

Akupresure Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Herlina Sri Komala Dewi¹, Ari Widyaningsih², Cinta Nashita³, Yance Kristiana Lodo⁴

¹Universitas Ngudi Waluyo, herlinasrikomaladewi13@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, ariwidyaningsih@unw.ac.id

³Universitas Ngudi Waluyo, cintanashita07@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, yansekristiani@gmail.com

Korespondensi Email: herlinasrikomaladewi13@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-22

Keywords:

Akupresure,
Kehamilan, Kecemasan

ABSTRACT

Anxiety is a mental condition filled with worry and fear of what might happen. This condition is one of the psychological disorders of the mother that occurs, including in high-risk pregnant women. Mothers will feel more and more worried about their own health, mothers are afraid that the baby is born at any time not in normal conditions, have experienced a history of miscarriage will continue to experience fear where they have lost their baby, the anxiety of pregnant women triggers the stimulation of uterine contractions. Acupressure is doing massage or emphasis on certain points (acupoints) using fingers gradually so that it can stimulate the body to heal naturally (Setyowati, 2018). Acupressure is a type of massage therapy developed in ancient China, which stimulates the body to produce endorphins and opioids, thereby reducing pain and anxiety. Performing acupressure during pregnancy is one method to reduce anxiety in third trimester pregnant women. This activity was followed by 8 pregnant women respondents, starting with a pretest, then providing acupressure material and practicing acupressure using leaflets, and ending with a posttest. there was an increase in knowledge and skills of pregnant women about acupressure to reduce anxiety, after community service was carried out. from all the activities that have been carried out in the village of kawengen it can be concluded that community service activities can increase the knowledge of pregnant women about reducing anxiety in pregnant women with acupressure

Abstrak

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan rasa kekhawatiran dan ketakutan dengan apa yang mungkin akan terjadi. Kondisi ini merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang terjadi termasuk pada ibu hamil resiko tinggi. Ibu akan merasa semakin khawatir dengan kesehatan dirinya, ibu takut bayi lahir sewaktu-waktu tidak dalam kondisi normal, pernah mengalami riwayat keguguran akan terus menerus mengalami ketakutan dimana mereka pernah kehilangan bayinya

kecemasan ibu hamil memicu terjadinya rangsangan kontraksi rahim. Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (acupoint) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Melakukan akupresure pada saat kehamilan merupakan salah satu metode untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kegiatan ini diikuti 8 responden ibu hamil, diawali dengan pretest, kemudian memberikan materi akupresure dan melakukan praktik akupresure dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri dengan posttest. terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan, setelah dilakukan pengabdian masyarakat. dari semua kegiatan yang telah dilakukan di desa kawengen dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang mengurangi kecemasan pada ibu hamil dengan akupresure.

Pendahuluan

Derajat kesehatan suatu negara bisa dilihat dari nilai indikator kesehatan di negara tersebut. Indikator kesehatan yang bisa dilihat seperti Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Menurut Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 AKI di Indonesia adalah 228/100000 kelahiran hidup, sedangkan AKB adalah 34/1000 kelahiran hidup. Dibandingkan dengan SDKI sebelumnya, angka ini telah mengalami penurunan akan tetapi jika dibandingkan dengan negara-negara di Asia Tenggara, angka ini masih tergolong tinggi. Tingginya angka kematian ibu dan bayi salah satunya dipicu oleh terlambatnya pasien mencari bantuan. Seringkali pasien sudah datang ke pelayanan kesehatan dalam keadaan yang cukup parah. Sasaran pembangunan kesehatan di Indonesia yaitu menurunnya AKI sebesar 118 per 100 ribu KH (Kelahiran Hidup) dan menurunnya angka kematian bayi (AKB) sebesar 24 per 1000 KH dan pada tahun 2015 (Depkes, 2011).

Akupresur yaitu melakukan pemijatan atau penekanan pada titik-titik tertentu (acupoint) menggunakan jari secara bertahap sehingga dapat menstimulasi tubuh untuk sembuh secara alami (Setyowati, 2018). Akupresur merupakan jenis terapi pijat yang dikembangkan di Tiongkok kuno, yang dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorfin dan opioid sehingga dapat mengurangi rasa sakit dan cemas. Akupresur dapat meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki dan meningkatkan fungsi kerja dari organ-organ tubuh, meningkatkan sistem imun dan energi, mengurangi rasa sakit, memperbaiki sistem reproduksi, serta untuk detoksifikasi dan menjaga kesehatan (Nurghiwiati, 2015).. Akupresur dapat mengontrol dan mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisa, meningkatkan sirkulasi darah dan mengatur metabolisme, mengatasi nyeri, dan mengurangi ketegangan pada otot (Dehghanmehr et al., 2017). Sedangkan menurut Neri et al. (2016), melakukan tindakan akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester III.

Metode

Metode pelaksanaan yaitu dengan demonstrasi akupresure secara luring diawali dengan pretest, pemberian materi menggunakan leaflet serta melakukan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil, dan melakukan posttest di akhir pelaksanaan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dinilai dari dukungan PKM Kalongan, ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta. Dalam bekerjasama dengan PKM Kalongan membantu menghubungi Bidan Desa yang juga telah membantu menyediakan waktu dan pemilihan tempat untuk melakukan penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan sampai evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Juni 2022. Tahap Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III pada kelas ibu hamil di di PKD Kawengen dilaksanakan pada hari Rabu 15 Juni 2022 pukul 10.00 - 10.35. WIB yang diikuti oleh 8 orang ibu hamil. Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan media menggunakan leaflet dan oleh tim penyuluh dan alat pendukung berupa alat tulis, dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran jalannya penyuluhan, dan soal untuk diskusi kasus yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh penyuluh dapat dimanfaatkan dengan maksimal sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman bagi peserta mengenai materi yang dibahas. Tahap pertama Kegiatan yang dilakukan setelah mengambil tema adalah bertemu ibu hamil sebanyak 8 orang yang akan dikumpulkan dan diberikan penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Pada saat proses penyuluhan disampaikan terlebih dahulu alur kegiatan kemudian menyampaikan tujuan dilaksanakan pengabdian masyarakat ini supaya dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Masalah yang muncul di desa Kawengen pada ibu hamil pada trimester III yang mulai cemas akan kehamilannya, melalui kelas hamil maka ibu dapat melakukan tindakan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III, Akupresure pada ibu hamil dapat di manfaatkan dalam meningkatkan untuk mengurangi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Akupresure ini sebagai upaya promosi kesehatan yang dipersiapkan dengan baik sehingga terjadi perubahan yang diharapkan pada sasaran primer yaitu ibu hamil dapat mempraktikkan akupresure secara mandiri, sehingga dapat merasakan manfaatnya secara langsung dan dapat mengatasi masalah yang terjadi.

Tahap kedua kegiatan pengabdian masyarakat dengan akupresure pada ibu hamil trimester III, dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 15 Juni 2022 pukul 10.00 WIB yang diikuti oleh 8 ibu hamil. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan absensi kepada peserta dan pemberian lembar pretest terlebih dahulu untuk mengukur sejauh mana pengetahuan peserta selanjutnya memberikan lembar leaflet dan menyampaikan materi penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan melakukan praktik akupresure kepada ibu hamil yang datang, kemudian diskusi tanya jawab, keaktifan para peserta penyuluhan akupresure untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III, dapat dilihat dari banyaknya pertanyaan terkait materi yang disampaikan saat berlangsungnya kegiatan di sesi diskusi tanya jawab. Kemudian peserta ibu Hamil diminta memperhatikan titik titik akupresure yang dilakukan oleh mahasiswa universitas ngudi waluyo. Di akhir sesi peserta diminta untuk mengisi lembar post test yang telah disediakan. Materi disampaikan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan ibu tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dapat melakukannya secara mandiri dirumah kesehariannya.

Tahap Ketiga Keberhasilan dari kegiatan promosi kesehatan ini bisa dilihat dari hasil evaluasi yang telah dilakukan kepada ibu hamil. Evaluasi pretest diberikan kepada seluruh peserta ibu hamil pada saat sebelum dimulainya penyuluhan. Hasil evaluasi yang diperoleh menunjukkan bahwa :

1. Pengetahuan sebelum di lakukan penyuluhan

Dari hasil post test yang diberikan pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan yaitu
: **Keterangan tingkat pengetahuan**

- a Sangat baik : 90 – 100
- b Baik : 80 – 90
- c Cukup : 70 – 80
- d Sedang : 60 – 70
- e Kurang : <60

Tabel Penilaian Pretest

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
1	Dewi Ayu	80	Cukup
2	Prima Santi	80	Cukup
3	Reni Tiara	90	Baik
4	Istinganatul Fadilah	70	Cukup
5	Lilis Ariyanti	60	Sedang
6	Endang sugiyanti	30	Kurang
7	Veni susanti	90	Baik
8	kardika	90	Baik
Rata-rata		73,75	Cukup

Diatas adalah table hasil pretest 8 responden ibu hamil, didapatkan hasil rata-rata ibu hamil adalah 73,75 yaitu tingkat pengetahuan cukup. Sebelum dipaparkan metari mengenai akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan hasil tingkat pengetahuan sedang.

Dimana rasa keingintahuannya yang sangat besar pada ibu hamil untuk mengurasi rasa cemas selama kehamilannya.

2. Pengetahuan setelah di lakukan penyuluha

Dari hail post test yang diberikan pada ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan yaitu

Keterangan tingkat pengetahuan

- a Sangat baik : 90 – 100
- b Baik : 80 – 90
- c Cukup : 70 – 80
- d. Sedang : 60 – 70
- e. Kurang : <60

Tabel Penilaian Post Test

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
1	Dewi Ayu	90	Sangat Baik
2	Prima Santi	100	Sangat Baik
3	Reni Tiara	90	Sangat Baik
4	Istinganatul Fadilah	100	Sangat Baik

No.	Nama Ibu	Nilai	Tingkat Pengetahuan
5	Lilis Ariyanti	80	Baik
6	Endang sugiyanti	80	Baik
7	Veni susanti	100	Sangat Baik
8	kardika	100	Sangat Baik
Rata-rata		92,5	Sangat Baik

Dari data diatas dapat disimpulkan ada peningkatan pengetahuan dari para ibu hamil. Rata-rata pretest didapatkan 92,5 dan mengalami peningkatan ketika post test. Ketika pre test para ibu hamil memiliki tingkat pengetahuan yang sedang dan setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuannya menjadi baik.

Evaluasi post test diberikan kepada seluruh peserta ibu hamil pada saat selesai kegiatan penyuluhan. Dari table dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan yang signifikan yaitu seluruh ibu hamil yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan memiliki pengetahuan yang baik tentang materi akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Seluruh ibu Hamil yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sudah memahami dan mengetahui mengenai materi dan gerakan-gerakan akupresur untuk mengurangi kecemasan terlihat dari ketertarikan peserta dalam mengikuti materi-materi yang dipaparkan, keaktifkan dalam forum diskusi tanya jawab serta terlihat dari hasil evaluasi peserta dapat menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan saat evaluasi.



Gambar 1 Penyampaian materi akupresure



Gambar 2 praktik akupresure

Simpulan dan Saran

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang Akupresure mengurangi kecemasan ibu hamil di TM III dikarenakan ibu hamil di Desa Kawengen belum pernah melakukan terapi Akupresure. Solusi untuk masalah ini yaitu melakukan penyuluhan tentang Akupresure mengurangi kecemasan ibu hamil di TM III dan melakukan terapi akupresure. Metode yang digunakan adalah dengan demostrasi tentang terapi Akupresure dan memberikan kuesioner pre dan post test untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil. Ibu hamil yang di undang ada 10 orang tetapi yang datang hanya 8 orang. Tanggal pelaksanaan pengabdian yaitu pada tanggal 15 Juni 2022 jam 10.00 - Selesai. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pre test dan post test diberikan kuesioner yaitu ibu hamil sebelum diberikan kuesioner yang berpengetahuan baik sebanyak 3 orang, pengetahuan cukup sebanyak 4 orang, dan pengetahuan sedang sebanyak 1 orang, sedangkan ibu hamil sesudah diberikan kuesioner yang memiliki pengetahuan sangat baik sebanyak 6 orang, dan pengetahuan baik sebanyak 2 orang. Bidan atau tenaga kesehatan yang akan mensosialisasikan tentang Akupresure mengurangi kecemasan di TM III hendaknya mengikuti pelatihan agar bisa mensosialisasikan kepada ibu hamil.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada Universitas Ngudi Waluyo, Pembimbing Institusi Dan CI, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dalam penelitian dan seluruh pihak yang turut mendukung penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

Akbarzadeh, M., Masoudi, Z., Zare, N., & Vaziri, F. (2015). Comparison of the Effects of Doula Supportive Care and Acupressure at the BL32 Point on the Mother's Anxiety Level and Delivery Outcome. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20(2), 239–246.

Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo

- Aswitami, N. G. A. P., & Mastiningsih, P. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 47–51.
- Au, D. W. H., Tsang, H. W. H., Ling, P. P. M., Leung, C. H. T., Ip, P. K., & Cheung, W. M. (2015). Effects of Acupressure on Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Acupuncture in Medicine*, 33(5), 353–359.
- Davies, T., & Craig, T. K. J. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC.
- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. (2017). The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580–2584.
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: Media Presindo.
- Ernawati, N., & Hernowo, D. (2015). Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Proses Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 45–49.
- Freser, dian M. 2009. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta : ECG.
- Hartono, R. I. W. (2012). *Akupresur untuk Berbagai Penyakit: Dilengkapi dengan Terapi Gizi Medik dan Herbal*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Intermountain Healthcare. (2016). *Acupressure*. Utah.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015a). *Buku Saku 1: Petunjuk Praktis TOGA dan Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015b). *Panduan Akupresur Mandiri Bagi Pekerja di Tempat Kerja*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusmiyati. 2010. *Perawatan ibu hamil*. Yogyakarta : fitramaya.