



MENGURANGI KECEMASAN PADA MASA KEHAMILAN TM III DENGAN METODE *ACCUPRESSURE DEPRESSION POINTS*

Dyah Ayu Wulandari¹⁾ · Meika Jaya Rockhmana²⁾ · Adelina Cahyaningrum³⁾

^{1), 2), 3)} Universitas Karya Husada Semarang

E-mail : ayu@stikesyahoedsmg.ac.id

ABSTRAK

Adaptasi fisik dan psikis kehamilan trimester III secara fisiologis dapat menimbulkan kecemasan ibu hamil. Adanya kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat menyebabkan komplikasi ibu dan janin saat kehamilan, persalinan bahkan nifas. Terapi *acupressure* merupakan natural terapi dengan cara menekan *acupoint* untuk merelaksasi tubuh, melancarkan sirkulasi darah serta memberikan rasa tenang dan nyaman. *Acupoint* KID 27 dan CV 17 adalah titik yang berhubungan dengan kecemasan, agitasi, penyimpangan kelenjar tiroid, keseimbangan tubuh dan pusat jantung. Penekanan pada titik ini menyeimbangkan kadar hormon tiroid dan mengatasi gangguan kecemasan. Tujuan penelitian mengetahui pengaruh *acupressure depression points* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. **Metode:** Jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian *pre-experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan Bulan Februari-Agustus 2021. Populasi penelitian ibu hamil trimester III yang melakukan ANC bulan Juni 2021 dengan keluhan kecemasan. Sampel penelitian 22 ibu hamil trimester III dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PRAQ-R2. Analisa data univariat dan bivariat (Uji Wilcoxon) **Hasil:** Hasil analisa statistik dengan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *P-value* 0,000 pada tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** *Acupressure depression points* berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Semarang.

Kata kunci: kecemasan, ibu hamil trimester III

REDUCE ANXIETY IN PREGNANT MOTHER TRIMESTER III WITH ACCUPRESSURE DEPRESSION POINTS METHOD

ABSTRACT

Physical and psychological adaptation of the third trimester of pregnancy can physiologically cause anxiety for pregnant women. The existence of anxiety in third trimester pregnant women can affect the quality of sleep which causes maternal and fetal complications during pregnancy, delivery and even postpartum. Acupressure therapy is a natural therapy by pressing the acupoints to relax the body, improve blood circulation and provide a sense of calm and comfort. Acupoints KID 27 and CV 17 are points associated with anxiety, agitation, thyroid disorders, body balance and heart centers. Emphasis on this point balances thyroid hormone levels and treats anxiety disorders thereby improving sleep quality. Objective: to determine the effect of acupressure depression points on the level of anxiety and sleep quality of pregnant women in the third trimester. Methods: This type of research is quantitative with pre-experimental research method One Group Pretest-Posttest Design. The study was conducted in February-August 2021. The study population was pregnant women in the third trimester who performed ANC in June 2021 with complaints of anxiety. The study sample was 22 pregnant women in the third trimester with purposive sampling technique. The research instrument used the PRAQ-R2. Analysis of univariate and bivariate data (Wilcoxon test) Results: The results of statistical analysis using the Wilcoxon test obtained a P-value of 0.000 on anxiety levels. Conclusion: Acupressure depression points have an effect on the level of anxiety of pregnant women in the third trimester at Semarang.

Keyword: Anxiety, Pregnant Women In The Third Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan bagi seorang wanita merupakan hal yang membahagiakan ataupun menjadikan kecemasan sebab dapat beresiko menyebabkan komplikasi bagi ibu maupun janin. Kesiapaan baik fisik maupun mental sangat dibutuhkan oleh ibu dalam menerima kondisi kehamilannya serta dalam menghadapi proses persalinan. Ibu yang tidak mempunyai persiapan untuk melahirkan akan lebih cemas dan memperlihatkan ketakutan dalam suatu perilaku diam hingga menangis. Sekalipun peristiwa kelahiran sebagai fenomenal fisiologis yang normal, kenyataannya proses persalinan berdampak terhadap perdarahan, kesakitan luar biasa serta bisa menimbulkan ketakutan bahkan kematian baik ibu ataupun bayinya (Janiwarty, B dan Pieter, H. Z, 2013).

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu dengan kesejahteraan diri dan janinnya, keberlangsungan kehamilan, persalinan, masa setelah persalinan dan ketika telah berperan menjadi ibu (Schetter, C. D. & Tanner, L, 2012). Pada ibu hamil trimester III terjadi perubahan psikologi yang lebih kompleks karena kehamilan yang semakin membesar (Janiwarty, B dan Pieter, H. Z, 2013).

Di negara berkembang, antara 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal (saat hamil hingga setahun setelah melahirkan) mengalami depresi. Angka kejadian gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu di negara berkembang tercatat memiliki rata-rata 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan, diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (WHO, 2013; Jane Fisher et al, 2012).

Sistem kesehatan mental perinatal belum menjadi prioritas di banyak negara berkembang, termasuk Indonesia. Pemeriksaan perinatal masih berfokus pada kesehatan fisik dan kurang fokus pada masalah kesehatan emosional dan mental. Namun berdasarkan banyak penelitian, gangguan kesehatan mental pada masa kehamilan meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada masa hamil dan setelah melahirkan, seperti kejadian *abortus spontan* (keguguran), kelahiran dengan berat bayi lahir rendah (kurang dari 2500 gram), dan persalinan prematur (sebelum usia 37 minggu). Sebuah studi jangka panjang untuk mengetahui dampak faktor risiko terhadap suatu penyakit juga menemukan bahwa depresi pada masa perinatal berhubungan dengan kejadian *stunting* dan gangguan gastrointestinal (pencernaan) seperti diare

pada bayi dan balita (Cesa Septiana,2021). Oleh karena itu, penatalaksanaan kecemasan dalam kehamilan sudah seharusnya menjadi perhatian yang penting untuk mencegah terjadinya gangguan mental yang lebih serius.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di Puskesmas Handapherang Ciamis tahun 2018 tentang gambaran tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dengan responden 48 orang menunjukkan bahwa ibu mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 22 orang (45,8%), tingkat kecemasan sedang ada 11 orang (22,9%), tingkat kecemasan berat 9 orang (18,8%), sedangkan yang tidak mengalami cemas hanya 6 orang (12,5%) (Mia Widihastuti, 2019).

Observasi pendahuluan yang dilakukan pada bulan April 2021 kepada 10 ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di Poli Obgyn RS Bhayangkara Prof. Awaloedin Djamin Semarang mengungkapkan bahwa 7 dari 10 ibu hamil menyatakan mencari informasi sendiri dari internet tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan. Mereka mengatakan bahwa salah satu cara mengatasi kecemasan bisa dengan mendengarkan musik-musik dengan nada yang merdu menggunakan headset, mengikuti spa hamil atau

berendam dengan air hangat. Tetapi, mereka mengatakan masih merasa cemas dan belum tenang walaupun sudah mencoba cara yang diajarkan sesuai informasi yang didapat di internet.

Penatalaksanaan yang tepat untuk mengatasi kecemasan yang muncul pada ibu hamil khususnya trimester III harus menjadi perhatian yang serius. Karena jika tidak di atasi dengan benar dapat mengakibatkan dampak yang bisa mengakibatkan sampai kematian ibu dan janin. Terapi yang bersifat alami menjadi salah satu pilihan yang direkomendasikan bagi ibu hamil dengan gangguan kecemasan daripada terapi farmakologi. Salah satu pilihan terapi komplementer yang dapat dilakukan adalah *acupressure*. Penekanan yang dilakukan pada titik-titik *acupressure* tertentu dapat mempengaruhi sel saraf pusat sehingga menghasilkan neurokimiaawi seperti hormon endorphine, serotonin, dan norepinephrine yang mampu menurunkan kadar serum kortisol dan melancarkan sirkulasi darah. Titik KID 27 dan CV 17 adalah titik-titik meridian yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil trimester III. Kedua titik tersebut termasuk dalam *acupressure depression points*.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *acupressure depression points* terhadap tingkat

kecemasan ibu hamil trimester III di Semarang.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut, penulis tertarik untuk membahas mengenai “Bagaimana *acupressure depression points* dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Semarang?”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode penelitian *pre-experimental design* dan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian dilakukan Bulan Februari-Agustus 2021. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III yang melakukan ANC bulan Juni 2021 dengan keluhan kecemasan. Sampel penelitian ini adalah 22 ibu hamil trimester III dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PRAQ-R2. Penelitian dilakukan dengan 1 kali intervensi *acupressure Acupoint KID 27 dan CV 17* selama 15-20 menit kepada setiap responden yang sudah dilakukan *pre test* dan kemudian dilakukan *post test*.

Intervensi		
Pijat	O1	X1 ----- O2
Oksitosin		

Bagan 1. Rancangan Penelitian

Data yang diambil pada penelitian ini adalah kecemasan pre-post kelompok intervensi dengan cara mengobservasi kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Perbedaan kecemasan pada kelompok intervensi

Variabel	Mean	P value
Intervensi Before <i>Accupressure</i>	25,55	0,000
Intervensi After <i>Accupressure</i>	20,59	

Tabel 1 menunjukkan nilai rerata kecemasan sebelum perlakuan 25,55 dan kecemasan sesudah perlakuan 20,59, dengan p value $0,000 < 0,05$ (taraf signifikansi), yang berarti ada pengaruh *acupressure depression points* terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

Pembahasan

Kecemasan ibu hamil trimester III merupakan hal yang fisiologis dialami oleh setiap ibu pada kehamilannya. Akan tetapi, apabila tidak di tangani dengan baik dan benar kecemasan yang tadinya hanya bersifat fisiologis dapat menjadi patologis dan berakibat pada fase berikutnya setelah kehamilan. Penanganan kecemasan pada kehamilan harus dilakukan dengan memperhatikan

kebutuhan ibu dan tingkat kecemasan yang dialami.

Penanganan kecemasan ibu hamil selama ini belum dilakukan secara khusus. Pasien ibu hamil trimester III dengan keluhan kecemasan ringan sampai sedang hanya diberikan konseling mengenai perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan kehamilan trimester III secara umum yang di dalamnya terdapat materi tentang adaptasi psikologis ibu hamil menjelang persalinan. Sedangkan untuk yang mengalami kecemasan berat akan dilakukan rujukan intern ke Dokter Spesialis Jiwa atau Psikiater untuk penanganan lebih lanjut.

Terapi komplementer berupa *acupressure* yang diberikan oleh peneliti disambut dengan respon positif oleh responden. Semua responden antusias saat ditawarkan untuk mengikuti *acupressure*. Apalagi setelah dijelaskan bahwa tindakan yang akan dilakukan berfungsi untuk membantu ibu mengurangi kecemasan yang dirasakan tanpa menggunakan obat.

Tujuh belas responden mengatakan bahwa setelah dilakukan *acupressure* mereka menjadi lebih tenang dan nyaman secara psikis. 5 responden lainnya mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang.

Berdasarkan data kuantitatif dari hasil penelitian didapatkan tingkat

kecemasan responden mengalami penurunan, tetapi tidak benar-benar hilang. Rata-rata tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang menurun menjadi kategori kecemasan ringan.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh S. Dehghanmehr, etc dalam jurnal berjudul "*The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review*" tahun 2017 bahwa acupressure merupakan terapi pijat atau menekan titik-titik akupunktur menggunakan jari-jari tangan dengan gerakan memutar yang dapat mengatasi kecemasan dan rasa nyeri, mengurangi ketegangan pada otot, memperlancar sirkulasi darah, serta dapat mengatur metabolisme (S. Dehghanmehr, etc, 2017).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neri et al. tahun 2016, didapatkan kesimpulan bahwa melakukan tindakan *acupressure* pada titik HT 7 yang diterapkan selama 2 minggu dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi perasaan cemas pada ibu hamil trimester III (Neri, etc, 2016). Sedangkan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan titik *depression points* yaitu KID 27 dan CV 17. Secara teori, titik KID 27 merupakan *acupoint* yang berhubungan dengan kecemasan dan agitasi, serta penyimpangan

kelenjar tiroid. Agitasi adalah kondisi kejiwaan berupa perasaan marah dan gelisah yang dipicu oleh suatu kondisi atau bahkan atau tanpa pemicu sama sekali.

Pada dasarnya, setiap orang secara alami akan merasa gelisah ketika berada di bawah tekanan. Perasaan tersebut muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut. Kegelisahan semacam ini pun bisa disebut sebagai agitasi. Salah satu faktor yang menyebabkan munculnya agitasi adalah ketidakseimbangan hormon tiroid. Hormon tiroid berfungsi untuk menyalurkan energi ke setiap organ tubuh. Saat kadar hormon tiroid berkurang, maka fungsi tubuh juga akan mengalami gangguan. Akibatnya, pengidap hipotiroidisme mengalami gejala berupa mudah lelah, peningkatan berat badan hingga depresi (Aditya, 2020). Sesuai dengan teori tersebut, maka pemberian acupressure pada acupoint KID 27 dapat menyeimbangkan kadar hormon tiroid sehingga dapat mencegah dan mengatasi terjadinya agitasi dan kecemasan, dengan demikian ibu hamil trimester III akan mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik karena kondisi kecemasan ibu berkurang.

Area CV 17 sangat penting sebagai pusat jantung, energi tubuh atau cakra jantung. Menurut pengobatan tradisional Tiongkok, pusat jantung dikaitkan

dengan emosi tubuh. Ketika pusat ini berfungsi dengan baik maka seseorang akan merasa gembira serta memiliki hubungan yang harmonis dengan segala sesuatu di sekitarnya. Jika seseorang mengalami stres, daerah ini akan menjadi sakit dan mengubah suasana hati menjadi mudah tersinggung. Selain itu, CV 17 juga berkontribusi untuk menyeimbangkan tingkat energi yin dan yang di dalam tubuh, dimana manfaatnya dapat mengembalikan keseimbangan indra fisik dan emosional kita. Orang yang secara teratur mempraktekkan acupressure meyakini bahwa semua ketidakseimbangan dalam sistem saraf kita dapat diobati dengan memberikan sedikit tekanan pada area CV 17. Ini juga membantu dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. (Syafaat,2019).

Jika *acupressure* dilakukan pada titik CV 17, ada efek khusus yang akan langsung dirasakan oleh seseorang. CV 17 sendiri merupakan singkatan dari '*conception vessel 17*', titik paling tengah atau pusat dada. Bahkan pengobatan China menyebut titik ini sebagai *the sea of tranquility* (lautan kedamaian). Titik acupressure CV 17 juga membantu bagi orang yang mengalami depresi, kelelahan kronis, gangguan stres pasca-trauma, dan ketidakseimbangan hormone (Syafaat, 2019). Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan

PENUTUP

Dari penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi komplementer berupa pemberian *accupressure depression points* pada KID 27 dan CV 17 dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III.

Saran untuk tenaga Kesehatan adalah tenaga kesehatan yang sudah mempunyai kompetensi bisa memberikan *acupressure depression points* untuk membantu mengurangi kecemasan ibu hamil terutama yang sudah memasuki trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Prasanda ditinjau oleh dr.Reny Utari. Agitasi. Sehatq.com. 28 Maret 2020. <https://www.sehatq.com/artikel/agitasi-adalah-gangguan-kejiwaan-karena-faktor-faktor-ini> (8 Agustus 2021)
- Cesa Septiana Preatiwi. *Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?* The Conversation.com. 20 Mei 2019. *Seperempat ibu depresi setelah melahirkan, tapi penanganannya belum optimal. Mengapa?* (theconversation.com). (24 Maret 2021)
- Dehghanmehr, S., Mansouri, A., Faghihi, H., & Piri, F. "The Effect of Acupressure on the Anxiety of Patients Undergoing Hemodialysis -A review". 2017. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 9(12), 2580–2584.
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing
- Mia Widiastuti, Lilis Lismayanti, H. Asep Gunawan. "The Relationship of Anxiety Level with Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Woman in Working Area of Puskesmas Handapherang Year 2018". *Jurnal Stikes Muhammadiyah: Jurnal Kesehatan* Volume 6, Nomor 2, Oktober 2019 ISSN:2089-3906 EISSN:2656-5838
- Neri, I., Bruno, R., Dante, G., & Facchinetti, F. "Acupressure on Self- Reported Sleep Quality During Pregnancy". 2016. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 9(1), 11–15.
- Schetter, C. D. & Tanner, L. *Anxiety, depression and stress in pregnancy: implication mothers, children, research, and practice. Curropin psychiatry*, 2012. 25 (2): 141-8.
- Syafaat. *Titik Pijat Meredakan Stres dan Kecemasan dalam Sekejap*. Androphedia.com. 21 Juni 2019. <https://www.androphedia.com/titik-pijat-meredakan-stres-dan-kecemasan/> (8 Agustus 2021)
- WHO. 2013. "Interventions for Common Perinatal Mental Disorder In Women In Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Metaanalysis".