

Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa DIII Kebidanan

Ayu Aminatussyadiah¹, Tiara Widiatami², Anik Kuslikatun Nikmah³, Wiwit Agustina⁴

^{1,2}Dosen Prodi DIII Kebidanan STIKES Borneo Cendekia Medika

^{3,4}Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIKES Borneo Cendekia Medika

Email: Ayuyadiah@gmail.com

ABSTRAK

Sekitar 11,6% atau 1,74 juta penduduk dewasa Indonesia yang berjumlah 150 juta jiwa, terutama generasi muda, menderita gangguan jiwa atau *mental disease* berupa stres, kecemasan, dan depresi. Penanggulangan stress mahasiswa dapat dilakukan melalui cara farmakologi maupun non farmakologi. Perawatan non farmakologi adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan pada titik-titik tertentu di bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit, rileks, menghilangkan rasa mual dan mengatasi gangguan kesehatan, menstimulasi dengan menekan titik HT7. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa DIII Kebidanan *STIKES Borneo Cendekia Medika*. Penelitian menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan menggunakan *One group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 32 partisipan dengan menggunakan metode total sampling. Alat yang digunakan dalam penelitian adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji Paired Sample T-Test dapat dilihat nilai $p=0.000$, disimpulkan ada pengaruh akupresur HT7 terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa DIII Kebidanan.

Kata Kunci : Akupresur, Stress, Mahasiswa DIII Kebidanan

ABSTRACT

Around 11.6% or 1.74 million of Indonesia's adult population of 150 million, especially the younger generation, suffer from mental disorders or mental illnesses in the form of stress, anxiety, and depression. Overcoming student stress can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment is acupressure. Acupressure is the application of pressure to certain points on certain parts of the body with the aim of reducing pain, relaxing, eliminating nausea and overcoming health problems, stimulating by pressing the HT7 point. The purpose of this study was to determine the effect of acupressure therapy on reducing stress levels in DIII Midwifery students at STIKES Borneo Cendekia Medika. The study used a quasi-experimental design using One group pretest-posttest. This study used a sample of 32. Participants used the total sampling method. The tool used in the study was the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Based on the results of the study using the Paired Sample T-Test, it can be seen that the p

value = 0.000, it is concluded that there is an effect of HT7 acupressure on reducing stress levels in DIII Midwifery students.

Keywords : *Acupressure, Stress, D III Midwifery Student*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi mengubah identitas siswa menjadi mahasiswa. Di Indonesia, hal ini dipandang sebagai kemahasiswaan sehingga lebih diinginkan oleh pelajar. Siswa mengacu pada seseorang yang terdaftar di suatu sekolah untuk jangka waktu tertentu dan mempunyai tanggung jawab belajar.

Mahasiswa harus mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Seringkali mahasiswa merasa kewalahan saat mereka memasuki tahun terakhir mereka. Perkuliahan menjadi sulit dan tidak fokus karena dipengaruhi tidak hanya oleh berbagai topik seperti tugas yang diselesaikan, ujian praktikum dan ujian tulis yang wajib lulus, tetapi juga oleh tugas akhir yang diperlukan untuk syarat kelulusan. Stres yang ditimbulkan dapat mengurangi kenyamanan saat mempelajari mata kuliah tersebut dan mempengaruhi pembelajaran mahasiswa, seperti sakit kepala, kelelahan, harus menyelesaikan segala sesuatu dengan cepat, daya ingat yang buruk, ketidakmampuan mendengarkan dan tidak mampu melaksanakan tugas yang sudah dimulai [1].

Sekitar 11,6% atau 1,74 juta penduduk dewasa Indonesia yang berjumlah 150 juta jiwa, terutama generasi muda, menderita gangguan jiwa

atau mental disease berupa stres, kecemasan, dan depresi [2]. Stres dapat diatasi dengan mempraktikkan manajemen stres. Wallace percaya ada banyak cara untuk mengelola stres; misalnya *cognitive restructuring* (dapat dilakukan melalui pemikiran yang positif), *journaling* (menulis di buku harian selama 20 menit mengenai perasaannya), *time management* (manajemen waktu dengan meluangkan waktu untuk bersantai dan berbagi dengan orang-orang terdekat) dan yoga, meditasi, aromaterapi inhalasi, teknik relaksasi otak seperti senam, terapi musik, peregangan, *akupresur*, dan pernapasan diafragma [3].

Penanggulangan stress mahasiswa dapat dilakukan melalui cara farmakologi maupun non farmakologi. Perawatan non farmakologi adalah akupresur. Akupresur adalah penerapan tekanan pada titik-titik tertentu di bagian tubuh tertentu dengan tujuan untuk mengurangi rasa sakit, rileks, menghilangkan rasa mual dan mengatasi gangguan kesehatan. Manfaatnya yaitu risiko yang lebih kecil, mudah dipelajari dan dilakukan dengan baik, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan relaksasi. [4].

Titik shenmen (HT7) adalah titik akupresur ke-7 dari meridian jantung

yang terletak di ujung lipatan melintang distal pergelangan tangan antara fleksor karpis ulnaris dan fleksor digitorum superfisialis. Akupresur yang diterapkan pada titik HT7 pada pasien hemodialisis secara signifikan mengurangi kecemasan, stress dan depresi [5].

Mirip dengan penelitian sebelumnya, akupresur pada titik HT7 pada pasien kanker yang menjalani aspirasi dan biopsi sumsum tulang belakang dapat mengurangi stress dan kecemasan yang dialami dan pasien merasa lebih baik [6].

Titik Shenmen memiliki efek sedatif, sedangkan ginjal memiliki efek tonifikasi, dan titik *Shenmen* serta ginjal sering digunakan untuk mengatasi stres, depresi, dan kecemasan [7].

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “ pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan Tingkat stres Pada Mahasiswa D III Kebidanan STIKES Borneo Cendekia Medika”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain *quasy eksperimen* dengan menggunakan *One group pretest-posttest*. Tingkat kecemasan diukur terlebih dahulu sebelum uji coba (intervensi), kemudian setelah intervensi, dan dinilai ulang setelah uji coba (intervensi). Penelitian ini dilakukan terhadap 32 partisipan yang merupakan mahasiswa DIII Kebidanan. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 32 partisipan dengan menggunakan metode total sampling. Sebelum diberikan

intervensi dilakukan pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner DASS 42.

Kemudian diberikan intervensi akupresur pada titik HT7 yang dilakukan 1 kali intervensi selama 3 hari dengan durasi 15 menit. Dasar dari penggunaan total sampling adalah populasinya tidak melebihi 100 orang. Alat yang digunakan dalam penelitian adalah *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18-19	20	62,5
20-21	12	37,5
Total	32	100,0

Menurut Tabel 1 memperlihatkan responden terbanyak yaitu usia 18-19 tahun dengan jumlah 20 orang (62.5%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi gejala fisik stress sebelum (*pretest*) diberikan akupresur

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stress sedang	25	78.1
Stress berat	7	21.9
Total	32	100,0

Menurut Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan akupresur responden banyak mengalami stress sedang dengan jumlah 25 (78.1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi gejala fisik stress Sesudah (Post test) diberikan akupresur

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Stress ringan	26	81.3
Stress sedang	6	18.8
Total	32	100,0

Dilihat dari tabel 3 bahwa sesudah dilakukan intervensi tidak ada lagi responden yang mengalami stress berat. Responden yang mengalami stress ringan 26 (81.3%) dan stress sedang 6 (18.8%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi pengaruh terapi akupresur terhadap penurunan Tingkat stress Pada Mahasiswa DIII Kebidanan

Tingkat Stres	Mean	Nilai α
Pretest	2.22	
Posttest	1.19	.000

Berdasarkan tabel 4 pada uji *Paired Sample T-Test* tabel diatas menunjukkan $p\ value=0,000$ maka dapat disimpulkan akupresur HT7 efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa DIII kebidanan. Akupresur adalah suatu cara terapi fisik yang menghilangkan rasa sakit dengan memijat dan menstimulasi titik-titik tertentu pada tubuh (garis energi atau meridian) dan telah terbukti membantu mencegah penyakit. [8]

Berdasarkan analisis data perubahan stres pada kelompok sebelum dan sesudah pengujian digunakan *uji paired sample T-Test*, nilai t hitung sebesar 14,571 yang memperlihatkan perubahan antara tingkat stres pretest dan posttest dilakukan intervensi. Hasil analisis selanjutnya adalah nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 ($p < 0,05$), sehingga ada perbedaan perubahan tingkat stres yang signifikan antara kelompok pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa Tingkat stres berkurang setelah dilakukan pemijatan titik akupresur *Shenmen*. Palsanya, pengaruh titik akupresur pada saraf berkaitan dengan pengaruhnya terhadap produksi endorfin dalam tubuh. Endorfin merupakan obat pereda nyeri pada tubuh. Pelepasan endorfin

dikendalikan oleh kebutuhan fisik sistem saraf. (Hasanah et al., 2021).

Penelitian yang berjudul “*The Effect Of Acupressure On Depression, Anxiety And Stress In Patients With Hemodialysis: A Randomized Controlled Trial*” menjelaskan bahwa dari 54 sampel yang diberikan tindakan akupresur HT7 selama 15 menit diterapi selama tiga kali seminggu dalam waktu empat minggu memiliki skor DASS yang lebih rendah secara signifikan dibandingkan kelompok control [9].

Titik *Shenmen* (HT7) merupakan “*spirit gate*” atau pintu gerbang untuk mengakses jiwa/pikiran/emosi kita. Melakukan akupresur pada titik HT7 dapat membantu membuka pintu gerbang untuk meringankan sumbatan energi pada jiwa/pikiran/emosi. Merupakan salah satu titik utama pada meridian jantung yang dapat membantu menyehatkan darah dan dapat mendinginkan dan meredakan api internal. Akupresur HT7 berhubungan dengan masalah yang mengganggu Kesehatan jantung seperti stress, kecemasan, insomnia, jantung berdebar dan lain-lain [10]

KESIMPULAN

Penekanan akupresur pada titik HT7 efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa kebidanan di STIKES Borneo Cendekia Medika.

SARAN

1. Bagi Institusi
Peneliti berharap temuan ini dapat digunakan untuk sumber pembelajaran dan meningkatkan pengetahuan dalam pembelajaran serta sebagai salah satu wawasan baru mengenai pengaruh akupresur dalam menurunkan stres pada

mahasiswi DIII kebidanan dalam bidan akupresur.

2. Bagi Mahasiswa Kebidanan Diharapkan mahasiswa mampu mengelola stres melalui pengobatan nonfarmakologi yaitu akupresur dengan menggunakan titik akupresur HT7.
3. Bagi Peneliti yang melakukan penelitian lanjutan Dapat menghubungkan faktor lain seperti hubungan dengan orangtua, hubungan dengan teman, lingkungan dan sosial ekonomi yang bisa berhubungan dengan stress dan melakukan akupresur pada titik lainnya seperti SP6.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Anggaraini, "Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap stres mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Kelas B Program A. Skripsi. Samarinda: STIKES Muhammadiyah Samarinda," 2015.
- [2] E. Lee, "Review of the Psychometric Evidence of the Perceives Stress Scale," *Asian Nurs Res*, pp. 121-127, 2012.
- [3] T. Sholehati, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*, Bandung: PT Refika Aditama, 2015.
- [4] F. D. A. & P. S. D. Mukhoirotin, "otential of Acupressure on Sanyinjiao Point, Hegu Point and Massage Effleurage to Decrease Menstrual Pain Intensity," *Journal of Applied Environmental & Biological Sciences*, 2018.
- [5] S. P. T. L. C. W. Hmwe NT, "The Effect of acupressure on depression anxiety and stress in patients with hemodialysis: a randomized controlle trial," *International Journal of Nursing Studies*, vol. 52, no. 2, pp. 509-518 2015.
- [6] A. S. F. G. S. K. B. N. N. Moloud Sharifi Rizi, "The effect of acupressure on pain, anxiety, and the physiological indexes of patients with cancer undergoing bone marrow biopsy," *Complementary Therapies in Clinical Practice*, vol. 29, pp. 136-141, 2017.
- [7] M. Y. J.-H. H. H.-J. P. D.-H. H. I. S. H.-S. L. H. L. Younbyoung Chae, "Effect of acupuncture on anxiety-like behavior during nicotine withdrawal and relevant mechanisms," *Neuroscience Letters*, vol. 430, no. 2, pp. 98-102, 2008.
- [8] S. M. Dr. Heni Setyowati ER, *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Hasil Penelitian*, Magelang: UNIMMA PRESS, 2018.
- [9] P. S. L. P. T. W. K. C. Nant Thin Thin Hmwe, "The Effect of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: a randomized controlled trial," *Internasional Journal of Nursing Studies*, 2015.
- [10] C.-G. Son, "Clinical Application Of Single Acupoint (HT7)," *Integrative Medicine Research*, 2019.
- [11] N. Fajaryati, "Hubungan Kebiasaan Olahraga Dengan Dismenore Primer Remaja Putri Di SMP N 2 Mirit Kebumen," *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 2012.
- [12] Winkjosastro, *Ilmu Kandungan Edisi Dua*, Jakarta: Yayasan Bina Pustaka, 2007.



Vol. 8 No. 1 Tahun 2024, Hal. 69 – 74

- [13] S. M. Desta Ayu Cahya Rosyida, Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita, Yogyakarta: PT.Pustaka Baru, 2019.
- [14] S. M. L. L. & K.-G. D. Reeder, Keperawatan Maternitas:Kesehatan Wanita bayi & keluarga (18th ed.), Jakarta: EGC, 2018.
- [15] E. Sriwahyuni, "Efektivitas Terapi Akupresure Dalam Meminimalisasi Dismenore Pada Wanita Dewasa Muda," *Skripsi Sarjana, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya Malang*, 2015.
- [16] Y. Aprillia, *Hipnostetri*, Jakarta: Gagas Media, 2010.