

PENGARUH AKUPRESUR EX-HN3, HT-7, P6 DALAM MENURUNKAN KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III

Desyana Putri Setianingsih¹, Rita Riyanti Kusumadewi²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : desyanaputri.students@aiska-university.ac.id¹, ritakusuma@aiska-university.ac.id²

ABSTRAK

Latar Belakang : Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis, termasuk kecemasan akibat peningkatan hormon kortisol. Di Indonesia, 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan, dan di Pulau Jawa, 52,3% ibu hamil trimester III merasa cemas. Akupresur menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif, karena merangsang produksi endorfin yang menurunkan hormon kortisol penyebab cemas. Tujuan : Untuk mengkaji pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil di trimester III di Klinik Haidar Medika. Metode : Penelitian Pre- Experimental Designs dengan pendekatan one group pretest- post-test design. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III dengan jumlah total subjek 22 responden yang dipilih dengan consecutive sampling. Akupresur pada titik EX-HN3, HT-7 dan P6 dilakukan setiap hari selama satu minggu. Menggunakan instrumen Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) dan uji statistik Wilcoxon. Hasil : Presentase kecemasan ibu hamil trimester III menurun dari 54.5% mengalami kecemasan sedang dan 45.5% mengalami kecemasan ringan menjadi masing-masing 50.0% mengalami kecemasan ringan dan tidak ada kecemasan. Hasil analisis data didapatkan p-value 0.000 ($p = <0.05$). Kesimpulan : Ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika.

Kata Kunci: Akupresur, Kecemasan, Ibu Hamil.

ABSTRACT

Background : Pregnancy causes physiological and psychological changes, including anxiety due to increased cortisol hormone levels. In Indonesia, approximately 28.7% of expectant mothers are affected by anxiety, and in Java Island, 52.3% of third trimester pregnant women feel anxious. Acupressure is one of the effective non- pharmacological methods because it stimulates endorphin production that reduces cortisol hormone responsible for anxiety. Objective : To assess how acupressure therapy influences anxiety reduction among pregnant women in their third trimester at Klinik Haidar Medika. Method : This research employed a pre-experimental approach using a pre-test and post-test design. The study participants were third-trimester pregnant women with normal pregnancies, selected through consecutive sampling, totaling 22 respondents.. Accupresure at EX-HN3, HT-7 and P6 acupoints was do everyday for a week. The tool utilized to measure anxiety levels was the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS)and used Wilcoxon statistical test. Results : The percentage of third trimester pregnant women experiencing anxiety decreased from 54.5% with moderate anxiety and 45.5% with mild anxiety to 50.0% with mild anxiety and none with anxiety. The results of data analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion : Acupressure therapy has a significant effect on reducing anxiety levels in third trimester pregnant women at Klinik Haidar Medika.

Keywords : Acupressure, Anxiety, Pregnant Women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alamiah yang mengakibatkan terjadinya adaptasi fisiologis dan psikologis. Adaptasi psikologis atau perubahan psikologis pada ibu hamil merupakan suatu keadaan di mana ibu hamil merasa khawatir dan cemas akan proses persalinan (Hakim dan Agustiani, 2022). Kecemasan dapat terjadi disebabkan oleh hormon

kortisol dalam tubuh meningkat (Apriyanti, 2020). Menurut data dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), sebanyak 107 juta ibu hamil di Indonesia, atau sekitar 28,7% dari total 373 juta, mengalami kecemasan menjelang persalinan (Heryanti et al., 2023). Sementara itu, prevalensi kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil trimester III di Pulau Jawa dilaporkan mencapai angka 52,3%. (Anajah et al., 2022).

Gejala kecemasan secara fisik dapat terlihat melalui keluarnya keringat pada tangan, peningkatan denyut jantung, serta gemeteran pada kaki. Sementara itu, gejala psikologis umumnya ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi dan munculnya perasaan gelisah atau tidak tenang. (Nugraha, 2020). Kecemasan menimbulkan banyak dampak yang merugikan bagi ibu selama kehamilan yaitu berisiko tiga kali lipat mengalami postpartum blues atau depresi postpartum (Novianti dan Muchtar, 2021). Pada janin, kecemasan yang dialami ibu dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta skor APGAR yang rendah, yang mencerminkan kondisi fisiologis bayi baru lahir dalam aspek penampilan, denyut jantung, respons terhadap rangsangan, aktivitas, dan pernapasan. (Hakim dan Agustiani, 2022).

Seperti yang telah difirmankan Allah pada surah Ali Imron ayat 139 yang berbunyi "Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.". Maka dari itu, dibutuhkan penatalaksanaan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Beragam pendekatan dapat diterapkan untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil salah satunya dengan metode non farmakologi yang berupa terapi akupresur.

Akupresur dipilih karena metode terapi ini diterapkan dengan cara memberi rangsangan pada meridian EX-HN3, HT-7 dan P6 dengan memijat menggunakan jempol maupun benda tumpul. Stimulasi pada titik meridian tersebut akan menurunkan kecemasan dengan meneruskan rangsangan ke otak (hipotalamus anterior) agar bisa memproduksi hormon endorphin yang mampu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks dan nyaman sehingga hormon kortisol dalam tubuh menurun (Hakim dan Agustiani, 2022)..

METODE

Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, menggunakan desain pre-eksperimental berupa model one group pretest-posttest, di mana pengukuran awal dilakukan sebelum intervensi, dan pengukuran akhir dilakukan setelah intervensi diberikan.

Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik consecutive sampling, melibatkan 22 ibu hamil pada trimester ketiga yang menerima terapi akupresur dalam kurun waktu tujuh hari tanpa jeda. Untuk menganalisis pengaruh perlakuan, digunakan uji statistik Wilcoxon.

Instrumen yang digunakan pada studi ini adalah Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) untuk menilai tingkat kecemasan perinatal. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2025 di Klinik Haidar Medika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

1. Frekuensi tingkat kecemasan sebelum pemberian terapi akupresur

Tabel 1. Frekuensi Tingkat Kecemasan Sebelum Intervensi

Tidak ada kecemasan	0	0.0
Kecemasan ringan	10	45.5
Kecemasan sedang	12	54.5
Kecemasan berat	0	0.0
Total	22	100.0

Sumber data : data primer output SPSS 2025

Pada Tabel 1. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi akupresur di Klinik Haidar Medika, sebanyak 10 responden (45,5%) mengalami kecemasan ringan, sementara 12 responden (54,5%) mengalami kecemasan sedang.

2. Frekuensi tingkat kecemasan sesudah pemberian terapi akupresur

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kecemasan Sesudah Intervensi

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak ada kecemasan	11	50.0
Kecemasan ringan	11	50.0
Kecemasan sedang	0	0.0
Kecemasan berat	0	0.0
Total	22	100.0

Sumber data : data primer output SPSS 2025

Berdasarkan tabel 2. responden yang mengalami kecemasan sesudah dilakukan terapi akupresur di Klinik Haidar Medika yaitu sebanyak 11 responden (50,0%) tidak mengalami kecemasan, dan 11 responden lainnya (50,0%) menunjukkan kecemasan ringan. Data tersebut mengindikasikan bahwa setelah pemberian terapi, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Analisis bivariat

1. Pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III

Tabel 3. Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tingkat Kecemasan	Sebelum Terapi Akupresur		Sesudah Terapi Akupresur		P Value
	Fre	Pre (%)	Fre	Pre (%)	Asym.sig (2-tailed)
Tidak ada kecemasan	0	0.0	11	50.0	0.000
Kecemasan ringan	10	45.5	11	50.0	
Kecemasan sedang	12	54.5	0	0.0	
Kecemasan berat	0	0.0	0	0.0	
Total	22	100.0	22	100.0	

Sumber data : data primer output SPSS 2025

Berdasarkan Tabel 3, terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan penurunan satu tingkat setelah terapi akupresur. Uji bivariat menggunakan Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan

bahwa terapi akupresur pada titik EX-HN3, HT-7, dan P6 berpengaruh signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga di Klinik Haidar Medika.

Pembahasan

1. Tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi akupresur

Menurut hasil yang ditampilkan dalam Tabel 4.1, sebelum pelaksanaan terapi akupresur, mayoritas tingkat kecemasan yang dialami oleh responden adalah kategori kecemasan sedang, dengan presentase 53,5% (12 responden), sedangkan sebanyak 10 responden (45,5%) berada dalam kategori kecemasan ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kecemasan sedang, yang secara klinis ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran berlebih, penurunan nafsu makan, rasa gelisah terhadap proses persalinan, serta ketakutan akan kemungkinan komplikasi dalam persalinan yang akan dihadapi.

Menurut Novianti dan Muchtar (2021), kecemasan merupakan reaksi psikologis terhadap ancaman yang tidak jelas sumbernya, berasal dari dalam diri, tidak spesifik, atau bersifat konflik, yang berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis dan menetap pada individu. Faktor-faktor yang memicu kecemasan pada ibu hamil mencakup pengaruh lingkungan, tekanan emosional, serta perubahan fisik yang dipicu oleh fluktuasi hormonal (Mellani, 2021). Kecemasan pada ibu hamil umumnya berasal dari pemahaman yang kurang akurat mengenai tahapan dan pengalaman persalinan. Banyak ibu hamil memandang persalinan sebagai pengalaman yang menakutkan dan disertai rasa sakit yang ekstrem. Sementara itu, sebagian lainnya mengalami kecemasan akibat trauma dari pengalaman persalinan sebelumnya, sehingga merasa belum siap secara mental untuk menghadapi proses persalinan berikutnya (Ariyani, 2023).

Kecemasan dan ketakutan yang sering dialami oleh ibu hamil dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik. Ketika sistem ini diaktifkan, tubuh melepaskan hormon ke dalam aliran darah sebagai respons terhadap situasi darurat. Aktivasi sistem saraf otonom turut merangsang kelenjar adrenal, yang berperan dalam produksi hormon epinefrin. Peningkatan kadar hormon adrenalin dan norepinefrin tersebut dapat menciptakan ketidakseimbangan biokimia dalam tubuh, sehingga menimbulkan ketegangan fisik serta meningkatkan intensitas respons emosional pada ibu hamil secara keseluruhan (Septeria et al., 2024).

Kecemasan yang diproses melalui sinyal kimiawi dalam tubuh ini melibatkan rangkaian reaksi fosforilasi dan defosforilasi. Proses ini memicu pelepasan hormon epinefrin oleh medula adrenal sebagai mekanisme adaptif terhadap tekanan, baik yang dipicu oleh proses biologis maupun oleh tekanan lingkungan dan sosial. Dalam menghadapi tekanan tersebut, epinefrin mengaktifkan jalur transduksi sinyal yang berfungsi untuk meningkatkan aktivitas otot. Efeknya meliputi percepatan denyut jantung, pembesaran jaringan otot polos, serta pemecahan cadangan energi seperti glikogen dan asam lemak untuk kebutuhan tubuh dalam menghadapi situasi stres (Septeria et al., 2024).

Epinefrin disimpan dalam vesikel kromafin yang berada di dalam sel medula adrenal. Ketika medula adrenal menerima impuls saraf, proses eksositosis terjadi, sehingga hormon epinefrin dilepaskan dari vesikel kromafin ke dalam cairan ekstraseluler dengan konsentrasi yang meningkat hingga seribu kali lipat dibandingkan kondisi normal. Hormon ini kemudian masuk ke dalam aliran darah dan berperan dalam respons fisiologis terhadap stres (Septeria et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh penulis selama proses pengumpulan

data, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi menjelang masa persalinan. Kecemasan tersebut terutama dipicu oleh adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya proses persalinan yang berlangsung secara tidak normal, seperti komplikasi medis, tindakan operasi seperti *sectio caesarea*, atau intervensi lain yang tidak diharapkan. Ketakutan ini berdampak langsung terhadap kondisi fisiologis ibu hamil, salah satunya ditunjukkan melalui peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh. Kortisol merupakan hormon utama yang berperan dalam mekanisme respons stres, dan apabila kadarnya terus meningkat secara signifikan, dapat memberikan pengaruh negatif terhadap kesejahteraan emosional dan fisik ibu serta berpotensi memengaruhi proses kehamilan dan persalinan itu sendiri.

Menurut Guyton dan Hall, kecemasan memicu akan aktivasi amygdala (bagian dari sistem limbik) yang berperan dalam pengolahan emosi. Aktivasi ini menimbulkan respons neurologis yang diteruskan ke hipotalamus, sehingga merangsang pelepasan hormon CRF (corticotropin-releasing factor). Hormon tersebut akan mendorong hipofisis untuk mengeluarkan ACTH (adrenocorticotrophic hormone) ke dalam aliran darah. ACTH kemudian menstimulasi kelenjar adrenal (organ kecil di atas ginjal) untuk menghasilkan kortisol. Produksi kortisol meningkat saat tubuh mengalami stres, dan peningkatan stres dapat menekan sistem imun sehingga membuat tubuh lebih rentan terhadap gangguan kesehatan. Hipotalamus juga merespons stres secara langsung melalui sistem saraf otonom, yang berperan dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis tubuh (Apriyanti, 2020).

Sistem saraf otonom terdiri atas dua komponen utama yaitu sistem simpatis dan parasimpatis. Sistem simpatis mengaktifkan respons terhadap stres, ditandai oleh peningkatan detak jantung, pernapasan yang lebih cepat, serta penurunan aktivitas saluran cerna. Sebaliknya, sistem parasimpatis berperan dalam mengembalikan tubuh ke keadaan relaksasi dengan cara menurunkan frekuensi denyut jantung, memperlambat laju pernapasan, serta meningkatkan fungsi saluran gastrointestinal. Jika sistem simpatis terus-menerus distimulasi, maka akan terjadi respons stres yang berulang dan menyebabkan ketidakseimbangan dalam sistem otonom (Apriyanti, 2020).

Berdasarkan hasil lembar PASS pre-test, kebanyakan ibu hamil trimester III mengalami cemas sedang (54,5%), sementara 45,5% lainnya berada dalam kategori cemas ringan. Temuan ini mencerminkan bahwa rasa takut dan kekhawatiran yang kerap dialami oleh ibu hamil dapat memicu peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh. Peningkatan hormon kortisol berkontribusi terhadap aktivasi respons stres yang berdampak negatif terhadap kondisi emosional ibu. Apabila kecemasan tersebut tidak ditangani dengan tepat, maka risiko terjadinya berbagai komplikasi meningkat, seperti bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR) serta kemungkinan ibu mengalami postpartum blues setelah persalinan.

2. Tingkat kecemasan ibu hamil sesudah dilakukan terapi akupresur

Berdasarkan data pada Tabel 4.2, tingkat kecemasan ibu hamil setelah menjalani terapi akupresur menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebanyak 11 responden (50,0%) tidak mengalami kecemasan, dan 11 responden lainnya (50,0%) mengalami kecemasan ringan. Perubahan ini cukup mencolok dibandingkan kondisi sebelum terapi, di mana 12 responden (54,5%) menunjukkan kecemasan sedang dan 10 responden (45,5%) mengalami kecemasan ringan. Penurunan tingkat kecemasan ini mengindikasikan efektivitas terapi akupresur dalam membantu relaksasi dan meredakan ketegangan psikologis pada ibu hamil trimester III. Meski demikian, variasi penurunan kecemasan antar responden diduga turut dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kemampuan pengendalian emosi secara individu dan tingkat tekanan emosional yang dialami masing-masing

responden.

Akupresur merupakan terapi non-farmakologis yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu di tubuh, bertujuan untuk merangsang proses penyembuhan alami sekaligus meningkatkan kesehatan psikologis (Novianti dan Muchtar, 2021). Hasil penelitian oleh Hakim dan Agustiani, (2022) menunjukkan bahwa rangsangan pada titik akupresur dapat meningkatkan frekuensi gelombang alfa di otak, sehingga memunculkan efek sedatif dan kondisi relaksasi. Terapi ini dinilai efektif dalam meredakan kecemasan pada ibu hamil, terutama melalui stimulasi titik EX-HN3 yang berada di antara kedua alis. Penekanan pada titik ini merangsang saraf superfisial yang meneruskan sinyal ke hipotalamus, sehingga mengaktifkan sistem saraf desenden untuk melepaskan endorfin. Peningkatan endorfin kemudian merangsang produksi dopamin yang memperkuat kerja sistem saraf parasimpatis yaitu komponen saraf otonom yang mengatur fungsi tubuh dalam kondisi rileks (Nugraha dan Suparmi, 2024).

Selain titik EX-HN3, titik HT-7 yang terletak di lekukan pergelangan tangan sejajar dengan jari kelingking yang merangsang mechanoreceptors sebagai reseptor yang merespons deformasi mekanis. Stimulasi tersebut diteruskan melalui sistem saraf simpatik menuju hormon serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter. Serotonin membantu memicu produksi endorfin dan merangsang amigdala basolateral untuk menghasilkan GABA, yaitu neurotransmitter yang menimbulkan efek relaksasi sehingga mampu menurunkan kecemasan (Nainggolan et al., 2024). Titik akupresur lainnya adalah P6, yang terletak tiga jari di bawah lekukan pergelangan tangan. Stimulasi pada titik ini menghasilkan bio-listrik dari kulit yang sensitif, memicu pelepasan hormon endorfin sebagai neurotransmitter penurun kecemasan. Efek relaksasi semakin diperkuat melalui penurunan produksi asam laktat dalam tubuh (Rahayu et al., 2023).

Berdasarkan mekanisme yang dijelaskan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tekanan pada titik EX-HN3, HT-7, dan P6 berperan dalam aktivasi saraf pada lapisan kulit yang kemudian diteruskan ke hipotalamus di otak. Proses ini merangsang pelepasan serotonin sebagai neurotransmitter, yang selanjutnya memicu produksi hormon endorfin dan aktivasi amigdala basolateral untuk menghasilkan GABA dimana dua senyawa kimia otak tersebut berkontribusi dalam menciptakan kondisi relaksasi dan meredakan kecemasan (Nainggolan et al., 2024; Nugraha dan Suparmi, 2024).

Kecemasan yang disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol dapat ditangani melalui terapi akupresur. Terapi ini mampu merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin, yaitu zat kimia alami yang memberikan efek menenangkan dan rasa nyaman. Produksi hormon endorfin membantu tubuh memasuki kondisi rileks, sehingga secara fisiologis dapat menurunkan kadar hormon kortisol. Penurunan hormon kortisol tersebut berdampak pada berkurangnya tingkat kecemasan, khususnya pada ibu hamil, hingga kecemasan tersebut dapat diminimalkan bahkan hilang.

c. Pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika

Berdasarkan tabel 3. hasil uji statistik analisis bivariat dengan uji Wilcoxon diperoleh $p = 0.000$ dimana $p \text{ value} = < 0.05$, yang berarti ada pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika. Dapat dilihat dari penurunan tingkat kecemasan setelah diberi perlakuan selama 7 hari yaitu 12 responden (54.5%) kecemasan sedang dan 10 orang (45.5%) kecemasan ringan turun menjadi tidak ada kecemasan dan kecemasan ringan dengan masing-masing 11 responden (50.0%). Hal ini, menunjukkan bahwa perlakuan terapi akupresur dapat menurunkan tingkat kecemasan

secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hakim dan Agustiani (2022) yang mengatakan bahwa pemberian akupresur pada titik EX-HN3 dan P6 selama tujuh hari berturut-turut dengan durasi dua menit terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dengan rata-rata skor kecemasan menurun dari 44,90 menjadi 33,75 ($p=0,001$).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan beberapa variasi respons penurunan kecemasan, di mana satu dari 22 responden mengalami penurunan sebesar dua tingkat lebih rendah dibandingkan yang lain. Fenomena ini diduga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak diteliti secara langsung oleh penulis, seperti kemampuan pengendalian emosi dan tekanan psikologis yang dirasakan oleh ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Novianti dan Muchtar, (2021) yang mengemukakan bahwa tingkat kecemasan pada individu sangat dipengaruhi oleh kematangan berpikir, kemampuan menghadapi tantangan, harga diri, serta mekanisme pertahanan diri yang berbeda pada setiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian, terapi akupresur terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik Wilcoxon yang menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penerapan terapi akupresur dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil ini memberikan landasan ilmiah bagi penggunaan terapi akupresur sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang aman dan potensial untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil. Dengan mempertimbangkan risiko efek samping dari intervensi farmakologis selama kehamilan, akupresur menjadi pilihan yang menarik karena bersifat alami, minim risiko, dan mudah diakses. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai pendekatan komplementer dalam manajemen kecemasan selama kehamilan, terutama pada trimester akhir yang sering kali ditandai dengan peningkatan beban emosional.

KESIMPULAN

Dari temuan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Presentase kecemasan ibu hamil sebelum dilakukan terapi akupresur yang tertinggi yaitu kecemasan sedang dengan 12 responden (54.5%).
2. Presentase kecemasan ibu hamil setelah dilakukan terapi akupresur yaitu masing-masing 11 responden (50.0%) dengan tingkat tidak cemas dan cemas ringan.
3. Terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Klinik Haidar Medika.

Saran

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah yang mendukung proses pembelajaran, peningkatan pengetahuan, dan pemahaman mahasiswa mengenai ilmu kebidanan komplementer, khususnya terkait efektivitas terapi akupresur dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu mengembangkan variabel penelitian yang digunakan, termasuk karakteristik responden dan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi penurunan tingkat kecemasan.

3. Bagi Ilmu Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pendukung bagi pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam upaya penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III melalui penerapan terapi akupresur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anajah, M., I'tishom, R., & Karimah, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 222–228. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i2.2003>
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Apriyanti, N. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Ariyani. (2023). Pengaruh Hypno Birthing Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan di Klinik Mitra Sehat Medical Center. Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
- Briliant, N. P., Rahmawati, R. S. N., & Mediawati, M. (2022). Effectivity Giving Progressive Muscle Relaxation To Decrease Anxiety Pregnancy Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i1.2022.15-27>
- Dedy Nugraha, A. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Dhamayanti, T. P., & Yudianto, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *PSIKODIMENSIA*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Hakim, R. I., & Agustiani, M. D. (2022). Pengaruh Akupresur Pada Titik Akupresur Ex-HN3 dan P6 Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Trimester Ketiga. *Public Health and Safety International Journal* Oktober, 2(2), 2715–5854. <https://doi.org/10.55642/phasij.v2i02>
- Heryanti, J., Pujiati, W., Wati, L., & Liestyaningrum, W. (2023). Kelas Ibu Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan . *Jurnal Keperawatan STikes Hang Tuah Tanjungpinang*, 13(2), 85–91.
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kazmierczak, M., Rabijewski, M., Jasiak, H., Lewandowska, R., Borowski, D., Kwiatkowski, S., & C. Poon, L. (2020). Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A web-based cross-sectional survey. *Medicine (United States)*, 99(30), E21279. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraeni, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, 02. <https://www.researchgate.net/publication/353286751>
- Mahanani, S. W., Umaroh, Nugrahaeni, I. K., & Ramadhian, A. A. N. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Dan Bersalin. *Midwifery Care Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i1.8191>
- Mahayani, N. M. E. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Akupresure Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di UPT Kesmas Sukawati I Tahun 2020. *Poltekkes Denpasar*.
- Maryani, S., Amalia, R., Nurmalita, M. H., Poltekkes, S., & Semarang, K. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III (Vol. 2, Nomor 2). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Mellani, N. L. P. K. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Utara Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Denpasar*.

- Muliani, R. H. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Dalam Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII.
- Nainggolan, W., Mardiyono, M., & Suwondo, A. (2024). Pemberian Terapi Akupresur sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Tidur dan Kadar Estrogen pada Wanita Menopause. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(1), 214–221. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1529>
- Novianti, I., & Safitri Muchtar, A. (2021). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), 110–118. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i3.467>
- Nugraha, D., & Suparmi. (2024). Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Healthy Indonesian Journal*, 2(1), 41–46.
- Putrianingsih, E., Christiani, N., Septiani, V., & Lawra, C. (2022). Akupresure untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Duren Semarang.
- Rahayu, S., Sucipto, A., & Marlinda. (2023). Efektivitas Akupresur Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Borneo Cendikia*, 7.
- Rohimatul, A. (2023). Manajemen Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny. L dPuskesmas Mauk Kabupaten Tangerang Provinsi Banten. Universitas Nasional.
- Saputra, M. R. A., Chalid, F. I., & Budianto, H. (2023). Metode Ilmiah dan Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Kepustakaan (Bahan Ajar Madrasah Riset) (1 ed.). Nizamia Learning Center.
- Saputro, A. W. W. (2024). Gambaran Motivasi Lansia Hipertensi Dalam Mengontrol Tekanan Darah di Dukuh Kembangan Desa Mojorejo. Universitas Kusuma Husada.
- Sari, Y. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Aek Godang Kabupaten Padang Lawas Utara Tahun 2021 . Universitas Aufa Royhan.
- Septeria, I. P., Najmah, & Syakurah, R. A. (2024). Efektivitas Hipnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 16. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Sriyono, A., Ardinata, & Agustriyan, F. (2025). Penerapan Pemberian Hipnosis 5 Jari Pada Pasien Gerd Dengan Ansietas di Klinik Master Bekam Puri Way Halim Tahun 2024. *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini Page |*, 7. <https://journalpedia.com/1/index.php/jikt>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA.
- Videbeck, S. L. (2019). *Psychiatric-Mental Health Nursing* (8, revisi ed.). Lippincott Williams & Wilkins.