puskesmas<br>Kabupaten Sukabumi | penelitian<br>pengaruh<br>dalam<br>mengatasi<br>ruang<br>hati<br>Puskesmas<br>Sukabumi |

Berdasarkan dari hasil pencarian literatur, ditemukan 5 artikel yang telah di *review* secara penuh. Artikel tersebut terdiri dari 5 jurnal nasional. Ke 3 artikel tersebut dipublikasikan dalam jangka waktu 3 tahun terakhir yakni pada tahun 2024-2026. Hasil *review* dari ke 5 jurnal tersebut menunjukkan bahwa masing-masing jurnal menggunakan metode penelitian yang berbeda beda, berikut beberapa metode yang digunakan dalam artikel yang di *review* antara lain 1 artikel menggunakan metode *Quasy Eksperiment* dan 4 artikel lainnya menggunakan pre eksperimen. Sampel yang digunakan pada 5 artikel keseluruhan menggunakan sampel ibu bersalin dengan jumlah sampel dan uji analisis yang berbeda juga.

**PEMBAHASAN**

Hasil studi literatur dari 5 artikel yang telah di *review*, didapatkan perbedaan dalam penerapan teknik akupresur. Seperti yang terdapat pada penelitian yang dilakukan (Fahmihati & Rini, 2025; Rahmi et al., 2024; Rodiyah et al., 2025; Saharani & Wahyuningsih, 2025) menggunakan teknik akupresur pada titik LI 4 dan Sp 6 dimana ke empat artikel tersebut menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri persalinan kala I dari sebelum diberikan akupresur dan setelah diberikan akupresur. Berdasarkan 4 artikel tersebut setelah dilakukan analisis data didapatkan hasil pemberian akupresur efektif menurunkan skala nyeri persalinan.

Akupresur menghasilkan efek melalui sejumlah

mekanisme yang berbeda, titik akupresur diyakini memiliki kemampuan elektrik ketika distimulasi dapat mengubah *neotransmitter* kimia dalam tubuh. Salah satu teknik kombinasi yang efektif dan bisa dilakukan untuk mengatasi nyeri persalinan adalah dengan *Hipnopresur* titik hegu (Li4) dan *san yin jiao* (Sp6). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa stimulasi pada titik akupunktur meridian SP6 dan LI4 efektif untuk mengurangi nyeri dan durasi persalinan (Prasasti et al., 2024).

Pemberian stimulasi titik-titik akupresur kombinasi Sp6 dan Li4 dapat mengaktifkan reseptor saraf sensori, impuls tersebut akan diteruskan ke medula *spinalis*, dan *pituitary hypotalamus* yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat menekan kontraksi lebih kuat. Hormon endorfin ini merupakan hormon penghilang rasa nyeri serta memperkuat his dan kontraksi semakin kuat yang dihasilkan secara alami dari dalam tubuh. Hormon endorfin akan keluar jika seorang dalam keadaan bahagia dan tenang, jika ibu merasa aman, tenang dan nyaman tubuh akan beradaptasi mengikuti fisiologi tubuh sehingga dapat memperlancar proses persalinan dan terjadinya partus lama dapat dihindari (Saharani & Wahyuningsih, 2025).

Studi literatur pada satu artikel yang menggunakan efektivitas akupresur titik BL 31 dan BL 32 terhadap penurunan nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin di Klinik B Kota Bandung. Dilihat dari hasil

penelitian artikel tersebut yaitu terdapat perbedaan signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah diberikan akupresur. Didukung oleh penelitian menunjukkan bahwa akupresur pada titik BL 32 (Ci Liao) efektif menurunkan intensitas nyeri persalinan (Mukhoirotin & Mustafida, 2020), sedangkan titik BL 31 (Shang Liao) dan BL 32 juga bermanfaat dalam mengurangi nyeri pinggang dan panggul (Sunandar, 2023).

Akupresur pada titik BL 31 dan BL 32, yang berada di area sakrum, dipercaya mampu menghambat transmisi sinyal nyeri melalui mekanisme *gate control theory*. Dalam teori ini dijelaskan bahwa tekanan atau stimulasi pada titik tertentu dapat menutup ‘gerbang nyeri’ pada sistem saraf tulang belakang sehingga persepsi terhadap nyeri dapat dikurangi. Selain itu, stimulasi pada titik meridian juga dapat merangsang pelepasan endorfin dan *neurotransmitter* lainnya yang berfungsi sebagai analgesik alami. Endorfin bekerja dengan menekan transmisi sinyal nyeri di sistem saraf pusat dan memberikan efek relaksasi, sehingga secara fisiologis dapat menurunkan intensitas kontraksi uterus yang terlalu menyakitkan. Hal ini menjadikan akupresur sebagai pendekatan *nonfarmakologis* yang efektif dan aman dalam pengelolaan nyeri persalinan (Mustafida & Mukhoirotin, 2020).

Keterbatasan dalam studi ini yaitu artikel yang ditelaah dibatasi pada bahasa Indonesia, sehingga penelitian yang dipublikasikan dalam bahasa lain tidak termasuk dalam kajian ini dan studi ini hanya menggunakan beberapa *database* tertentu sehingga masih terdapat kemungkinan artikel relevan dari *database* lain yang tidak teridentifikasi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *review* artikel tentang pengaruh pemberian teknik akupresur terhadap skala nyeri

persalinan kala I dapat disimpulkan bahwa teknik akupresur efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I.

## REFERENSI

- Alfi, N. M., Ayu, I., Hasanah, N., & Hadi, A. O. (2025). *Studi Literatur: Pengaruh Penerapan Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Literature Review: The Effect Of Acupressure On Labor Pain In. 4*, 91–102.
- Fahmihati, N., & Rini, S. (2025). Pengaruh Akupresur L14 Dan Lavender Terhadap Nyeri Persalinan Kala I. *MPPK*, 8(2), 85–89.
- Pratiwi, Y. A., Kartika, I., Risyanti, B., & Iriani, O. S. (2025). Efektivitas Pemberian Akupresur Titik Bl 31 Dan Bl 32 Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Di Klinik B Kota Bandung. *Jurnal Kebidanan Basurek*, 000, 1–7.
- Rahmawati, D. T., & Iswari, I. (2022). Efektivitas Akupresur Selama Persalinan (Studi Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmiah Bidan*, 2.
- Rahmi, J., Sari, Y. N., Meri, D., & Haryanto, S. (2024). Pengaruh Efektivitas Teknik Akupresur Sp6 Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Prosiding SEMLITMAS: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 254–264.
- Rodiyah, D., Yunitasari, & Seftianingtyas, W. N. (2025). Pengaruh Metode Akupresur Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan Di Ruang Bersalin Mutiara Hati Uptd Puskesmas P Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 9(2), 17–21.
- Saharani, H. F., & Wahyuningsih, I. R. (2025). Pengaruh Akupresure Titik Sp6 Dan Li4 Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

Persalinan Kala I Fase Aktif Di Klinik  
Pratama D' maryam. *Paradigma: Jurnal Filsafat,  
Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 31(2), 415–  
424.

[https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2  
357](https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.2357)

Sari, D. P., St, S., Rufaida, Z., Bd, S. K., Sc, M.,  
Wardini, S., Lestari, P., St, S., & Kes, M.  
(2021). *Nyeri persalinan*. Penerbit STIKes  
Majapahit.