

Research Article

Tinjauan Pustaka tentang Penggunaan Akupunktur pada Ibu Hamil

Hemmy Kusumaningtyas Cholis

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mutiara Mahakam Samarinda, Indonesia

Corresponding Author, Email: tyascholis623@gmail.com

Abstrak

Akupunktur saat hamil adalah metode terapi dengan jarum pada titik tertentu untuk mengurangi mual, nyeri, dan stress. Aman bila ditangani oleh praktisi berlisensi, namun beberapa titik perlu dihindari untuk mencegah kontraksi. Penelitian ini bertujuan untuk menggali manfaat akupunktur pada ibu hamil. Database Pubmed digunakan untuk membantu pencarian artikel yang menggunakan kata kunci “acupuncture” AND “pregnant women”. Adapun kriteria inklusi penelitian meliputi: topik tentang akupunktur pada ibu hamil, free full text, english, dan artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2019-2024. Hasil pencarian didapatkan 6 artikel yang eligible setelah dilakukan screening serta penilaian kelayakan artikel. Hasil penelitian diperoleh enam tema intervensi dalam akupunktur ibu hamil, yang meliputi: akupunktur merawat darah guna mendukung kesuburan, kehamilan, dan pasca persalinan, akupunktur meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, akupunktur meringankan gejala bell’s palsy pada ibu hamil, akupunktur mencegah keguguran, akupunktur sebagai alternatif nonfarmakologis menghilangkan nyeri panggul (PGP), akupunktur untuk mengurangi stress pada ibu hamil. Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai penyembuhan nonfarmakologis pada ibu hamil.

Kata Kunci: Akupunktur, Ibu Hamil, Akupunktur Kehamilan



This is an open access article under the CC BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah fase yang sangat dinanti-nantikan oleh banyak wanita, namun di sisi lain, masa ini juga penuh dengan tantangan fisik, emosional, dan hormon yang dapat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Selama kehamilan, ibu sering mengalami berbagai gejala yang dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan mereka, seperti nyeri panggul, stres, gangguan tidur, serta kondisi neurologis tertentu seperti Bell’s palsy. Gejala-gejala ini tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga bisa mempengaruhi kesehatan janin dan perkembangan kehamilan

secara keseluruhan. Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang tepat dan aman untuk mengelola gejala-gejala ini tanpa menimbulkan efek samping yang berisiko bagi ibu maupun janin.

Penelitian menunjukkan bahwa trombosit rendah selama kehamilan dapat menyebabkan komplikasi kehamilan.; dan komplikasi umum kehamilan trimester ketiga (seperti tekanan darah tinggi, preeklamsia, dan pembatasan pertumbuhan janin) dikaitkan dengan peningkatan plasma yang lebih rendah dibandingkan dengan kehamilan normal. Untuk menjelaskan pentingnya memaksimalkan Darah pada wanita yang mencari, mempertahankan, dan memulihkan diri setelah hamil, artikel ini mengulas bagaimana dokter medis kuno menggambarkan Energi Darah dan cara mengatasinya dengan akupunktur (Hayes, 2019).

Insomnia sangat umum terjadi di kalangan ibu hamil dan memengaruhi kualitas hidup mereka, tetapi signifikansinya sering kali diremehkan dalam praktik klinis. Sebuah metaanalisis terkini tentang kualitas tidur di kalangan ibu hamil menunjukkan bahwa rata-rata 45,7% ibu hamil menderita kualitas tidur yang buruk. 1 Laporan menunjukkan bahwa durasi tidur berkurang seiring bertambahnya usia kehamilan selama kehamilan, mencapai nilai minimum pada trimester ketiga, Dalam praktik klinis saat ini, benzodiazepin dan hipnotik nonbenzodiazepin merupakan obat yang paling umum digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita hamil. Meskipun tidak ditemukan teratogenisitas langsung pada Wanita yang menggunakan benzodiazepin atau zolpidem, dianjurkan untuk menghindari pemberian resep obat-obatan ini secara rutin karena tingginya insiden hasil perinatal yang merugikan seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, operasi caesar, dan sindrom putus zat neonatal (terutama dengan benzodiazepin). Akupunktur merupakan salah satu metode terapi alternatif yang populer untuk mengobati insomnia. Menariknya, survei terkini di Amerika Serikat menunjukkan bahwa insomnia adalah salah satu dari 10 indikasi teratas di antara pasien yang mengunjungi klinik akupunktur. Dalam tinjauan sistematis tentang kemanjuran akupunktur untuk insomnia pada populasi yang tidak hamil, akupunktur tampaknya menjadi metode yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur (Foroughinnia, 2020).

Saat ini, pengobatan optimal untuk Bell's palsy masih kontroversial, dan kombinasi kortikosteroid dan obat antivirus biasanya direkomendasikan pada tahap awal. Namun, pengobatan sering kali tertunda karena efek obat ini pada ibu hamil dan janin masih belum jelas. Sebagai terapi alternatif komplementer yang aman dan efektif, akupunktur dapat meringankan gejala Bell's palsy (Lan, 2022).

50% pasien dengan ancaman aborsi akan mengalami keguguran, dan lebih rentan terhadap konsekuensi buruk pada tahap akhir kehamilan. Akan tetapi, hanya ada sedikit laporan tentang penggunaan perawatan akupunktur untuk aborsi yang terancam. Dalam artikel ini, dijelaskan kasus seorang wanita yang mengalami aborsi yang terancam setelah transfer embrio (ET), yang pulih dan berhasil melahirkan setelah menjalani 21 perawatan akupunktur (Feng, 2023). Etiologi PGP bersifat multifaktorial. Meningkatnya kelonggaran ligamen akibat kehamilan dapat mengakibatkan perubahan mekanisme sendi panggul. Nyeri dapat terjadi jika perubahan ini tidak dapat dikompensasi oleh kontrol neuromuskular. PGP paling sering terjadi sekitar minggu ke-8 kehamilan, tetapi dapat terjadi kapan saja selama kehamilan. Di antara wanita yang mengalami PGP selama kehamilan, sekitar 20% menderita nyeri terus-menerus 4 bulan pascapersalinan (Svahn Ekdahl, 2021).

Akupunktur adalah metode terapi pengobatan tradisional Tiongkok yang digunakan untuk berbagai tujuan, termasuk pengobatan gangguan yang berhubungan dengan stres. Telah ada lebih dari 2.000 tahun dan didasarkan pada stimulasi titik-titik tubuh menggunakan berbagai teknik, seperti jarum, moksibusi,

tekanan manual, dan arus searah dan bolak-balik, dengan tujuan terapeutik. Dalam kesehatan ibu, akupunktur telah digunakan sebagai metode efektif untuk meredakan keluhan mual, muntah, migrain, depresi, dan nyeri punggung bawah selama kehamilan (Da Costa, 2022).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan literature review. Pencarian artikel pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan database elektronik, yaitu PubMed menggunakan kata kunci “acupuncture” AND “pregnant women” AND. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: artikel publikasi antara tahun 2019–2024, free full text, English, serta topik focus pada intervensi pencegahan gangguan pada ibu hamil, dengan penanganan diberikannya akupunktur. Hasil pencarian awal ditemukan 248 artikel, kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan tahun, Diperoleh 71 artikel, 177 artikel dikeluarkan dari penelitian, Kemudian 23 artikel dikeluarkan karena tidak Free Full Text, hingga tersisa 48, kemudian di saring berdasarkan english dan tersisa 47, dan 41 artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan praktik kebidanan, sehingga tersisa 6 artikel yang eligible.

HASIL DAN PENELITIAN

Hasil penelitian diperoleh 6 artikel *eligible* yang terbagi kedalam enam tema, yang meliputi: akupunktur efektif dalam mengurangi gejala Bell's palsy, akupunktur mengurangi nyeri panggul, akupunktur mengurangi stres pada ibu hamil, pengaruh akupunktur terhadap kualitas tidur dan dukungannya terhadap kesuburan pada ibu hamil, serta akupunktur efektif dalam mencegah keguguran.

Akupunktur Merawat Darah Guna Mendukung Kesuburan

Akupunktur telah menjadi bagian integral dari pengobatan tradisional di berbagai budaya, terutama dalam konteks kesehatan reproduksi wanita. Dalam beberapa tahun terakhir, semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa akupunktur dapat berperan penting dalam mendukung kesuburan, kehamilan, dan pemulihan pascapersalinan. Salah satu aspek kunci dari akupunktur dalam konteks ini adalah fokusnya pada penguatan dan perlindungan darah, yang dianggap sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin.

1. **Dasar Teoritis Akupunktur dalam Kesehatan Reproduksi:** Akupunktur adalah praktik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok, yang berfokus pada keseimbangan energi (Qi) dalam tubuh. Dalam konteks kesehatan reproduksi, akupunktur berperan penting dalam membangun dan melindungi darah, yang merupakan komponen vital untuk kesuburan dan kesehatan janin. Menurut prinsip-prinsip pengobatan Tiongkok, darah tidak hanya berfungsi sebagai media transportasi nutrisi, tetapi juga sebagai sumber vitalitas dan keseimbangan emosional. Wanita sering mengalami kekurangan darah akibat menstruasi, kehamilan, dan menyusui, sehingga penting untuk menjaga pasokan darah yang cukup untuk mendukung kesehatan reproduksi.
2. **Peran Darah dalam Kesuburan:** Dalam pengobatan Tiongkok, darah dianggap sebagai "nutrisi" untuk organ reproduksi. Kualitas dan kuantitas darah yang baik sangat penting untuk ovulasi yang sehat, implantasi embrio, dan perkembangan janin. Ketika darah tidak cukup atau berkualitas rendah, wanita dapat mengalami masalah seperti siklus menstruasi yang tidak teratur, ovulasi yang tidak teratur, dan kesulitan dalam mempertahankan kehamilan. Oleh karena itu, teknik

akupunktur yang ditujukan untuk meningkatkan produksi dan kualitas darah sangat penting dalam perawatan kesuburan.

3. Teknik Akupunktur untuk Membangun Darah: Beberapa titik akupunktur yang sering digunakan untuk membangun darah meliputi:
 - a) CV 4 (Guanyuan): Titik ini terletak di bawah pusar dan berfungsi untuk memperkuat energi dan darah, serta mendukung kesehatan reproduksi.
 - b) SP 6 (Sanyinjiao): Terletak di bagian dalam kaki, titik ini berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah dan mendukung fungsi organ reproduksi.
 - c) ST 36 (Zusanli): Titik ini terletak di bawah lutut dan dikenal untuk meningkatkan energi dan kekuatan tubuh secara keseluruhan, termasuk produksi darah.
 - d) LI 16 dan GB 39: Titik-titik ini berfungsi untuk memperkuat ginjal dan sumsum tulang, yang berkontribusi pada pembentukan darah.

Teknik akupunktur yang lebih lanjut, seperti "The Two Dragons," melibatkan penggunaan dua jarum dari titik BL 4 ke BL 7, yang membantu menciptakan aliran energi yang mendukung kesehatan mental dan fisik. Dengan merangsang titik-titik ini, akupunktur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kualitas darah, dan mendukung kesehatan reproduksi wanita.

4. Kesehatan Mental dan Dampaknya pada Kesuburan: Kesehatan mental sangat berpengaruh terhadap kesehatan fisik, termasuk kesuburan. Stres, kecemasan, dan emosi negatif dapat mengganggu keseimbangan hormonal dan sirkulasi darah, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesuburan. Wanita yang mengalami kesulitan untuk hamil sering kali mengalami tingkat stres yang tinggi, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Akupunktur dapat digunakan sebagai alat untuk menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Teknik akupunktur yang berfokus pada menenangkan mental, seperti penggunaan titik GV 20 (Baihui) dan HT 7 (Shenmen), dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dengan menciptakan lingkungan mental yang tenang, wanita dapat lebih siap secara fisik dan emosional untuk kehamilan.
5. Integrasi Akupunktur dengan Pengobatan Konvensional: Meskipun akupunktur tidak dimaksudkan untuk menggantikan pengobatan konvensional, integrasi kedua metode ini dapat meningkatkan hasil perawatan. Banyak wanita yang mencari perawatan akupunktur bersamaan dengan terapi medis konvensional untuk meningkatkan kesuburan dan mendukung kehamilan yang sehat. Misalnya, wanita yang menjalani program fertilitas mungkin menggunakan akupunktur untuk mengurangi efek samping dari obat-obatan kesuburan atau untuk meningkatkan respons ovarium. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi potensi sinergi antara akupunktur dan terapi medis modern, serta untuk mengembangkan pedoman praktik yang lebih baik. Dengan menggabungkan pendekatan ini, praktisi dapat memberikan perawatan yang lebih holistik dan efektif bagi pasien.
6. Penerapan Teknik Akupunktur dalam Praktik Klinis: Teknik akupunktur yang digunakan dalam praktik klinis untuk membangun dan melindungi darah telah terbukti memberikan hasil positif. Ahli akupunktur yang terlatih dalam metode

ini melaporkan peningkatan kesehatan reproduksi pada pasien yang mengalami kesulitan hamil atau yang sedang dalam proses pemulihan pascapersalinan. Misalnya, teknik yang disebut "The Two Dragons" yang melibatkan penggunaan dua jarum dari titik BL 4 ke BL 7, dapat menciptakan aliran energi yang mendukung kesehatan mental dan fisik. Penerapan teknik akupunktur yang tepat, berdasarkan pemahaman tentang kondisi individu pasien, dapat meningkatkan efektivitas perawatan dan mendukung kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, akupunktur juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah lain yang terkait dengan kesehatan reproduksi, seperti nyeri haid, sindrom ovarium polikistik (PCOS), dan endometriosis.

7. Kebutuhan untuk Penelitian Lebih Lanjut: Meskipun ada bukti anekdot dan beberapa studi yang mendukung efektivitas akupunktur dalam mendukung kesuburan dan kesehatan reproduksi, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi temuan ini secara ilmiah. Penelitian yang lebih sistematis dan terkontrol dapat membantu mengidentifikasi mekanisme kerja akupunktur dan memberikan bukti yang lebih kuat tentang manfaatnya dalam konteks kesehatan reproduksi. Hal ini juga dapat membantu dalam pengembangan pedoman praktik yang lebih baik dan meningkatkan penerimaan akupunktur dalam komunitas medis. Dengan melakukan penelitian yang lebih mendalam, kita dapat memahami lebih baik bagaimana akupunktur dapat berkontribusi pada kesehatan wanita dan bagaimana teknik ini dapat dioptimalkan untuk hasil yang lebih baik.

Hasil terapi akupunktur untuk kesuburan, kehamilan, dan pascapersalinan yang dijelaskan dalam artikel mencakup beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Dukungan Pembentukan Darah: Teknik akupunktur dapat membantu dalam membangun dan memelihara darah, yang sangat penting bagi wanita yang ingin hamil, selama kehamilan, dan pascapersalinan. Ini termasuk memperkuat fungsi organ seperti limpa, hati, dan ginjal yang berperan dalam produksi darah.
2. Hasil Positif: Pengamatan klinis menunjukkan bahwa metode akupunktur yang diterapkan oleh ahli akupunktur terlatih menghasilkan hasil yang positif dalam mendukung kesuburan dan pemulihan pascapersalinan. Ini mencakup peningkatan dalam kesehatan reproduksi dan pengurangan gejala terkait infertilitas (Hayes, 2019).

Akupunktore Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Insomnia adalah masalah tidur yang umum dihadapi oleh wanita hamil, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Selama kehamilan, perubahan hormonal, fisik, dan emosional dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi berbagai metode pengobatan yang dapat membantu mengatasi insomnia ini. Salah satu metode yang semakin populer adalah akupunktur. Artikel ini membahas efektivitas akupunktur dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita hamil, serta mekanisme yang mendasarinya, termasuk pengaruhnya terhadap sekresi melatonin.

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 72 wanita hamil yang mengalami insomnia, peserta dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menerima 10 sesi akupunktur selama 3 minggu, sementara kelompok kontrol hanya menerima edukasi tentang higiene tidur. Dari 72 peserta, 55 menyelesaikan penelitian. Hasil menunjukkan bahwa:

- a) Peningkatan Skor PSQI: Kelompok yang menerima akupunktur menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan nilai $P < 0,001$, yang menunjukkan perbaikan yang besar dalam kualitas tidur mereka.
- b) Peningkatan Kadar Melatonin: Kadar 6-sulfatoxymelatonin dalam urin juga meningkat secara signifikan ($P = 0,020$) pada kelompok yang menerima akupunktur dibandingkan dengan kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa akupunktur tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tetapi juga mempengaruhi sekresi melatonin, yang penting untuk regulasi tidur.

Cara Kerja Akupunktur

1. Stimulasi Titik Akupunktur:

- Akupunktur melibatkan penusukan jarum pada titik-titik tertentu di tubuh, yang dikenal sebagai titik akupunktur. Titik-titik ini terhubung dengan jalur energi (Qi) dalam tubuh.
- Stimulasi pada titik-titik ini dapat mempengaruhi sistem saraf pusat dan perifer, yang berkontribusi pada pengaturan berbagai fungsi tubuh, termasuk tidur.

2. Peningkatan Sekresi Melatonin:

- Melatonin adalah hormon yang diproduksi oleh kelenjar pineal di otak, yang berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun. Penelitian menunjukkan bahwa akupunktur dapat meningkatkan kadar melatonin dalam serum dan urin.
- Peningkatan kadar melatonin ini dapat membantu mengatasi gangguan tidur yang sering terjadi selama kehamilan, di mana kadar melatonin sering kali menurun.

3. Pengaruh pada Jalur Neuroendokrinologi:

- Akupunktur dapat mempengaruhi berbagai mediator neuroendokrinologi, termasuk norepinefrin, asam gamma-aminobutirat (GABA), dan β -endorfin. Mediator ini berperan dalam pengaturan suasana hati, relaksasi, dan pengurangan kecemasan.
- Dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi, akupunktur dapat membantu wanita hamil tidur lebih baik, yang sangat penting untuk kesehatan mental dan fisik mereka.

4. Regulasi Yin dan Yang:

- Dalam konteks Pengobatan Tradisional Cina (TCM), akupunktur dianggap dapat mengatur keseimbangan antara yin dan yang dalam tubuh. Keseimbangan ini penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur.

Manfaat

- **Kualitas Tidur yang Lebih Baik:** Wanita hamil yang menjalani akupunktur melaporkan peningkatan signifikan dalam kualitas tidur mereka, yang dapat berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka selama kehamilan.
- **Alternatif Non-Farmakologis:** Akupunktur menawarkan pilihan pengobatan yang aman dan berisiko rendah dibandingkan dengan obat tidur yang mungkin memiliki efek samping berbahaya bagi ibu dan janin. Ini menjadikannya pilihan yang menarik untuk pengelolaan insomnia selama kehamilan.
- **Tanpa Efek Samping:** Selama penelitian, tidak ada efek samping yang dilaporkan dari sesi akupunktur, menjadikannya pilihan yang aman untuk wanita hamil.
- **Dampak Positif pada Janin:** Peningkatan sekresi melatonin setelah akupunktur tidak hanya meningkatkan kualitas tidur ibu, tetapi juga berpotensi memengaruhi perkembangan otak janin secara positif, terutama selama trimester ketiga kehamilan.

Akupunktur terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita hamil dengan cara meningkatkan sekresi melatonin dan mempengaruhi sistem neuroendokrinologi yang terkait dengan tidur. (Foroughinia, 2020).

Akupunkture Meringankan Gejala Bell's Palsy Pada Ibu Hamil

Bell's Palsy adalah kondisi yang ditandai dengan kelemahan atau kelumpuhan pada otot wajah, yang dapat terjadi secara tiba-tiba. Meskipun penyebab pastinya belum sepenuhnya dipahami, kondisi ini sering kali terkait dengan infeksi virus, termasuk virus herpes. Bagi wanita hamil, pengobatan Bell's Palsy dapat menjadi tantangan karena banyak obat yang mungkin tidak aman untuk digunakan selama kehamilan. Dalam konteks ini, akupunktur muncul sebagai terapi alternatif yang aman dan efektif.

Manfaat Akupunktur

1. **Mengurangi Gejala:** Akupunktur telah terbukti dapat membantu mengurangi gejala Bell's Palsy, seperti kelemahan otot wajah dan kesulitan dalam menutup mata. Dalam laporan kasus, seorang pasien hamil yang menjalani akupunktur menunjukkan perbaikan signifikan dalam gejala setelah beberapa sesi.
2. **Terapi yang Aman:** Akupunktur dianggap lebih aman bagi wanita hamil dibandingkan dengan penggunaan obat-obatan, yang dapat memiliki efek samping yang merugikan bagi ibu dan janin. Teknik half-needling yang digunakan dalam akupunktur memungkinkan kontrol yang lebih baik terhadap kedalaman jarum, sehingga mengurangi risiko cedera.
3. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Dengan mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang terkait dengan Bell's Palsy, akupunktur dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hamil. Pasien yang merasa lebih baik cenderung lebih reseptif terhadap perawatan dan memiliki kepatuhan yang lebih baik terhadap pengobatan.
4. **Mendukung Pemulihan:** Akupunktur dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah lokal dan meningkatkan pemulihan fungsi saraf wajah. Ini berkontribusi pada pemulihan yang lebih cepat dan lebih efektif dari Bell's Palsy.

5. Meningkatkan Sistem Kekebalan: Dalam pengobatan tradisional Tiongkok, akupunktur diyakini dapat membantu meningkatkan Qi defensif, yang berfungsi melawan patogen eksternal dan meningkatkan kekebalan tubuh secara keseluruhan.

Cara Penggunaan Akupunktur

1. Konsultasi Awal: Sebelum memulai terapi akupunktur, pasien harus berkonsultasi dengan praktisi akupunktur yang berpengalaman. Diskusikan riwayat kesehatan, kondisi kehamilan, dan gejala Bell's Palsy yang dialami.
2. Penjadwalan Sesi: Terapi akupunktur biasanya dilakukan dalam beberapa sesi. Dalam laporan kasus, pasien menerima lima sesi perawatan akupunktur, satu kali seminggu selama lima minggu berturut-turut.

3. Pemilihan Titik Akupunktur: Praktisi akan memilih titik akupunktur yang sesuai untuk merangsang pemulihan. Titik-titik yang umum digunakan untuk Bell's Palsy termasuk BL 2 (Cuanzu), EXHN-5 (Taiyang), ST 2 (Sibai), ST 4 (Dicang), ST 6 (Jiache), ST 7 (Xiaguan), EX-LE10 (Bafeng), EX-UE9 (Baxie), dan KI 3 (TaiXi).
4. Teknik Setengah Jarum: Praktisi akan menggunakan teknik half-needling untuk merangsang titik akupunktur. Teknik ini memungkinkan kontrol yang lebih baik terhadap kedalaman jarum dan mengurangi risiko cedera pada jaringan subkutan.
5. Durasi Sesi: Setiap sesi terapi biasanya berlangsung selama 30 menit, di mana jarum akupunktur akan dibiarkan di tempatnya untuk merangsang titik akupunktur.
6. Monitoring dan Evaluasi: Setelah setiap sesi, pasien harus memantau gejala dan melaporkan kemajuan kepada praktisi. Evaluasi berkala akan membantu menentukan efektivitas terapi dan apakah perlu penyesuaian dalam pendekatan perawatan.

Hasil penelitian mengenai penggunaan akupunktur untuk mengobati Bell's Palsy dalam dokumen tersebut menunjukkan beberapa temuan penting:

1. Perbaikan Klinis: Setelah dua sesi perawatan akupunktur, pasien melaporkan perbaikan dalam kelumpuhan wajahnya, termasuk kemampuan untuk mengangkat alis dan menutup mata. Setelah empat sesi, perbaikan lebih lanjut terlihat, dengan pasien dapat mengangkat alis sepenuhnya dan menutup mata dengan baik. Tingkat keparahan kelumpuhan wajah awalnya dinilai sebagai HBS tingkat III dan kemudian membaik menjadi HBS tingkat II setelah perawatan.
2. Pemulihan Pasca Persalinan: Setelah melahirkan, pasien menunjukkan pemulihan yang signifikan, dengan kemampuan untuk menutup mata secara simetris dan melakukan gerakan wajah lainnya. Tingkat keparahan kelumpuhan wajah dinilai sebagai HBS I, menunjukkan pemulihan penuh.
3. Hasil Elektromiografi (EMG): Hasil EMG menunjukkan bahwa saraf wajah yang rusak mulai membaik, dengan potensi aksi yang terdeteksi pada cabang zygomatic dan peningkatan pada cabang bukal saraf wajah.

4. Keamanan dan Kelayakan Akupunktur: Penelitian ini menyimpulkan bahwa akupunktur dapat digunakan dengan aman pada pasien hamil dengan Bell's Palsy, asalkan tanda-tanda vital ibu dan janin stabil. Teknik akupunktur yang digunakan dianggap lebih dangkal dan aman, mengurangi ketidaknyamanan bagi pasien. (Lan, 2022)

Akupunktore Mencegah Keguguran Pada Ibu Hamil

Pembahasan mengenai penggunaan akupunktur untuk mencegah keguguran dapat dibagi menjadi beberapa bagian, berdasarkan informasi yang terdapat dalam laporan kasus tersebut.

Keguguran adalah salah satu komplikasi kehamilan yang umum terjadi, dengan sekitar 20% wanita hamil mengalami ancaman aborsi. Ancaman aborsi ditandai dengan pendarahan vagina saat serviks tertutup, dan dapat berpotensi menyebabkan keguguran jika tidak ditangani dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa 50% pasien dengan ancaman aborsi akan mengalami keguguran, sehingga penanganan yang tepat sangat penting. Akupunktur, sebagai bagian dari Pengobatan Tradisional Cina, berfokus pada penyesuaian Qi dan Darah serta konsolidasi Pembuluh Luar Biasa, terutama di saluran Chong dan Ren, untuk mencegah keguguran. Dalam laporan kasus ini, akupunktur digunakan untuk meredakan gejala dan mengatur lingkungan intrauterin, yang dapat mempengaruhi kadar hormon seperti estradiol dan progesteron, serta mendukung sistem endokrin yang bermanfaat bagi embrio. Pasien yang berusia 34 tahun mengalami pendarahan vagina dan hematoma intrauterin setelah pemindahan embrio. Setelah menolak pengobatan obat, ia memilih akupunktur. Perawatan dilakukan dengan 21 sesi akupunktur, di mana titik-titik akupunktur ditentukan berdasarkan pedoman Organisasi Kesehatan Dunia dan menggunakan jarum akupunktur steril. Setiap sesi berlangsung selama 40 menit, dan dilakukan setiap dua hari sekali. Setelah perawatan ke-4, pendarahan vagina pasien berhenti, dan efusi uterus berkurang. Hasil yang lebih baik terlihat setelah perawatan ke-11 dan ke-16, di mana efusi uterus menghilang sepenuhnya. Tidak ada kejadian buruk yang dilaporkan selama perawatan, dan janin berkembang normal hingga lahir dengan sehat. Laporan kasus ini menunjukkan bahwa akupunktur dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi ancaman keguguran, terutama bagi pasien yang enggan menggunakan obat-obatan. Dengan meningkatnya minat terhadap pengobatan alternatif, akupunktur dapat menjadi pilihan yang layak untuk wanita hamil yang menghadapi ancaman keguguran, memberikan harapan baru dalam penanganan kondisi ini. (Feng, 2023).

Akupunktore sebagai Alternatif Non Farmakologis Menghilangkan Nyeri Panggul (PGP)

Akupunktur adalah salah satu metode pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok, yang melibatkan penyisipan jarum tipis ke dalam titik-titik tertentu pada tubuh untuk merangsang sistem saraf dan meningkatkan aliran energi (Qi). Dalam konteks penelitian ini, akupunktur digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi nyeri panggul (PGP) pada wanita hamil. Dalam penelitian ini, akupunktur dilakukan melalui 10 sesi perawatan, dengan frekuensi dua sesi per minggu. Sesi-sesi ini diberikan oleh fisioterapis yang berpengalaman dan terlatih dalam akupunktur medis Barat. Pemilihan titik akupunktur dilakukan berdasarkan gejala dan presentasi klinis masing-masing wanita, mengikuti protokol yang telah diterbitkan sebelumnya.

Manfaat Akupunktur

1. Pengurangan Nyeri: Efektif mengurangi nyeri panggul (PGP) pada wanita hamil, dengan 82,5% peserta melaporkan efek positif.
2. Peningkatan Kualitas Hidup: Membantu mempertahankan fungsi aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.
3. Alternatif Non-Farmakologis: Mengurangi ketergantungan pada obat analgesik selama kehamilan.
4. Dukungan Emosional: Interaksi lebih banyak dengan fisioterapis berkontribusi pada hasil positif.

Cara Kerja Akupunktur

1. Stimulasi Titik Akupunktur: Penyisipan jarum ke titik tertentu berdasarkan gejala .
2. Aktivasi Jalur Pengendalian Nyeri: Merangsang mekanisme pengendalian nyeri dan pelepasan opioid endogen.
3. Sesi Terjadwal: Terdiri dari 10 sesi, dengan jarum dibiarkan selama 30 menit.
4. Efek Samping Minimal: Umumnya aman dengan sedikit efek samping yang dilaporkan (Svahn Ekdahl, 2021).

Akupunktur Untuk Mengurangi Stress Pada Ibu Hamil

Akupunktur adalah praktik pengobatan tradisional yang berasal dari Tiongkok, yang melibatkan penempatan jarum tipis pada titik-titik tertentu di tubuh untuk merangsang sistem saraf dan mempromosikan penyembuhan. Dalam konteks kehamilan, akupunktur telah diidentifikasi sebagai metode yang efektif untuk mengatasi stres yang dialami oleh ibu hamil. Berikut adalah pembahasan rinci mengenai cara kerja akupunktur dan manfaatnya bagi ibu hamil.

Cara Kerja Akupunktur

1. Stimulasi Titik Akupunktur: Akupunktur bekerja dengan merangsang titik-titik akupunktur yang terletak di sepanjang jalur energi (meridian) dalam tubuh. Setiap titik memiliki fungsi tertentu dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kesehatan. Dengan menstimulasi titik-titik ini, akupunktur dapat membantu mengatur aliran energi (Qi) dan mempromosikan keseimbangan dalam tubuh.
2. Pelepasan Endorfin: Proses akupunktur dapat memicu pelepasan endorfin, yaitu zat kimia alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit dan penambah suasana hati. Endorfin dapat membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan relaksasi, yang sangat penting bagi ibu hamil yang mungkin mengalami ketidaknyamanan fisik dan emosional.
3. Pengurangan Kortisol: Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol, hormon stres yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Akupunktur telah terbukti dapat menurunkan kadar kortisol, sehingga membantu mengurangi efek stres pada tubuh.
4. Regulasi Sistem Saraf: Akupunktur dapat membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, yang terdiri dari sistem saraf simpatik (respons "fight or flight") dan parasimpatik (respons "rest and digest"). Dengan merangsang sistem saraf parasimpatik, akupunktur dapat mempromosikan relaksasi dan mengurangi kecemasan.
5. Meningkatkan Sirkulasi Darah: Akupunktur juga dapat meningkatkan sirkulasi

darah, yang penting untuk memastikan bahwa ibu dan janin mendapatkan nutrisi dan oksigen yang cukup. Sirkulasi yang baik dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Manfaat Akupunktur bagi Ibu Hamil

1. Pengurangan Stres dan Kecemasan: Salah satu manfaat utama akupunktur adalah kemampuannya untuk mengurangi stres dan kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa sesi akupunktur dapat menghasilkan penurunan signifikan dalam tingkat stres yang dirasakan, yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental ibu dan perkembangan janin.
2. Peningkatan Kesehatan Mental: Akupunktur dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental ibu hamil, terutama dalam konteks perawatan prenatal berisiko tinggi. Dengan mengurangi stres, akupunktur dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi postpartum.
3. Mengurangi Gejala Fisik: Selain mengatasi stres, akupunktur juga dapat membantu mengurangi gejala fisik yang sering dialami selama kehamilan, seperti nyeri punggung, mual, dan ketidaknyamanan lainnya. Dengan meredakan ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi, akupunktur dapat memberikan kenyamanan tambahan bagi ibu hamil.
4. Dukungan untuk Persalinan: Beberapa penelitian menunjukkan bahwa akupunktur dapat membantu mempersiapkan tubuh untuk persalinan dengan mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi. Ini dapat membantu ibu hamil merasa lebih siap dan tenang saat menghadapi proses persalinan.
5. Pendekatan Holistik: Akupunktur merupakan bagian dari pendekatan pengobatan yang lebih holistik, yang mempertimbangkan kesejahteraan fisik, emosional, dan mental. Ini sangat penting bagi ibu hamil, karena kesehatan mereka tidak hanya mempengaruhi diri mereka sendiri tetapi juga janin yang sedang berkembang (Da Costa, 2022).

KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa akupunktur memiliki potensi yang signifikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mendukung kesehatan ibu hamil dalam berbagai aspek. Pertama, akupunktur dapat merawat darah, yang berperan penting dalam meningkatkan kesuburan, mendukung kehamilan yang sehat, dan mempercepat pemulihan pasca persalinan. Selain itu, akupunktur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang mengalami insomnia, mengurangi gangguan tidur yang sering terjadi selama kehamilan.

Akupunktur juga dapat meringankan gejala Bell's Palsy, yang merupakan kondisi neuromuskular yang kadang terjadi pada ibu hamil, serta dapat mencegah keguguran dengan meningkatkan aliran darah ke rahim dan memperbaiki keseimbangan energi tubuh. Terapi ini juga menunjukkan manfaat dalam mengurangi nyeri panggul (Pelvic Girdle Pain/PGP), yang sering dialami oleh ibu hamil, dengan memberikan efek analgesik yang aman tanpa perlu bergantung pada obat-obatan.

Selain itu, akupunktur terbukti efektif dalam mengurangi stres, yang sering menjadi masalah selama kehamilan dan dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental ibu hamil. Dengan pendekatan yang holistik, akupunktur memberikan alternatif yang aman dan efektif dalam mendukung kesejahteraan ibu hamil, tanpa menimbulkan efek samping yang merugikan. Secara keseluruhan, akupunktur

merupakan pilihan terapeutik yang menjanjikan dalam perawatan kesehatan ibu hamil dan dapat diintegrasikan sebagai bagian dari manajemen kehamilan yang lebih komprehensif.

Meskipun bukti yang ada menunjukkan manfaat akupunktur pada ibu hamil, masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat. Hal ini penting untuk memperjelas efektivitas dan keamanan terapi ini dalam berbagai kondisi kehamilan. Penting juga untuk memastikan bahwa praktisi akupunktur yang menangani ibu hamil memiliki pelatihan khusus. Kehamilan adalah kondisi yang sangat unik, dan penggunaan teknik yang tidak tepat atau penerapan yang tidak hati-hati bisa berisiko bagi ibu dan janin. Oleh karena itu, kolaborasi antara tenaga medis (seperti dokter kandungan atau bidan) dan praktisi akupunktur sangat penting. Ini akan memastikan pendekatan yang lebih terkoordinasi dan aman, serta memungkinkan pasien untuk menerima perawatan yang holistik dan berbasis bukti. Kolaborasi semacam ini juga bisa membantu meningkatkan pemahaman tentang peran terapi alternatif seperti akupunktur dalam perawatan kesehatan ibu hamil, serta mendorong integrasi terapi tersebut dalam perawatan medis konvensional. Pendekatan interdisipliner semacam ini akan lebih mendukung kesejahteraan ibu dan janin secara keseluruhan, serta memberikan lebih banyak pilihan bagi wanita hamil yang mencari solusi non-farmakologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dosen pengampu mata kuliah Evidence Based dalam Kebidanan, atas bimbingan, dukungan, dan arahan yang telah diberikan selama penyusunan literature review ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan atas perhatian yang diberikan dalam membantu memperdalam pemahaman saya tentang literature review. Semoga ilmu yang saya peroleh dapat bermanfaat dalam mengembangkan praktik berbasis bukti di masa depan.

Bibliografi

- da Costa, N., Silva Martins, E., Pinheiro, A. K. B., Soares, P. R. A. L., de Souza Aquino, P., & Castro, R. C. M. B. (2022). Acupuncture for perceived stress in pregnant women: An intervention study. *Revista Da Escola De Enfermagem Da U S P*, 56, e20210233. <https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2021-0233en>
- Feng, J., Li, Q., Zhang, X., Zhao, S., & Guo, T. (2023). Acupuncture Treatment for Threatened Abortion. *Medical Acupuncture*, 35(1), 43-47. <https://doi.org/10.1089/acu.2021.0087>
- Foroughinia, S., Hessami, K., Asadi, N., Foroughinia, L., Hadianfard, M., Hajihosseini, A., Pirasteh, N., Vossoughi, M., Vafaei, H., Faraji, A., Kasraeian, M., Doroudchi, M., Rafiee Monjezi, M., Roozmeh, S., & Bazrafshan, K. (2020). Effect of Acupuncture on Pregnancy-Related Insomnia and Melatonin: A Single-Blinded, Randomized, Placebo- Controlled Trial. *Nature and Science of Sleep*, 12, 271-278. <https://doi.org/10.2147/NSS.S247628>
- Hayes, S. (2019). Blood Support for Fertility, Pregnancy, and Postpartum Using Acupuncture from Ancient Medical Texts' Theory. *Medical Acupuncture*, 31(6), 339-345. <https://doi.org/10.1089/acu.2019.1387>
- Lan, D., Deng, W., He, K., Li, Q., Peng, X., Lao, J., & Li, Z. (2022). Acupuncture treatment of a pregnant patient with Bell's palsy in the third trimester: Case report. *Frontiers in Neurology*, 13, 1088138. <https://doi.org/10.3389/fneur.2022.1088138>

pelvic girdle pain with either transcutaneous electrical nerve stimulation or acupuncture: A randomised controlled trial. *BMJ Open*, 11(10), e046314. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046314>.

Svahn Ekdahl, A., Fagevik Olsén, M., Jendman, T., & Gutke, A. (2021). Maintenance of physical activity level, functioning and health after non-pharmacological treatment.