

Pengaruh Akupresur Pada Titik Akupresur Ex-HN3 dan P6 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Trimester Ketiga

The Effect of Acupressure at Ex-HN3 and P6 Point Acupoints on Anxiety Level in Third Trimester

Riska Ismawati Hakim*¹, Mia Dwi Agustiani²

^{1,2}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia

e-mail: *riskaismawati94@gmail.com, mia.heryudono@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kecemasan seringkali dialami oleh ibu hamil selama kehamilan. Kecemasan yang dirasakan ibu hamil pada umumnya yaitu ketakutan terhadap kelahiran prematur, komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat menyebabkan kematian. Apabila kecemasan tidak ditangani akan berdampak negatif pada kesejahteraan ibu dan bayi. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pre-experimental design, dengan pendekatan pretest-posttest group design. Subyek penelitian adalah ibu hamil trimester III, jumlah total subyek yaitu 20 orang yang dipilih dengan consecutive sampling. Akupresur pada titik yintang dan neiguan diberikan setiap hari selama satu minggu. Instrumen pengukuran tingkat kecemasan adalah Zung Self Anxiety Scale (ZSAS) dan analisis data menggunakan paired t-test. Hasil Penelitian: Hasil analisis paired t-test menunjukkan terdapat perbedaan signifikan rerata skor ZSAS antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan (p-values <0.05). Kesimpulan: akupresur memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Akupresur, kecemasan, kehamilan

Abstract

Background: Anxiety is often experienced by pregnant women during pregnancy. Anxiety felt by pregnant women in general is the fear of premature birth, complications of pregnancy and childbirth that can cause death. If not treated will have an impact on the welfare of the mother and baby. Objective: This study aims to prove the effect of acupressure on anxiety levels in pregnant women. Methods: The design of this study was pre-experimental with pretest-posttest group design, subjects were normal pregnant women in third trimester, it used consecutive sampling with a total of 20 respondents. Acupressure at yintang and neiguan acupoints was done every day for one weeks. The anxiety measurement instrument used Zung Self Anxiety Scale. Data analysis used paired t-test. Results: The results of paired t-test analysis had p-values <0.05, so there were differences between before and after treatment on anxiety levels. Conclusion: Acupressure has the effect of reducing anxiety level in third trimester pregnant women.

Keywords: acupressure, anxiety, pregnancy

PENDAHULUAN

Kecemasan sering dialami ibu hamil saat hamil, menghadapi persalinan maupun setelah melahirkan [1]. Hal ini disebabkan karena adanya perubahan hormonal selama kehamilan yang juga menyebabkan emosi ibu menjadi tidak stabil. Kondisi ini semakin meningkat pada ibu hamil dengan risiko tinggi akibat meningkatnya stressor yang dialami [2]. Studi menyebutkan bahwa

kecemasan pada ibu hamil akan meningkatkan risiko preeklampsia hingga 7,84 kali lipat [3].

Kecemasan pada ibu hamil jika tidak ditangani akan berdampak pada kesejahteraan ibu dan bayinya. Efek kecemasan pada ibu antara lain menyebabkan spasme pembuluh darah semakin parah, mengakibatkan peningkatan tekanan darah dan kerusakan organ ([4]. Dampaknya pada janin adalah memicu kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), dan skor Apgar yang rendah [5].

Kecemasan yang dirasakan ibu hamil pada umumnya adalah ketakutan akan kelahiran prematur, komplikasi kehamilan dan persalinan yang dapat menyebabkan kematian serta perasaan bersalah [6]. Tanpa disadari, ketakutan tersebut akan tertanam dalam pikiran bawah sadar dan akhirnya tertanam sebagai program negative [7].

Kecemasan juga akan meningkatkan kerja sistem saraf simpatis [8]. Otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar hipofisis yang mengontrol tubuh untuk meningkatkan kortisol dan hormon epinefrin. Peningkatan hormon adrenalin dan norepinefrin mengakibatkan disregulasi biokimia tubuh, mengakibatkan ketegangan fisik pada ibu hamil dan memicu jantung untuk memompa darah lebih cepat [9].

Upaya penanganan kecemasan farmakologi melalui pemberian benzodiazepin sebagai anti kecemasan berkaitan erat dengan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah [10]. Beberapa upaya nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah terapi murrotal, hipnotis, pijat, akupresur, relaksasi, aromaterapi dan terapi dzikir.

Akupresur adalah rangsangan pada meridian tubuh berupa pijatan dengan menggunakan jari, ibu jari atau benda tumpul. Rangsangan pada titik akupresur akan diteruskan ke hipotalamus anterior untuk selanjutnya memproduksi hormon endorfin yang berpengaruh besar terhadap rasa nyaman dan rileks [11]. Dalam keadaan tubuh yang rileks, sekresi hormon kortisol dapat dicegah sehingga tingkat kecemasan akan menurun [8].

Pemberian akupresur dilaporkan mampu meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III kehamilan [12]. Penelitian Lu Dominic (2013) membandingkan efektivitas beberapa titik meridian dalam menurunkan kecemasan dan titik yintang [13]. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian akupresur pada meridian Ex-HN3 (yintang) dan P6 (neiguan) terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre-experiment* dengan *one group pretest-posttest design*. Subyek penelitian adalah ibu hamil trimester III. Lokasi penelitian di Puskesmas Pare dan dilaksanakan pada bulan Desember sampai Maret 2020. Teknik pengambilan sampel melalui non-probability sampling dengan consecutive sampling, diperoleh 20 responden. Kriteria inklusi sampel meliputi: ibu hamil sehat, usia kehamilan >28 minggu, tidak ada masalah dalam kehamilan, tidak ada gangguan psikologis dan berdomisili di wilayah penelitian.

Semua responden diberikan akupresur pada meridian Ex-HN3 (yintang) dan P6 (neiguan), dilakukan setiap hari selama seminggu dengan durasi 2 menit. Instrumen pengukuran skor kecemasan menggunakan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Reliabilitas instrumen ZSAS adalah 0,87. Tingkat kecemasan diukur sebelum (pretest) dan satu minggu

setelah intervensi (posttest). Penelitian ini telah mendapatkan izin dari komisi etik RSUD Moewardi. Analisis data menggunakan uji t berpasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan pengaruh akupresur pada meridian Yintang dan Neiguan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	Jumlah
Age (year)	
Mean \pm SD	30,90 \pm 5,92
Min-Max	18-41
Median	30
Gestational Age (week)	
Mean \pm SD	30,45 \pm 4,70
Min-Max	29-35
Median	32
Education Levels \sum (%)	
No education	1 (5%)
Primary	10 (50%)
Secondary	8 (40%)
High	1 (5%)
Working Status \sum (%)	
Working	7 (35%)
Not working	13 (65%)
Parity \sum (%)	
Nullipara	6 (30%)
Primipara	7 (35%)
Multipara	7 (35%)

Usia kehamilan rata-rata responden adalah 30 minggu. Usia kehamilan berhubungan erat dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah pendidikan dasar. Ada juga dua responden yang tidak pernah bersekolah. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga (65%). Mayoritas jumlah anak yang pernah dilahirkan responden lebih dari satu (multipara).

Uji beda skor kecemasan sebelum dan sesudah diberikan akupresur diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Pengaruh Akupresur terhadap Skor Kecemasan Seelum dan Setelah Intervensi

Group	Mean \pm SD
Skor Kecemasan	
Before	44,90 \pm 6,943
After	33,75 \pm 9,635
Difference	11,15 \pm 4,614
<i>p-value</i>	0,001*

*paired t-test

Tabel 2 menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan pada kelompok sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, rerata penurunan dari sebelumnya 44,90 menjadi 33,75 (p-value 0,001). Pemberian akupresur sangat memudahkan kondisi relaksasi ibu hamil, sehingga menimbulkan efek berupa rasa nyaman. Hal ini terjadi karena rangsangan yang diberikan pada gabungan titik meridian akan diteruskan ke hipotalamus posterior untuk selanjutnya memproduksi hormon endorfin yang berpengaruh besar terhadap rasa nyaman dan rileks [14]. Dalam keadaan tubuh yang rileks, sekresi hormon kortisol dapat dicegah sehingga dapat terjadi penurunan tekanan darah. Sebaliknya, jika kadar kortisol dalam darah tinggi, maka akan terjadi peningkatan renin plasma, angiotensin II dan peningkatan sensitivitas pembuluh darah terhadap katekolamin yang menyebabkan tekanan darah tinggi [15].

Pemberian akupresur juga dapat membantu individu untuk menciptakan kondisi relaksasi [16]. Seperti yang dikemukakan oleh Li J et.al (2018) bahwa stimulasi pada beberapa titik akupresur dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa sehingga memberikan efek sedatif [17]. Oleh karena itu, pemberian akupresur dapat memberikan efek yang menguntungkan dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil.

SIMPULAN

Pemberian akupresur pada meridian Ex-HN3 (yintang) dan P6 (neiguan) setiap hari selama seminggu dengan durasi 2 menit pada ibu hamil trimester III berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan..

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. J. S. IM Bobak, DL Lowdermilk, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. 4th ed.* Jakarta: EGC, 2012.
- [2] Fadzia and M. S. Harahap, "Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014," *J. Kedokt. Syiah Kuala*, vol. 16, no. 1, pp. 6–13, 2016.
- [3] A. Isworo, M. Hakimi, and T. Agung Wibowo, "Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Preeklampsia Di Kabupaten Banyumas Jawa Tengah," *Ber. Kedokt. Masy.*, vol. 28, no. 1, pp. 9–19, 2012, doi: 10.22146/bkm.3385.
- [4] D. Trisiani and R. Hikmawati, "Hubungan Kecemasan Ibu Hamil Terhadap Kejadian Preeklampsia di RSUD Majalaya Kabupaten Bandung," *J. Ilm. Bidan*, vol. 1, no. 3, pp. 14–18, 2016.
- [5] D. Gibson-Smith *et al.*, "Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis," *J. Clin. Psychiatry*, vol. 77, no. September, pp. 22–27, 2015.
- [6] N. Gomakani, M. Gholami, F. Shaghghi, H. Safinejad, Z. Kamali, and Z. Dehnavi, "Relationship Between Fear of Childbirth and the Sense of Cohesion with the Attachment of Pregnant Mothers to the Fetus," no. January, pp. 1–6, 2020, doi: 10.4103/jehp.jehp.
- [7] K. K. Das, "Consciousness and its relation with subconscious mind : The mystery probed," 2019.
- [8] A. Guyton and J. E. Hall, *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*, 13 TH. New York: WB. Saunders Company, 2013.
- [9] S. M. Southwick and D. S. Charney, "The science of resilience: Implications for the prevention and treatment of depression," *Science (80-.)*, vol. 338, no. 6103, pp. 79–82, 2012, doi: 10.1126/science.1222942.

- [10] J. M. Shyken, S. Babbar, S. Babbar, and A. Forinash, "Benzodiazepines in Pregnancy," *Clin. Obstet. Gynecol.*, vol. 62, no. 1, pp. 156–167, 2019, doi: 10.1097/GRF.0000000000000417.
- [11] R. I. W. Hartono, *Akupresur untuk berbagai penyakit*. Yogyakarta: Rapha Publishing, 2012.
- [12] I. Neri, R. Bruno, G. Dante, and F. Facchinetti, "Acupressure on Self-Reported Sleep Quality During Pregnancy," *JAMS J. Acupunct. Meridian Stud.*, vol. 9, no. 1, pp. 11–15, 2016.
- [13] D. P. Lu and G. P. Lu, "A comparison of the clinical effectiveness of various acupuncture points in reducing anxiety to facilitate hypnotic induction," *Int. J. Clin. Exp. Hypn.*, vol. 61, no. 3, pp. 271–281, 2013.
- [14] R. I. Hartono, *Akupresur Untuk Berbagai Penyakit*, I. Yogyakarta: Yogyakarta Rapha Publishing, 2012.
- [15] D. M. Fraser and M. A. Cooper, *Buku Ajar Bidan Edisi 14*. Jakarta: EGC, 2009.
- [16] E. Schiff, S. Gurgevich, and O. Caspi, "Potential synergism between hypnosis and acupuncture - Is the whole more than the sum of its parts?," *Evidence-based Complement. Altern. Med.*, vol. 4, no. 2, pp. 233–240, 2007, doi: 10.1093/ecam/nel069.
- [17] J. Li, X. Ran, C. Cui, C. Xiang, A. Zhang, and F. Shen, "Instant sedative effect of acupuncture at GV20 on the frequency of electroencephalogram α and β waves in a model of sleep deprivation," *Exp. Ther. Med.*, vol. 15, no. 6, pp. 5353–5358, 2018, doi: 10.3892/etm.2018.6123.