

**PENGARUH AKUPRESUR GENGAMAN JARI OLEH SUAMI TERHADAP  
KECEMASAN IBU BERSALIN DI PUSKESMAS RANGAS  
TAHUN 2021**

*Yuliana Sulaiman, Devi Mariati Saranga*  
STIKes Bina Bangsa Majene

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Proses persalinan adalah saat yang menegangkan dan mencemasakan bagi wanita dan keluarganya. Kecemasan (anxietas) dapat menyebabkan pelepasan hormon katekolamin secara berlebihan dapat menimbulkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus yang memungkinkan timbulnya partus lama. Salah satu metode pengendalian kecemasan bersifat nonfarmakologis adalah Teknik relaksasi genggam jari sebagai penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan pada saat nyeri persalinan. **Tujuan:** Untuk mengetahui Pengaruh Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode penelitian Quasy Eksperimen merupakan desai perlakuan tunggal (One Shot Case Study). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, didapatkan 33 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program statistik SPSS versi 20 dan dianalisis dengan uji chi square. **Hasil:** penelitian menunjukkan bahwa ada Pengaruh Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021 ( $p=,000$ ). **Kesimpulan:** Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Berpengaruh Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

**Kata Kunci:** Akupresur Genggaman Jari, Kecemasan Ibu Bersalin

## **PENDAHULUAN**

Proses persalinan adalah saat yang menegangkan dan mencemasakan bagi wanita dan keluarganya. Rasa takut, tegang dan cemas mungkin mengakibatkan proses kelahiran berlangsung lambat. Pada kebanyakan wanita, proses kelahiran dimulai pada saat adanya kontraksi uterus pertama dan dilanjutkan dengan dilatasi dan melahirkan bayi. Perawatan ditujukan untuk mendukung wanita dan keluarganya dalam melalui proses persalinan agar dicapai hasil yang optimal bagi semua yang terlibat. Wanita yang bersalin biasanya akan mengutarakan berbagai kekhawatiran selama proses persalinan. (Yulizawati, 2019)

Kecemasan (anxietas) dapat menyebabkan pelepasan hormon katekolamin secara berlebihan dapat menimbulkan ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi penurunan kontraksi uterus yang memungkinkan timbulnya partus lama. Kecemasan merupakan salah satu penyebab terjadinya partus lama dan kematian janin. Partus lama memberikan sumbangsih 5% terhadap penyebab kematian ibu di Indonesia. (Udiyani, 2020)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan bahwa setiap hari, sekitar 810 wanita meninggal akibat kehamilan dan persalinan. Dari tahun 2000 hingga tahun 2017, rasio kematian ibu turun sekitar 38% di seluruh dunia. 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Perawatan terampil sebelum, selama dan setelah melahirkan dapat menyelamatkan nyawa wanita dan bayi baru lahir.

Salah satu metode pengendalian kecemasan bersifat nonfarmakologis adalah Teknik relaksasi genggam jari sebagai penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan pada saat nyeri persalinan. Teknik relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energy pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Udiyani, 2020).

Hasil penelitian Senudin (2019) menunjukkan terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah Intervensi dan dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil kelompok Intervensi ( $p < 0,001$  Vs  $p < 0,001$ ). Hasil penelitian Udiyani (2020) menunjukkan bahwa hasil pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan genggam jari oleh keluarga didapatkan hasil bahwa sebelum di lakukan genggam jari oleh keluarga responden mangalami kecemasan berat dan sesudah dilakukan genggam jari oleh keluarga responden mengalami kecemasan sedang.

Hasil survey yang dilakukan di Puskesmas Rangas dengan mewawancarai 22 orang ibu inpartu menunjukkan bahwa kondisi psikologis ibu yang mendapat dukungan oleh suami merasa lebih percaya diri dan tingkat kecemasannya berkurang dibanding dengan ibu yang tidak didampingi oleh suami.

Berdasarkan latar belakang dan beberapa hasil penelitian mengenai manfaat terapi akupresur sebagai terapi non farmakologi, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul ” Pengaruh Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021 ”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian Quasy Eksperimen merupakan desain perlakuan tunggal (One Shot Case Study). Terhadap sekelompok subjek diberikan perlakuan (X) kemudian dilakukan pengamatan (Y), selanjutnya akan diukur variabel yang akan diamati. Pemilihan rancangan penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk menganalisa Pengaruh Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Puskesmas Rangas. Alasan pemilihan Puskesmas Rangas sebagai tempat penelitian karena berdasarkan survey awal bahwa beberapa ibu hamil yang tidak mendapat dukungan dari suami mengalami kecemasan saat proses persalinan sehingga peneliti ingin mengetahui pengaruh akupresur genggaman jari oleh suami terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu bersalin. Penelitian ini dimulai sejak Juli 2021 sampai dengan November 2021.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di Puskesmas Rangas yang melakukan persalinan dari bulan November 2021. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu yang bersalin di Puskesmas Rangas sebanyak berjumlah 33 orang. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *sampling jenuh* atau *total sampling*.

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu :

1. Kuesioner data identitas pribadi. identitas pribadi. Kuesioner data identitas pribadi meliputi inisial nama responden, umur, pendidikan, pekerjaan, dan paritas
2. Kuesioner Akupresur genggaman jari berbentuk Standar Operasional Prosedure (SOP) dengan pilihan diberikan tindakan dan tidak diberikan tindakan.
3. Kuesioner kecemasan menghadapi persalinan diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut dengan Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0-4. Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, yaitu: Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberikan nilai kategori : 0 = tidak ada gejala sama sekali, 1 = ringan/satu dari gejala yang ada, 2 = sedang/separuh dari gejala yang ada, 3 = berat/lebih dari setengah gejala yang ada, 4 = sangat berat/ semua gejala yang ada. Penentuan derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil: Skor < 14 = tidak ada kecemasan, Skor 14-20 = kecemasan ringan, Skor 21-27 = kecemasan sedang, Skor 28-41 = kecemasan berat, Skor 42-56 = kecemasan sangat berat

### **Pengumpulan Data**

1. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data skunder. Data primer merupakan data yang didapatkan dari hasil wawancara kepada ibu bersalin. Data sekunder merupakan data yang didapatkan dari rekam medik, yaitu data ibu bersalin di Puskesmas Rangas yang bersalin pada bulan Oktober 2021.

2. Pengumpulan data ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden yaitu pasien bersalin di Puskesmas Rangas. Adapun langkah-langkah untuk memperoleh data dan informasi tersebut adalah sebagai berikut:
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Memperkenalkan diri (menyebutkan nama dan asal institusi)
  - c. Menyampaikan tujuan
  - d. Melakukan klarifikasi kepada pasien, apakah bersedia atau tidak untuk mengisi kuesioner tersebut.
  - e. Bila pasien tidak bersedia peneliti tidak memaksa dan beralih ke pasien lain.
  - f. Bila pasien bersedia maka dilanjutkan dengan penjelasan prosedur pengisian sebagai berikut:
    - 1) Mengisi surat pernyataan menjadi responden
    - 2) Untuk kolom nama cukup ditulis initial saja
    - 3) Mengisi kuesioner dengan cara mencentang pada kolom yang disediakan.
    - 4) Pengisian diberi batas waktu 1x24 jam
    - 5) Langkah berikutnya peneliti mengumpulkan kuesioner yang telah dibagikan.
    - 6) Mengucapkan salam dan terima kasih.

### **Pengolahan dan Penyajian Data**

Dalam pengolahan data dilakukan dengan empat langkah (Notoatmodjo, 2018) yaitu sebagai berikut :

a. *Editing*

Pengecekan kelengkapan data pada data-data yang telah terkumpul. Bila terdapat kesalahan atau kekurangan pengumpulan data maka dapat dilengkapi dan diperbaiki.

b. *Cooding*

Merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Kegunaan dari *cooding* adalah untuk mempermudah pada saat analisis data dan juga mempercepat pada saat entry data.

c. *Entry Data*

Memasukkan data dalam program computer untuk proses analisa data

d. *Tabulasi*

Yakni membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti

### **Analisis Data**

Analisa data merupakan data yang telah terkumpul telah diolah dengan bantuan komputer menggunakan program *SPSS 22.0 for windows*. Adapun analisis data yang di gunakan antara lain :

1. Analisis *univariate*

Analisis ini bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti, dimana gambaran distribusi dijelaskan sesuai dengan skala pengukuran datanya. Gambaran distribusi frekuensi untuk masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

2. Analisis *Bivariate*

Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh 2 variabel. Dalam menganalisis data secara bivariat, pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi*

*square*, dengan taraf signifikan 95% ( $\alpha=0,05$ ).

## **HASIL PENELITIAN**

### **Karakteristik Respon**

Berdasarkan tabel 4.1 tersebut diatas, data umur responden terdiri dari umur < 20 tahun sebanyak 4 orang (12,1%) dan umur 20-35 tahun sebanyak 29 orang (87,9%). Kemudian data pendidikan sebagian besar tamat SMP sebanyak 17 orang (51,5 %), tamat SLTA sebanyak 11 orang (33,3%), tamat D3 sebanyak 1 orang (3 %) dan tamat PT sebanyak 4 orang (12,1 %). Data berdasarkan pekerjaan, terdiri dari IRT sebanyak 28 orang (84,9%) dan PNS sebanyak 5 orang (15,1%) dengan paritas terdiri dari primigravida 17 orang (51,5%) dan multigravida sebanyak 16 orang (48,9%) di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

### **Distribusi Frekuensi Data Variabel Kecemasan dalam proses persalinan**

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan dari 33 responden yang diberikan akupresure genggam jari, sebanyak 23 orang (69,7%) yang tidak cemas, 7 orang (21,2%) yang mengalami kecemasan ringan dan 3 orang (9,1%) yang mengalami kecemasan sedang di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

### **Analisa Pengaruh Akupresur Genggam Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021**

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik chi square dengan nilai Asymp. Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh akupresur genggam jari oleh suami terhadap kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

## **PEMBAHASAN**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan dari 33 responden yang diberikan akupresure genggam jari, sebanyak 23 orang yang tidak cemas, 7 orang yang mengalami kecemasan ringan dan 3 orang yang mengalami kecemasan sedang di Puskesmas Rangas Tahun 2021

Hasil uji statistik chi square dengan nilai Asymp. Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh akupresur genggam jari oleh suami terhadap kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

Sesuai dengan penelitian Senudin (2019) menunjukkan terapi akupresur berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum dan setelah Intervensi dan dapat menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil kelompok Intervensi ( $p < 0,001$  Vs  $p < 0,001$ ). Terapi akupresur tidak berpengaruh terhadap kadar hormon endorphen ibu hamil sebelum dan setelah intervensi dan tidak dapat meningkatkan kadar hormon endorphen ibu hamil kelompok intervensi ( $p = 0,078$  Vs  $p = 0,424$ ).

Begitupun dengan hasil penelitian Udiyani (2020) menunjukkan hasil uji statistic dengan menggunakan uji man withney didapatkan nilai  $P = 0,03 (< 0,05)$ , terlihat ada perbedaan antara kelompok genggam jari oleh tenaga kesehatan dan kelompok genggam jari oleh keluarga dilihat dari nilai mean rank.

Penatalaksanaan untuk mengurangi kecemasan pada saat nyeri persalinan yang dapat dilakukan adalah dengan teknik relaksasi genggam jari. Teknik relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah

dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan mengatur nafas dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energy pada meridian (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan. Relaksasi genggam jari dapat mengendalikan dan mengembalikan emosi yang akan membuat tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam keadaan rileks, maka ketegangan pada otot berkurang yang kemudian akan mengurangi kecemasan (Safriyani, 2016).

Kondisi psikologis yang nyaman, rileks dan tenang dapat terbentuk melalui dukungan kasih sayang keluarga. Bentuk dukungan bisa berupa support mental, berbagi pengalaman saat menjalani proses persalinan, atau hal-hal positif lain, sehingga berpengaruh pada kekuatan ibu saat melahirkan bayinya dan mengurangi kecemasan. Karena ibu merasa bahwa ketika didampingi keluarga, ibu merasa lebih nyaman, rileks, dan tenang Hal ini sesuai dengan teori Richard dan Diane bahwa keadaan psikologis ibu akan mempengaruhi proses persalinan sehingga dibutuhkan dukungan dari seorang keluarga minimal berupa sentuhan dan pijitan yang dapat membuat nyaman (Nisa, 2016)

Dalam proses keluarnya hormon endorphen melalui cengkeraman jari, akan terjadi penekanan pada titik saraf cemas, marah, sedih, dan stres sehingga pada saat penekanan terjadi penurunan reseptor saraf yang mengirim stimulus ke hipotalamus, kemudian dilanjutkan ke bagian otak tengah (periaqueductal), stimulus yang diterima oleh periaqueductal yang disampaikan ke hipotalamus kemudian hipotalamus merangsang kelenjar hipofisis untuk mensekresikan hormon endorphen sehingga membuat tubuh rileks dan kemudian mengurangi kecemasan (Putri, 2017).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisa data terdapat hasil penelitian bahwa hasil uji statistik chi square dengan nilai Asymp. Sig.  $0,000 < 0,05$ , maka berdasarkan pengambilan keputusan tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh akupresur genggaman jari oleh suami terhadap kecemasan ibu bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021.

### **Saran**

Diharapkan kepada petugas Kesehatan memberikan motivasi kepada keluarga pasien terutama suami untuk ikut serta mendampingi ibu dalam proses persalinan terutama memberikan sentuhan berupa akupresur genggaman jari untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu dalam proses persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hawari, D. 2016. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Kemendes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta:Kementerian Kesehatan RI
- Kurniarum A. 2016. Asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir. Cetakan pertama. Jakarta: BPPSDMK
- Marmi. 2016. *Intranatal Care Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Meiranny. 2018. Pengaturan Lingkungan Persalinan Sebagai Upaya Peningkatan Kenyamanan Dan Kepuasan Persalinan. Cetakan Pertama. Semarang:Unissula Press
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rejeki S. 2018. Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmakologi). Semarang ; Unimus Press
- Rosyati H. 2018. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Cetakan 1. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
- Sari E. 2019. Pengaruh Terapi Relaksasi Akupresur (Genggam Jari) Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Aktif Di Bidan Praktek Mandiri Afah Fahmi Surabaya. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No 1
- Senudin PK. 2019. Pengaruh Terapi Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Hormon Endorpin Pada Ibu Hamil. Pasca Sarjana Universitas Hasanuddin Makassar 2019
- Sitepu, S. 2016. Hubungan Dukungan Suamidengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Primigravida DI Klinik Pratama Niar Marendal II Medan. *Jurnal Kebidanan* 9(1) (diunduh 29 Juli 2021).
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Stuart, W.G. 2017. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Penerbit EGC. Jakarta.
- Utami I, dkk. 2019. Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. Universitas Asiyah Yogyakarta
- WHO. 2019. Maternal Mortality. Fact Sheets of WHO.
- World Health Organization. Global Health Observatory (GHO) data: maternal mortality [internet]. Geneva: World Health Organization(WHO); 2017 [diakses tanggal 20 Juli 2021]. Tersedia dari: [http://www.who.int/gho/maternal\\_health/mortality/maternal\\_mortality\\_text/en/](http://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal_mortality_text/en/).
- Yulizawati, dkk. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan. Edisi Pertama. Sidoardjo:Indomedia Pustaka



Lampiran

**Tabel 4.1.**  
**Distribusi frekuensi Karakteristik Responden penelitian (N=33)**

Kategori		Frequency	Percent
<b>Umur</b>			
Valid	<20	4	12,1
	20-35	29	87,9
	Total	33	100.0
<b>Pendidikan</b>			
Valid	SMP	17	51,5
	SLTA	11	33,3
	D3	1	3
	PT	4	12,1
	Total	33	100.0
<b>Pekerjaan</b>			
Valid	IRT	28	84,9
	PNS	5	15,1
	Total	33	100.0
<b>Paritas</b>			
Valid	Primigravida	17	51,5
	Multigravida	16	48,9
Total		33	100.0

*Sumber : data primer*

**Tabel 4.2.**  
**Distribusi Frekuensi Data Variabel Kecemasan dalam proses persalinan**

Kategori	Observed N	Expected N	Residual
Tidak Cemas	23	11,0	12,0
Kecemasan Ringan	7	11,0	-4,0
Kecemasan Sedang	3	11,0	-8,0
Total	33		

*Sumber : data primer*

**Tabel 4.3**  
**Pengaruh Akupresur Genggaman Jari Oleh Suami Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin di Puskesmas Rangas Tahun 2021**

Akupresurgeng- gaman Jari	Kecemasan Ibu Bersalin						Total		Nilai P
	Tidak Cemas		Cemas Ringan		Cemas Sedang				
	N	%	N	%	N	%	N	%	

---

23	69,7	7	21,2	3	9,1	33	100	,002
----	------	---	------	---	-----	----	-----	------

---

*Sumber : Data Uji Statistik Chi Square*