



## PENERAPAN AKUPRESURE AURIKULAR TITIK SHEN MEN UNTUK RELAKSASI PADA PEREMPUAN

Setiawandari <sup>1</sup>, Desta Ayu Cahya Rosyida <sup>2</sup>, Yuni Khoirul Waroh <sup>3</sup>, Anik Latifah<sup>4</sup>

*Program Studi Kebidanan, Fakultas Sains Dan Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana  
Surabaya, Jawa Timur, Indonesia <sup>1,2,3,4</sup>  
email: [desta@unipasby.ac.id](mailto:desta@unipasby.ac.id)*

### Abstrak

Banyak sekali masalah yang terjadi para perempuan contohnya rasa kecemasan merupakan masalah psikologi yang dialami oleh setiap perempuan. Apabila kecemasan ini tidak di tangani dengan baik akan mengakibatkan depresi pada diri seseorang. Akupresure ialah suatu Teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Akupresur memiliki manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang system saraf, serta membikin tubuh merasa lebih rileks. Tujuan dalam penyuluhan ini diharapkan ibu-ibu PKK di Kelurahan Menanggal bisa bertambah pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan.

Sasaran penyuluhan ini adalah ibu PKK warga dan kader kelurahan Menanggal Kota Surabaya Sebanyak 35 orang. Proses melakukan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1 bulan mulai 1 Juni-06 Juli 2023, dimulai dari persiapan kegiatan sampai evaluasi hasil. Metode yang di gunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan demonstrasi.

Dalam Pengabdian Kepada Masyarakat ini di dapatkan hasil didapatkan hasil bawa Sebagian besar ibu-ibu PKK kurang memangami pengetahuan terkait Akupresure Aurikular Titik Shen Men yaitu sebanyak 97% ibu pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu-ibu PKK meningkat yaitu sebagaian besar ibu sangat paham mengenaik Akupresure Aurikuler Titik Shen Men yaitu 68% responden dan ibu yang paham sebanyak 29%, ibu yang kurang pahan 3%.

Kesimpulan Akupresure titik shen men ini yang dilakukan dengan penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan menjadi Indonesia yang lebih Sehat.

**Kata Kunci:** Akupresure, Titik Shen Men, Relaksasi, Perempuan

### Abstract

*There are so many problems that occur in women, for example anxiety is a psychological problem that is experienced by every woman. If this anxiety is not handled properly it will lead to depression in a person. Acupressure is a traditional Chinese medicine technique. Acupressure has health benefits, such as increasing blood circulation, stimulating the nervous system, and making the body feel more relaxed. The aim of this counseling is that it is hoped that the PKK women in the Menanggal Kelurahan can add to the knowledge gained which is expected to influence the behavior of the target of the counseling.*

*The target of this counseling were PKK residents and cadres of the Menyanggal sub-district, Surabaya City, as many as 35 people. The process of conducting community service is 1 month from 1 June to 06 July 2023, starting from the preparation of activities to evaluating results. The method used in this service is da'wah counseling.*





*In this Community Service, the results obtained were that the majority of PKK mothers lack knowledge regarding the Shen Men Auricular Point Acupressure, namely as much as 97% of mothers lack knowledge. After counseling, the knowledge of PKK mothers increased, namely the majority of mothers really understood the Acupressure Auricular Point of Shen Men, namely 68% of respondents and 29% of mothers who understood, 3% of mothers who lacked understanding.*

*Conclusion The shen men point acupressure which is carried out with counseling is a non-formal activity in order to change society towards a better condition as aspired to be a Healthier Indonesia*

**Keywords:** *Acupressure, Shen Men Point, Relaxation, Women*

## PENDAHULUAN

Persalinan lama sering menjadi akibat kematiannya ibu yang ada di Indonesia. Hasil analisis Wahyuni Annisya (SDKI) di tahun 2017 menunjukkan ada 44,9% ada kejadian persalinan lama (Annisya, 2020). Faktor penyebab persalinan lama yang di alami oleh ibu adalah 1) *Passage* 2) *Power* 3) *Passanger* 4) Penolong persalinan dan 5) Psikologi. Perasaan cemas yang dialami Sebagian ibu pada saat proses persalinan menjadi salah satu penyebab utama adalah psikologi. (Natalia, Komalaningsih, Syarief, Wirakusumah, & Suardi, 2020).

Rasa cemas ibu yang berlebihan akan meningkatkan hormone ketakolamin yang berlebih. Apabila hormone ketakolamin berlebih akan menghambat adanya kontraksi. Kontraksi pada persalinan secara fisiologis ini dipengaruhi oleh adanya penurunan hormone progesterone yang mengakibatkan meningkatnya prostaglandin. Prostaglandin yaitu reseptor oksitosin, sehingga jika produksi tidak maksimal hormone tersebut akan mengakibatkan inersia uteri yang menghambat suatu proses persalinan (Hsu et al., 2022).

Akupresure ialah suatu Teknik pengobatan tradisional dari Tiongkok. Akupresur memiliki manfaat untuk kesehatan, seperti meningkatkan sirkulasi darah, merangsang system saraf, serta membikin tubuh merasa lebih rileks. Akupresur yang menggunakan Gerakan dan tekanan jari akan merangsang titik-titik yang ada pada tubuh dan menekannya hingga masuk ke sistem syaraf. Pada saat penekanan harus dilakukan dengan lembut, dilakukan dengan perlahan-lahan kekuatan tekanan ditambah sampai timbul sensasi yang sifatnya ringan dan tidak sakit. Titik-titik akupresure berada di permukaan kulit yang sensitive karena terdapat perangsangan biolistrik dan bisa menghantarkan suatu rangsangan dimana dengan perangsangan di titik akupresure mengakibatkan keluarnya hormone endorphin, atau yang sering disebut dengan neuro transmitter yang dapat mengurangi rasa nyeri dan dapat mengakibatkan relaksasi pada perempuan (Suwarini, Sukmandari, & Wulandari, 2021).

Semakin berkembangnya metode non farmakologi, maka pada pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pelatihan dan demonstrasi dengan pelatihan





akupresure pada warga kelurahan Menanggal yang menekankan titik shen men. Telinga adalah area yang kuat untuk merangsang saraf tertentu di tubuh. Menerapkan akupuntur atau akupresure pada bagian tertentu dari telinga dapat meringankan rasa sakit, membantu gangguan makan, mengobati alergi dan mengurangi kecemasan (Kamaliyah, 2020).

Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan menurunkan tingkat kecemasan ibu menghadapi persalinan dengan konseling dan metode non farmakologi akupresur aurikular titik Shen Men. Melakukan akupresur pada aurikular atau telinga bagian eksternal adalah menstimulasi saraf-saraf yang terdapat pada auricular, dimana saraf-saraf tersebut terhubung langsung ke otak. Beberapa cabang saraf besar yang ada di telinga eksternal diantaranya *nervus auricular mayor*, *nervus occipitalis minor*, *nervus trigeminus*, *nervus tempora auricularis*, *nervus facialis*, *nervus vagus*, *nervus glasso-pharyngeus* melalui saraf simpatis, parasimpatis dan autonomi yang berhubungan dengan otak, batang otak dan *cortex cerebri* (Putriatri Krimasusini Senudin & Nurdin, 2019).

Titih Shen Men berada pada trianggula fossa yang di sarafi oleh saraf trigeminal dan saraf vagus. Menstimulai titik Shen Men akan merangsang hipotalamus anterior memproduksi hormone  $\beta$ endorphin. Meningkatnya  $\beta$ -endorphin akan menurunkan kecemasan ibu melahirkan. Terkait dengan hal tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait efek akupresur aurikular terhadap lama persalinan dan biomarkernya. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diketahuinya perubahan biomarker karena stimulasi akupresur aurikular yang dapat menurunkan kecemasan ibu melahirkan. Sedangkan manfaat praktis adalah pengembangan metode non farmakologi akupresur aurikular, digunakan dalam memberikan asuhan persalinan pada ibu yang mengalami kecemasan terutama pada primigravida (Susilawati & Fairus, 2022).

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan melakukan ijin lahan untuk melakukan kegiatan Pengabdian yaitu ke Kelurahan Menanggal Surabaya. Pendekatan ibu PKK warga dan kader kelurahan Menanggal Kota Surabaya Sebanyak 35 orang. Proses melakukan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1 bulan mulai 1 Juni-06 Juli 2023, dimulai dari persiapan kegiatan sampai evaluasi hasil.

Pada kegiatan ini dosen memberikan penyuluhan, demonstrasi dan pengutan terhadap ibu-ibu PKK dengan memberikan materi terkait "Penerapan Akupresure Aurikular Titik Shen Men Untuk Relaksasi Pada Perempuan". Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan



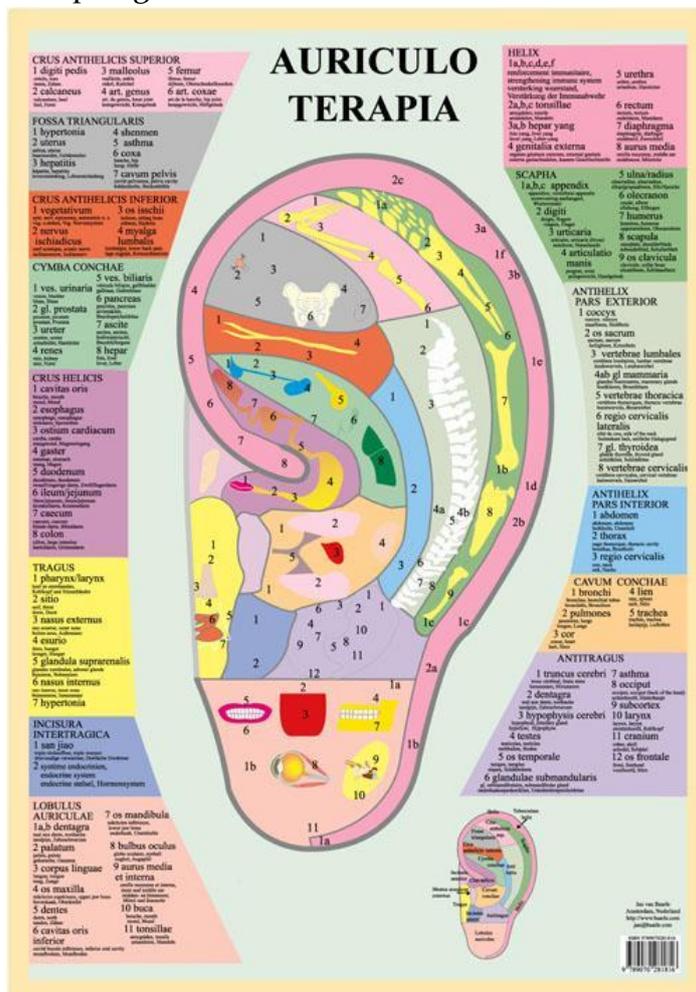


nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan (Putu, Ni Manis, 2018).

Tujuan dalam penyuluhan ini diharapkan ibu-ibu PKK di Kelurahan Menanggal bisa bertambah pengetahuan yang diperoleh diharapkan dapat berpengaruh terhadap perilaku sasaran penyuluhan. Untuk mencapai suatu hasil yang optimal, penyuluhan harus disampaikan menggunakan metode yang sesuai dengan jumlah sasaran (Saparini, 2017). Yaitu tentang bagaimana cara manajemen stress, mengatasi kecemasan, alergi, sakit kepala, kecanduan, peradangan, gangguan nyeri dan depresi dengan menggunakan penekanan pada titik shen men pada daerah telinga dan di aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Alat yang dipersiapkan pada saat penyuluhan dan demonstrasi

1. Leaflet yang berisi pengertian, cara dan manfaat titik shen men.
2. Alat peraga



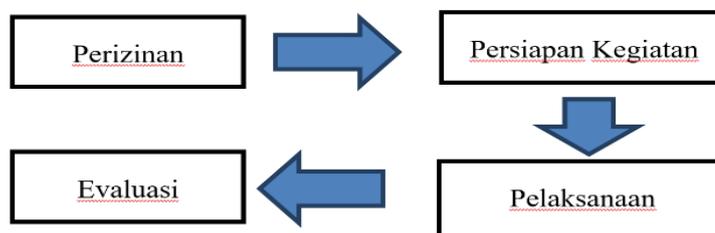
3. Jarum akupresur titik shen men

Setelah melakukan demonstrasi cara melakukan Gerakan akupresure, kemudian peneliti melakukan pendampingan kepada ibu-ibu supaya hasil terapi non farmakologi





ini bisa dilakukan dengan benar dan hasil yang didapatkan bisa berdampak positif bagi para perempuan atau ibu-ibu PKK.



Gambar.1 Diagram Alur Kegiatan

Dalam kegiatan ini dilakukan oleh Dosen Prodi Kebidanan Fakultas Sains Dan Kesehatan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang diikuti oleh 4Dosen sebagai narasumber pada saat sosialisasi dan penyuluhan dan dibantu oleh 3 mahasiswa kebidanan untuk membantuk kelancara pada saat proses kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat dengan sasaran ibu-ibu PKK di Kelurahan Menanggal Kota Surabaya yang dilaksanakan selama 1 bulan dengan mitra kader. Tim PPM sesuai dengan kepakaran memberikan kontribusi pada pengabdian masyarakat. Berikut ini kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

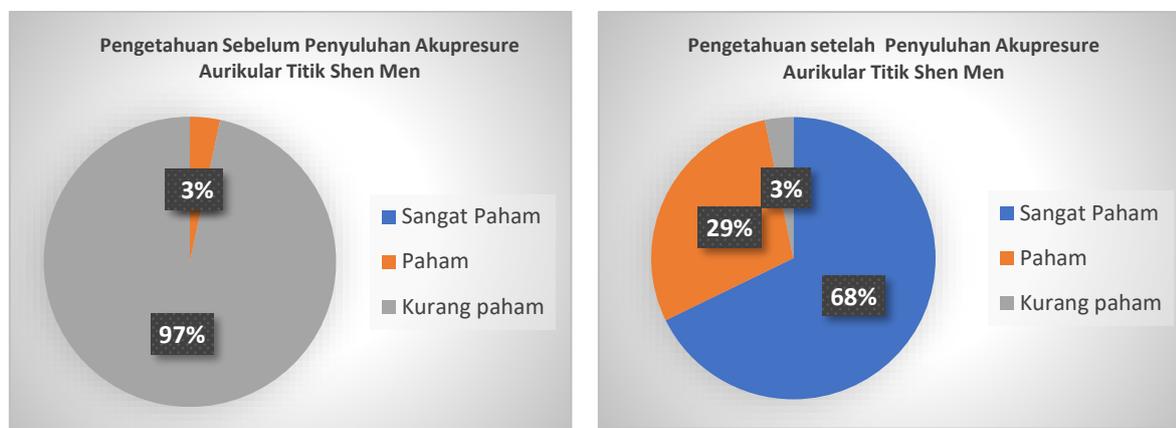
Table 1. Tabel Keberhasilan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

No	Kegiatan	PIC	Hari/Tanggal Pelaksanaan	Tempat	Hasil Kegiatan/ Capaian Program
1	Brainstorming tim pengurus gagasan kegiatan dan Forum Discusion Group penentuan materi pemberdayaan	Setiawandari dan semua team	Kamis 1 Juni 2023	Prodi Kebidanan Fakultas Sains dan Kesehatan PGRI Adi Buana Surabaya	Melakukan rapat diskusi dalam menentukan judul PPM
2	Observasi dan pengambilan data kelompok sasaran	Destia Ayu Cahya Rosyida dan semua team	Selasa 6 Juni 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	1. Observasi awal telah dilakukan 2. Kegiatan dihadiri oleh perwakilan kader, ibu PKK, tim puskesmas dan lurah kelurahan Nginden Jangkungan
3	Koordinasi pelaksanaan pemberdayaan	Anik Latifah dan semua team	Jum'at 9 Juni 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	1. Telah dilakukan koordinasi pelaksanaan pemberdayaan serta persiapan pelaksanaan pengabdian pada masyarakat 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 Ibu PKK, Bidan Kelurahan Menanggal
4	Pelaksanaan Pemberdayaan	Setiawandari dan semua team	Rabu 14 Juni 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	1. Penyuluhan dan demonstrasi materi tentang pelatihan pijat akupresur titik shen Men 2. Kegiatan dihadiri oleh 30 Ibu PKK, bidan dan Lurah.
5	Pendampingan, Evaluasi	Destia Ayu Cahya	Selasa 20 Juni 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	1. Praktik tentang pijat akupresure titik shen men



		Rosyida dan semua team			2. Kegiatan dihadiri oleh 30 Ibu PKK, bidan puskesmas
6	Monev pelaksanaan	Yuni Khoiril Waroh dan semua tim	Senin 26 Juni 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	1. Monev dilakukan oleh Ketua LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dr. Agung Pramujiono, M.Pd 2. Monev dilakukan di Balai kelurahan Menanggal
7	Penulisan pelaporan	Anik Latifah dan semua team	Rabu 5 Juli 2023	Balai Kelurahan Menanggal Surabaya	Laporan dan lampiran kegiatan telah terselesaikan dan diserahkan ke LPPM Univesitas PGRI Adi buana Surabaya

Dari hasil kuesioner yang telah di bagikan ke peserta pengabdian msyarakat di didapatkan hasil tentang pengetahuan terhadap "Penerapan Akupresure Aurikular Titik Shen Men Untuk Relaksasi Pada Perempuan" sebelum dan setelah diberikan penyuluhan.



Gambar 2. Gambar pengetahuan ibu PKK sebelum dan setelah penyuluhan

Bedasarkan gambar diagram di atas didapatkan hasil bawa Sebagian besar ibu-ibu PKK kurang memahami pengetahuan terkait Akupresure Aurikular Titik Shen Men yaitu sebanyak 97% ibu pengetahuan kurang. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu-ibu PKK meningkat yaitu sebagian besar ibu sangat paham mengenai Akupresure Aurikular Titik Shen Men yaitu 68% responden dan ibu yang paham sebanyak 29%, ibu yang kurang paham 3%.



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu dan mampu melakukan perubahan (Amanah. S., 2017) demi tercapainya kesehatan yang lebih maksimal maka dari itu peran dosen dalam pengabdian masyarakat ini sangat berdampak baik untuk perubahan perilaku dan pengetahuan masyarakat.

## KESIMPULAN

Rasa cemas adalah masalah umum yang dikeluhkan pada perempuan Manipulasi titik Shen Men pada auricular akan langsung menuju Sistem Saraf Pusat, sehingga menstimulasi hipofise anterior melepaskan opioid endogen seperti endorfin, dinorfin dan enfealin yang berperan sebagai modulasi rasa nyeri dan cemas. Memberikan reaksi rileksasi sehingga ibu melahirkan merasa tenang dan nyaman. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya. Hakekatnya penyuluhan merupakan suatu kegiatan nonformal dalam rangka mengubah masyarakat menuju keadaan yang lebih baik seperti yang dicita-citakan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada ketua LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah mensupport dan mendanai hibah kegiatan PPM ini guna meningkatkan peran masyarakat untuk sama-sama mengembangkan pola pikir yang inovatif. Kepada Ibu kelurahan Menanggal beserta warga ibu-ibu PKK yang ikut berpartisipasi demi kemajuan hidup yang lebih maju dan berkembang di masyarakat. Kepada teman-teman yang sudah mensupport untuk terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai yang diharapkan Bersama. institusi penyedia anggaran maupun hibah serta sivitas akademika yang telah membantu pelaksanaan kegiatan Pengabdian.*

## DAFTAR REFERENSI

- Amanah. S. (2017). Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *Jurnal Penyuluhan*, 4(1), 63–67.
- Hsu, Hsing Chi, Tseng, Kai Yu, Fang, Hsin Yuan, Huang, Tzu Min, Kuo, Chi Chung, Chen, Li Li, & Ma, Wei Fen. (2022). The Effects of Acupressure on Improving Health and Reducing Cost for Patients Undergoing Thoracoscopic Surgery. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031869>
- Kamaliyah, Yuninda Asyroful. (2020). *Pengaruh Terapi Akupuntur Pada Titik Shenmen (Ht 7), Fuliu (Ki 7), Taichong (Lr 3), Xingjian (Lr 2), Dan Yinlingquan (Sp 9) Dengan Kombinasi Herbal Buah Mentimun (Cucumis Sativus) Pada Penyakit Hipertensi. (Ht 7).*
- Natalia, Widia, Komalaningsih, Sri, Syarief, Osman, Wirakusumah, Firman F., &





- Suardi, Achmad. (2020). Perbandingan efektivitas terapi akupresur sanyinjiao point dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri menstruasi pada putri remaja di Pesantren Asshiddiqiyah 3 Karawang. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 5(3), 123-128. Retrieved from [http://jurnal.unpad.ac.id/jsk\\_ikm/article/view/28772](http://jurnal.unpad.ac.id/jsk_ikm/article/view/28772)
- Putriatri Krimasusini Senudin, Saidah Syamsuddin, & Nurdin, Andi Armyn. (2019). *Effect of Therapy Acupressure To the Levels Anxiety and Levels of Endorphin in Pregnant Women Putriatri Krimasusini Senudin Sekolah Pasca Sarjana*. 88.
- Putu, Ni Manis, Mustika Dewi. (2018). Manfaat Penyuluhan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Mengenai Kejadian Ikutan Pasca Imunisasi Di Puskesmas II Denpasar Selatan. *Poltekkes Denpasar*, 1-23.
- Saparini, Dewi. (2017). Pengaruh Penyuluhan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecukupankalium, Natrium, Cairandan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Peserta Prolasaparini, dewi. (2017). Pengaruh Penyuluhan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecukupankalium, Natrium, Cairan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(1), 4.
- Susilawati, Pupung, & Fairus, Martini. (2022). *MEDIA INFORMASI Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Pengaruh Akupresur Heart 7 Shenmen dan Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Insomnia*. 18, 73-81.
- Suwarini, Ni Made, Sukmandari, Ni Made Ari, & Wulandari, Made Ririn Sri. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah Lansia di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243-247. <https://doi.org/10.33084/jsm.v7i1.2181>