

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR TITIK EX-HN 3, HT-7 DAN P6
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK HAIDAR MEDIKA**

Desyana Putri Setianingsih¹, Rita Riyanti Kusumadewi²
desyanaputri.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

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 mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil 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 yintang (EX-HN3), shenmen (HT-7) dan neiguan (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*