

Akupresure untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang

Eva Putrianingsih¹, Ninik Christiani², Vera Septiani³, Clara Lawra⁴

¹Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, evaputrianingsih99@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, anni_smg@yahoo.com

³Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, verasaass221@gmail.com

⁴Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, Claralawra@gmail.com

Korespondensi Email: evaputrianingsih99@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-06-17

Accepted, 2022-06-23

Published, 2022-07-13

Keywords: Anxiety, Pregnancy, Acupressure

Abstract

In general, pregnant women experience discomfort and worries that occur during pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. The discomfort felt by pregnant women needs to be overcome independently by doing acupressure. Acupressure is considered effective for pregnant women to help reduce nausea and vomiting, assist the process of labor induction, reduce anxiety, reduce back pain and overcome insomnia. Acupressure is also proven to be safe for pregnant women, so community service activities are carried out by providing independent acupressure training, so that they can help themselves when they feel complaints and reduce physiological discomfort felt in the third trimester of pregnancy. Independent acupressure training aims to provide knowledge for pregnant women about acupressure and correct acupressure techniques to overcome discomfort in third trimester pregnant women. What is done is counseling and training that is carried out classically starting with the pretest and ending with the posttest. The evaluation of this activity showed that there was an increase in knowledge about acupressure in the good and sufficient categories and a decrease in the percentage in the poor category. Acupressure therapy can be used as a non-pharmacological method to reduce anxiety in pregnant women.

Abstrak

Pada umumnya ibu hamil mengalami ketidaknyamanan dan kekhawatiran yang terjadi selama kehamilan khususnya pada usia kehamilan trimester III. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil perlu untuk diatasi secara mandiri dengan melakukan akupresur. Akupresur dinilai efektif dilakukan pada ibu hamil untuk membantu mengurangi mual muntah, membantu proses induksi persalinan, mengurangi kecemasan, mengurangi nyeri punggung serta mengatasi insomnia. Akupresur juga terbukti aman dilakukan pada ibu hamil, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan

dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan akupresur mandiri, agar dapat menolong dirinya sendiri pada saat merasakan keluhan – keluhan serta mengurangi ketidaknyamanan fisiologis yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Pengabdian akupresur mandiri bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu hamil tentang akupresur dan teknik akupresur yang benar untuk mengatasi ketidaknyamanan ada ibu hamil trimester III. Yang dilakukan yaitu penyuluhan dan pelatihan secara klasikal diawali pretest., kemudian dilakukan praktik akupresure dengan menggunakan media leaflet, dan diakhiri posttest. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure setelah dilakukan pengabdian masyarakat. Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III berjalan dengan lancar

Pendahuluan

Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil TM III. Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan estrogen dan progesterone. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan.. Dalam proses adaptasi tidak jarang ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan yang meskipun hal itu adalah fisiologis namun tetap perlu diberikan suatu pencegahan dan perawatan.

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. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran, kelahiran Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) dan bayi prematur juga merupakan dampak negatif dari kecemasan ibu hamil (Novriani, 2017). 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 (Nurgiwati, 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. Sementara di Puskesmas Duren sebagai lokasi pelaksanaan pengabdian

kepada masyarakat kegiatan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan untuk ibu hamil TM III tersebut belum pernah dilaksanakan sebelumnya di kelas ibu hamil. Sehingga banyak ibu hamil yang belum mengetahui tentang akupresure. Oleh karena itu kelompok kami mengusulkan memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang akupresure ibu hamil untuk mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hal tersebut maka akan dilakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat topik “Akupresure Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”

Metode Pelaksanaan

Kelas Ibu Hami di wilayah Puskesmas Duren sampai saat ini belum pernah dilaksanakan kegiatan penyuluhan tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan ibu hamil Trimester III. Berdasarkan hal tersebut kami akan memberikan pengetahuan dan keterampilan bagi ibu hamil tentang akupresure, responden yaitu ibu hamil di desa Candi. Tetapi sebelum memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang akupresure, kami akan melakukan pre-test dengan memberikan kuesioner tentang akupresure, kemudian dilanjutkan memberikan pengetahuan dan keterampilan secara luring di Rumah Kepala Dusun Candi menggunakan media leaflet.

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan post-tes dengan memberikan kuesioner tentang akupresure dengan tujuan untuk menilai sejauh mana responden memperoleh informasi tentang pembelajaran yang dilakukan mulai dari awal sampai akhir pembelajaran. Tahapan pelaksanaan sebagai berikut :

1. Pembukaan acara kegiatan akupresure yang disampaikan oleh bidan desa Candi
2. Tim pelaksana memperkenalkan diri kepada peserta, kemudian menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian masyarakat tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada Ibu hamil trimester III .
3. Tim pelaksana memaparkan materi tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III dan dilanjutkan dengan praktik akupresure secara langsung pada ibu hamil.
4. Evaluasi hasil kegiatan dengan melakukan post-tes tentang akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Hasil dan pembahasan:

Pada Pengabdian Masyarakat Ibu hamil dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III ini diikuti oleh 9 ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan dan keterampilan ibu hamil mengenai Akupresure. Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 16 juni 2022 dimulai dari pukul 09.00 WIB bertempat di rumah Kepala Dusun Candi di Jl. Hadiningrat No. 03 RT4/RW3, Kel. Candi, Genten, Banyukuning, Bandungan, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50614.

Adapun tahapan deskripsi hasil pengabdian masyarakat ini dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kondisi Awal

Pada awal pertemuan diawali dengan pembukaan, penjelasan umum kegiatan yang akan dilakukan dan perkenalan dari mahasiswa kepada ibu-ibu hamil yang hadir pada saat itu dan juga ibu-ibu hamil juga memperkenalkan diri satu persatu.

b. Pelaksanaan

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini kami merencanakan proses pengabdian masyarakat untuk menerapkan Akupresure untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil . hal-hal yang dilakukan dalam tahap perencanaan adalah :

- a) Melakukan identifikasi

- Permasalahan kecemasan pada ibu hamil terutama ibu hamil trimester III. Selanjutnya merumuskan persoalan bersama-sama antara bidan desa dengan kami tim pengabdian masyarakat
- b) Menyusun perangkat
Seperti menyusun rencana pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dapat dilakukan pada hari dan tanggal berapa.
 - c) Menyiapkan media
Alat dan bahan pengabdian masyarakat yang digunakan dalam pemberian pengetahuan dan keterampilan terkait akupresure meliputi pre-test, leaflet, dan post-test.
 - d) Setelah itu Mahasiswa menjalankan daftar hadir, kepada peserta pengabdian masyarakat dan peserta wajib menandatangani selanjutnya mahasiswa membangikan leaflet yang berisi materi Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada trimester III peserta. Kemudian mahasiswa menganjurkan ibu-ibu untuk duduk dan mencari posisi duduk yang nyaman. Selanjutnya ibu hamil menyimak dan mendengarkan mahasiswa yang sedang menyampaikan materi. Selanjutnya.
- 2) Tahap Pelaksanaan
- a) Pengabdian pelaksanaan
Pelaksanaan dilaksanakan hari kamis, 16 juni 2022. Pada tahap ini dilakukan proses pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil melalui pretest terlebih dahulu dengan jumlah 9 ibu hamil. adapun langkah-langkah proses pembelajaran pada pengabdian masyarakat ini adalah:
 - (1) Kegiatan Awal
Sebelum memulai proses kegiatan pada pengabdian ini kami memperkenalkan diri terlebih dahulu dengan mengucapkan salam untuk membuka kegiatan lalu Selanjutnya mahasiswa membagikan absensi kegiatan dan lembar pretest untuk mengetahui seberapa jauh ibu hamil memahami Akupresure.
 - (2) Kegiatan Inti
Kegiatan inti dalam proses pembelajaran ini dimulai dengan ketua pengabdian masyarakat menjelaskan kepada ibu hamil tentang apa itu Akupresure, tujuan dilakukannya akupresure adalah untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III. Kemudian secara bersama-sama mahasiswa mendemonstrasikan tahap demi tahap gerakan pemijatan pada titik-titik akupresure yang diikuti oleh seluruh peserta penyuluhan. Setelah kegiatan penyuluhan selesai moderator langsung membuka sesi Tanya jawab, ibu-ibu hamil antusias untuk bertanya kepada mahasiswa, semua peserta ibu hamil yang hadir mengacungkan tangan untuk dapat bertanya. Setelah semua pertanyaan terkumpul kemudian mahasiswa langsung memberikan doorprize (hadiah) kepada ibu yang sudah bertanya dan mahasiswa langsung menjawab semua pertanyaan tersebut. Setelah penyuguhan materi penyuluhan dan sesi Tanya jawab selesai dilakukan, kegiatan dilanjutkan dengan menanyakan kepada pasien atau keluarga tentang materi tentang akupresure yang telah disampaikan dan diajarkan dan diminta untuk mengulang kembali secara singkat
 - (3) Kegiatan Penutup
Setelah seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan lancar maka mahasiswa menutup acara kegiatan dan tidak lupa mahasiswa menganjurkan pada ibu untuk dapat melaksanakan kegiatan akupresure secara mandiri dirumah masing-masing dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Kesimpulan

Dari semua kegiatan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III berjalan dengan lancar, ibu-ibu hamil sangat antusias dalam mengikuti gerakan akupresure dan memberikan pertanyaan terkait kehamilan dan akupresure, kegiatan ini sangat bermanfaat bagi para ibu hamil untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang seputar kehamilan serta dapat terwujudnya ibu hamil yang sehat dan tanggap terhadap segala sesuatu hal yang dapat membahayakan diri dan janinnya, sehingga ibu dapat melahirkan bayi yang sehat dan cerdas. Dan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil tentang akupresure setelah dilakukan pengabdian masyarakat.

Saran

Diharapkan dengan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya Akupresure untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil TM III, ibu hamil akan mempunyai kesadaran untuk mempraktekkan di rumah atau mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Bidan, sehingga ibu hamil akan lebih siap dalam menghadapi persalinan.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta inayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Pengabdian Masyarakat ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada

1. Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ninik Christiani, S.SiT.,M.Kes, selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Lilis Wijayanti S.ST.Keb, selaku pembimbing lahan di Puskesmas Duren
4. Seluruh Mitra yang telah membantu terlaksananya kegiatan kelas ibu hamil di desa candi.
5. Seluruh responden ibu-ibu hamil yang telah ikut berpartisipasi dalam setiap kegiatan.

Daftar Pustaka

- Aswitami. (2018). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1*. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, Jakarta.
- Davies. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. Jakarta: EGC
- Detiana, P. (2010). *Hamil Aman dan Nyaman diatas 30 Tahun*. Yogyakarta: MediaPresindo.
- Ernawati . (2015) . *Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Proses Persalinan terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III*. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*. Jakarta : EGC.
- 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.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Pengobat Tradisional Akupresur*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.