

## AKUPRESUR OKSITOSIN DAN SELF-TALK UNTUK MENINGKATKAN KONTRAKSI UTERUS

Cristinawati B/R Haloho<sup>\*1)</sup>; Nursari Abdul Syukur<sup>2)</sup>; Ega Ersya Urnia<sup>3)</sup>; Elisa Goretti Sinaga<sup>4)</sup>; Dewi Rinda Astuti<sup>5)</sup>; Franciscus Xaverius<sup>6)</sup>

1, 2, 3, 4, 5, 6) *Kebidanan; Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur  
Jl. Trisari No.99, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur*

### Abstrak

Komplikasi maternal yang menjadi penyebab kematian ibu disebabkan oleh perdarahan dan angka kematian ibu di Kalimantan mencapai 92 kasus pada tahun 2020. Terapi akupresur mampu meningkatkan hormon oksitosin sehingga hormon kortisol (salah satu hormon stres) yang meningkat dan pemberian selftalk digunakan untuk mengontrol mindset ibu sehingga hormon kortisol menurun membuat uterus berkontraksi. Tujuan dalam penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh akupresur oksitosin dan selftalk dalam meningkatkan kontraksi uterus pada masa persalinan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini quasi eksperimen. Total sampel yang digunakan sebanyak 20 respondent ibu hamil trimester III yang telah diseleksi diberikan terapi akupresur dan self-talk sebanyak 2 kali sehari sebelum tidur dan bangun tidur. Terapi diberikan secara berkelanjutan hingga proses bersalin. Pada tahapan pertama, bidan berkolaborasi dengan keluarga untuk membantu ibu dalam meningkatkan hormon oksitosin menggunakan akupresur oksitosin dan selftalk, setelah itu bidan akan mengevaluasi kontraksi secara berkala pada periode bersalin. Hasil rerata kontraksi sebelum diberikan terapi rata-rata 2 kali dalam 10 menit namun setelah terapi, kontraksi meningkat dengan rata-rata kontraksi 3.25 kali dalam 10 menit. Data tersebut diolah menggunakan uji Wilcoxon dan menunjukkan hasil yang signifikan dengan p value 0.000. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi akupresur oksitosin dan self-talk mampu meningkatkan kontraksi persalinan.

**Kata kunci :** *Akupresur Oksitosin; Kontraksi Uterus; Selftalk*

### Abstract

[OXYTOCIN ACUPRESSURE AND SELF-TALK TO IMPROVE UTERINE CONTRACTIONS] The complication of maternal death due to obstetric bleeding and maternal death rate in Kalimantan is about 92 cases in 2020. The treatment of acupressure given to increase the oxytocin hormone so that the cortisol hormone (one of stress hormone) and self-talk therapies given to control the mindset decreasing the cortisol hormone so that the oxytocin hormone helps the uterus contraction. The method used a quasi-experiment without a control group. Total sample 20 respondents, the sample selected was a pregnant mother in the third term given theory and practice of acupressure and self-talk in 2 times a day before and after sleep. In the first step of labor, the midwife collaborates with the family to help the mother to increase the oxytocin with the acupressure and self-talk then the contraction was evaluated by the midwife regularly in labor period. Before the acupressure and self-talk therapies, the contraction of the patients have mean 2 times in 10 minutes but after the acupressure and self-talk therapies, the contraction of the patients were increasing mean 3.25 times in 10 minutes. The data was analyzed showed that there was significant effect of the treatment in contraction labor. The giving of combination acupressure and self-talk therapies can increase the oxytocin hormone to make the uterus contraction then prevent the obstetric bleeding.

**Keywords:** *oxytocin acupressure; uterus contraction ; self-talk*

### 1. Pendahuluan

Proses persalinan dipengaruhi oleh

beberapa faktor yaitu power (kekuatan ibu), passage (jalan lahir), passenger (Bayi) and psychology (psikologis ibu). Data nasional mencatat terdapat 92 kasus pada tahun 2020 lebih tinggi 13 kasus dibanding tahun 2019 (Dinas

---

<sup>\*</sup>) Correspondence Author (Cristinawati B/R Haloho)  
E-mail: Cristinasihaloho68@gmail.com

Kesehatan Prov. Kaltim, n.d.) dan kejadian perdarahan mencapai 27,03% sebagai penyumbang angka kematian ibu. Perdarahan obstetric dapat disebabkan berbagai faktor diantaranya kontraksi uterus. 1 dari 40 persalinan sebanyak 75% disebabkan oleh kontraksi uterus yang lemah (Hook, 2023).

Berdasarkan data penelitian sebelumnya menyatakan bahwa stres memiliki korelasi yang signifikan pada persalinan lama dan meningkatkan resiko perdarahan karena hormon kortisol yang meningkat (Namora Lumongga Lubis, 2016; Netanella Miller, et, all, 2019). Kortisol yang tinggi dalam tubuh menyebabkan HPA axis aktif dan Adrenocorticotrophic Hormon (ACTH) meningkat. Peningkatan ACTH membuat konsekuensi serius, stress dan kematian sel pada tubuh (Perogamvros, Ray, & Trainer, 2012; Pirnia, Givi, Roshan, Pirnia, & Soleimani, 2016).

Terapi akupresur merupakan terapi yang menerapkan teknik tekan dan putaran pada titik tertentu pada area tubuh, penelitian terdahulu efektif meningkatkan hormone oksitosin pada ibu bersalin dan membantu uterus berkontraksi. Pemberina akupresur pada titik oksitosin mampu mencegah terjadinya persalinan lama pada titik Li14, BL60, BL67, BL19, PC60, dan SP6 (Solihah, Aulia Aripiani, & Ratnaningsih, 2022). Oksitosin merupakan hormon cinta didalam tubuh, rendahnya hormon ini dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya perdarahan berhubungan dengan lemahnya kontraksi uterus (Desi Sarli, 2017; Namora Lumongga Lubis, 2016).

Self-talk merupakan metode psikologis dimana terapi ini memberikan positif sugesti yang membuat seseorang meningkatkan rasa percaya diri untuk mencapai sesuatu dan menjadikan sesuatu menjadi kenyataan. Berdasarkan penelitian terdahulu, metode ini efektif untuk tindakan operasi untuk menurunkan kecemasanyang berkaitan dengan penurunan hormon stress (Kekecs & Varga, 2013).

Kombinasi terapi akupresur oksitosin dan self-talk membantu ibu untuk meningkatkan rasa percaya diri mereka dalam melalui proses persalinan tanpa komplikasi dan meningkatkan kontraksi uterus.

Penelitian ini dilakukan karena tingginya angka rujukan ibu bersalin kala I memanjang dan perdarahan di klinik Kartika Jaya. 1 dari 10 ibu bersalin mrngalami persalinan memanjang setiap bulannya. Dengan analisis situasi di Klinik ternyata belum menerapkan asuhan holistic

sehingga peneliti tertarik untuk menerapkan terapi kombinasi self-talk dan akupresur untuk meningkatkan oksitosin selama proses persalinan.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan nomer etik 1.4841XI|1 HREC 12023 dalam pengujian etik terapi yang diberikan dinyatakan lolos uji etik. Penelitian ini dilakukan pada bulan juni sampai agustus 2023 di Klinik Kartika Jaya Samarinda. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh akupresur oksitosin dan self-talk terhadap kontraksi uterus kala I persalinan.

Metode yang digunakan quasi-eksperimen. Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi *self-talk* dan oksitosin akupresur dan variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kontraksi uterus pada masa persalinan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III tanpa komplikasi yang bersedia menjadi responden. Dengan total sampel 20 ibu hamil.

Pada pertemuan pertama peneliti memberikan materi terkait terapi yang diberikan yaitu terapi akupresur oksitosin dan self-talk. Terapi diberikan 2 kali sebelum dan setelah tidur malam. Pada saat bersalin, terapi diberikan oleh bidan, pada kala I persalinan, bidan bersama dengan pendamping persalinan melakukan terapi kombinasi kemudian kontraksi dievaluasi secara berkala yaitu 1 jam sekali oleh bidan menggunakan kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah tabel pemantauan kala I serta partograf. Terapi kombinasi dilakukan selama 10-15 menit yang dilakukan oleh pendamping bersama dengan bidan. Titik akupresur yang digunakan yaitu Gb21, Li4, BL67 dan SP6.

## 3. Hasil Dan Pembahasan

Hasil analisis karakteristik responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Karakteristik	(n)	(%)
Usia		
20 - 25	2	10
26 - 31	10	50
32 - 36	8	40
Paritas		
Primipara	6	30
Multipara	13	65
Multigrande	1	5
Usia Kehamilan		

< 37 minggu	0	
37 - 40 minggu	20	100
>40 minggu	0	

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden usia 26 hingga 31 tahun dan multipara dengan usia kehamilan 37 hingga 40 minggu.

**Tabel 2.** Perbedaan kontraksi sebelum dan setelah terapi

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kontraksi_Pos	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
Kontraksi_Pre	Positive Ranks	18 <sup>b</sup>	9.50	171.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	20		

a. Kontraksi\_Post < Kontraksi\_Pre

b. Kontraksi\_Post > Kontraksi\_Pre

c. Kontraksi\_Post = Kontraksi\_Pre

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 18 responden mengalami peningkatan uterus dan 2 responden tidak mengalami peningkatan.

**Tabel 3.** Pengaruh terapi terhadap kontraksi uterus

	Kontraksi_Post - Kontraksi_Pre
Z	-3.852 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.  
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

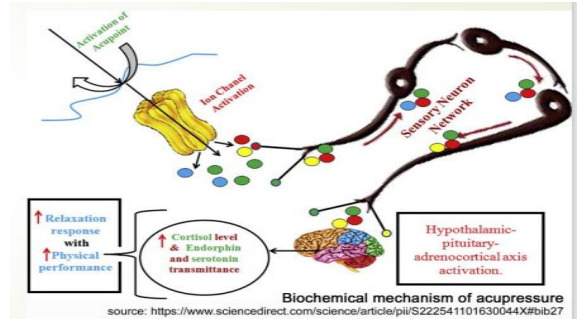
Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terapi kombinasi akupresur dan selftalk terhadap kontraksi uterus dengan Asymp. Sig 0.000 (<0.05).



**Gambar 1.** Pelaksanaan Akupresur Oksitosin

Akupresur oksitosin merupakan terapi yang

menggunakan gerakan tubuh dengan penekanan pada titik tertentu sehingga penekanan dapat mencapai hasil yang maksimal.



**Gambar 2.** Mekanisme Akupresur

Mekanisme akupresur mengarah kepada respon neuro-hormonal kompleks. Tingkat stress yang tinggi pada masa kehamilan akan meningkatkan kortisol, kondisi tersebut jika tidak tertangani akan meningkatkan resiko komplikasi persalinan akibat persalinan lama (Desi Sarli, 2017; Solihah et al., 2022).

Persalinan lama mengakibatkan masalah pada kontraksi uterus, akupresur oksitosin menyebabkan respon relaksasi dan penurunan HPA Axis. Akupresur oksitosin ikut serta dalam pengaturan respon psikologi dengan meningkatkan hormon endorphin dan transmisi serotin ke otak serta organ spesifik melalui saraf. Setelah terapi diberikan pada titik inti akupresur, hal tersebut akan merubah konsentrasi dari hormon stress dan asam laktat khususnya pada masalah pernapasan (Hook, 2023; Mehta, Dhapte, Kadam, & Dhapte, 2017).

Terapi akupresur pada titik oksitosin (Li14, BL60, BL67, BL19, PC60, dan SP6) distimulasi oleh kelenjar pituitary ke uterus sehingga uterus berkontraksi (Sahroni, Trusda, & Romadhona, 2020) sedangkan pemberian self-talk pada ibu menurunkan kecemasan ibu sehingga hormon stress dalam tubuh ibu menurun (Tod, Hardy, & Oliver, 2011), dengan pemberian self-talk pada ibu bersalin, ibu mampu merubah mindset ibu menjadi lebih positif dan membuat tubuh ibu rileks, tidak hanya itu pemberian selftalk membuat ibu lebih kooperatif dalam mengikuti arahan bidan, sugesti yang diberikan bidan selama memberikan asuhan persalinan lebih mudah diikuti oleh ibu sesuai hasil penelitian ini, dari hasil kuesioner bidan menyatakan bahwa ibu lebih kooperatif dalam mengikuti asuhan yang diberikan, sesuai dengan penelitian terdahulu, selftalk mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, kekuatan kognitif sehingga responden menjadi

kooeratif karena rasa percaya terhadap bidan meningkat dan membuat ibu percaya akan sugesti positif yang bidan berikan (Cristinawati B/R Haloho, Leny Latifah, 2020; Fritsch & Jekauc, 2020; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, & Theodorakis, 2009; Tod et al., 2011).

Penelitian ini membuktikan teori terdahulu yang menyatakan bahwa kekuatan pikiran dapat merubah perilaku sesuai arahan sugesti positif yang diberikan secara terus menerus sehingga responden dalam penelitian ini mengikuti sugesti yang diberikan oleh diri sendiri dan keluarga sehingga ibu lebih kooperatif dalam asuhan kebidanan. Kontraksi uterus dalam penelitian ini meningkat sesuai dengan teori terdahulu yang menyatakan bahwa penekanan atau pemijatan pada titik oksitosin mampu merangsang produksi hormone oksitosin dan mengontrol HPA-Axis dalam tubuh yang memang muncul pada saat bersalin akibat tingginya kecemasan dan stress menjelang persalinan sesuai dengan penelitian Sahranavard et al., (2019). Efektivitas akupresur dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan hormone oksitosin telah banyak diteliti dan terbukti mampu menurunkan kecemasan, stress akibat hormone oksitosin dalam tubuh pasca terapi akuresur sesuai dengan penelitian ini yang menyatakan bahwa kontraksi ibu meningkat sehingga persalinan dapat berlangsung dengan baik dan terhindar dari kala I lama yang dapat menyebabkan perdarahan pasca persalinan. (Machmudah, Khayati, Widodo, Hapsari, & Haryanti, 2018; Solihah et al., 2022)

#### 4. Simpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa kalimat yang keluar dari ucapan kita akan memanipulasi pikiran kita tanpa kita sadari sehingga sangat penting untuk memberikan sugesti yang positif pada diri kita karena kita memiliki pemikiran sadar dan tidak sadar. Sugesti positif yang diberikan melalui selftalk membuat rasa percaya diri ibu terhadap dirinya dan tenaga kesehatan (bidan) meningkat sehingga ibu menjadi lebih kooperatif dengan segala tindakan yang dilakukan oleh bidan sedangkan akupresur oksitosin mampu merangsang uterus berkontraksi lebih baik. Kombinasi terapi ini merupakan terapi kombinasi fisik-psikologis yang dapat dijadikan alternatif sebagai induksi alami saat periode bersalin.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah mengabdikan diri terhadap pelaksanaan kegiatan ini dan terimakasih kepada pihak jurnal yang telah bersedia menerima artikel dari hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Klinik Kartika Jaya, semoga hasil kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

#### 6. Daftar Pustaka

- Cristinawati B/R Haloho, Leny Latifah, S. E. P. (2020). Back Massage and Self-Talk Therapy on Anxiety and Breastfeeding Self-Efficacy in Postpartum Mother: Analytic Descriptive. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.527>
- Desi Sarli. (2017). HUBUNGAN KADAR HORMON OKSITOSIN TERHADAP LAMA KALA III PERSALINAN SERTA PENGARUHNYA TERHADAP JUMLAH PERDARAHAN PADA IBU 2 JAM POSTPARTUM. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Dinas Kesehatan Prov. Kaltim. (n.d.). *Data Derajat Kesehatan Provinsi Kaltim Tahun 2016-2020*.
- Fritsch, J., & Jekauc, D. (2020). Self-talk and Emotion Regulation. *Self-Talk in Sport*, (March 2020), 64-76. <https://doi.org/10.4324/9780429460623-5>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.009>
- Hook, P. G. A. P. J. W. Van. (2023). *Uterine Atony*. National Library of Medicine.
- Kececs, Z., & Varga, K. (2013). Positive suggestion techniques in somatic medicine: A review of the empirical studies. *Interventional Medicine and Applied Science*, 5(3), 101-111. <https://doi.org/10.1556/IMAS.5.2013.3.2>
- Machmudah, Khayati, N., Widodo, S., Hapsari, E. D., & Haryanti, F. (2018). Pijat oketani

- menurunkan kadar hormon kortisol pada ibu menyusui di kota semarang. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 4(18), 66-71.
- Mehta, P., Dhapte, V., Kadam, S., & Dhapte, V. (2017). Contemporary acupressure therapy: Adroit cure for painless recovery of therapeutic ailments. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 7(2), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2016.06.004>
- Namora Lumongga Lubis, M. S. (2016). The Correlation of the Level of Anxiety of Nulliparous Women to the Length of First Stage of Spontaneous Labor at Private Maternity Clinics in the Working Area of Delitua Puskesmas, Deli Serdang District in 2013. *Journal of International Business Research and Marketing*, 3(2).
- Netanella Miller, MD1; Aula Atamna Asali, MD1; Moran Agassi-Zaitler, MD; Eran Neumark, PhD; Michal Matzkin Eisenberg, Ms., & Efrat Hadi, MD; Michal Elbaz, MD; Yael Pasternak, MD; Ami Fishman, MD; Tal Biron-Shental, M. (2019). Physiological and psychological stress responses to labor and delivery as expressed by salivary cortisol: a prospective study. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*.
- Perogamvros, I., Ray, D. W., & Trainer, P. J. (2012). Regulation of cortisol bioavailability - Effects on hormone measurement and action. *Nature Reviews Endocrinology*, 8(12), 717-727. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2012.134>
- Pirnia, B., Givi, F., Roshan, R., Pirnia, K., & Soleimani, A. A. (2016). The cortisol level and its relationship with depression, stress and anxiety indices in chronic methamphetamine-dependent patients and normal individuals undergoing inguinal hernia surgery. *Medical Journal of the Islamic Republic of Iran*, 30(1).
- Sahranavard, S., Esmaeili, A., Salehiniya, H., & Susan, B. (2019). The effectiveness of group training of cognitive behavioral the1. Silva JAC da, Souza LEA de, Ganassoli C. Qualidade de vida na terceira idade: prevalência de fatores intervenientes TT - Quality of life in the elderly: prevalence of intervening factors. R. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Sahroni, Y. A., Trusda, S. A. D., & Romadhona, N. (2020). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Asupan Gizi Tidak Berhubungan dengan Derajat *Stunting* pada Balita. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2), 145-149. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i2.5870>
- Solihah, R., Aulia Aripiani, R., & Ratnaningsih, A. (2022). Literature Review: Effect of Acupressure on Point L14 During Labour. *Genius Midwifery Journal*, 1(1), 15-21. <https://doi.org/10.56359/genmj.v1i1.105>
- Tod, D., Hardy, J., & Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666-687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>