

PEMBERIAN HIPNOPRESURE TERHADAP STRES PADA IBU HAMIL

Ermi Lilianda Alang¹, Lucky Herawati², Arwani³
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang^{1,3}
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta²
ermililianda02@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh hipnopresure terhadap stres pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *randomized pre-post controlled group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi lebih banyak mengalami penurunan tingkat stres mean interval intervensi hingga akhir perlakuan 10.65, sedangkan kelompok kontrol mean interval 2.90 (*p-value* 0.0001). Simpulan penelitian adalah intervensi hipnopresure berpengaruh menurunkan tingkat stres pada ibu hamil.

Kata Kunci : Hipnopresures, Kehamilan, Stres

ABSTRACT

This research aims to prove the effect of hypnopresure on stress in pregnant women. The method used was a quasi-experiment with a randomized pre-post-controlled group design. The results showed that respondents in the intervention group experienced a more significant reduction in stress levels. The mean intervention interval until the end of treatment was 10.65, while the control group mean interval was 2.90 (p-value 0.0001). The research concludes that hypnopresure intervention has the effect of reducing stress levels in pregnant women.

Keywords: Hypnopresures, Pregnancy, Stress

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah masa dimana janin berkembang didalam rahim selama 40 minggu atau lebih dari 9 bulan. Setiap ibu hamil wajib menjaga kehamilan, dimulai dari konsumsi minuman dan makanan yang bergizi, mengurangi aktifitas fisik yang berat, menjaga psikologi, dan memeriksakan kehamilan ke tempat fasilitas kesehatan demi mencegah terjadinya resiko tanda bahaya kehamilan (Kuriasari, 2022).

Saat hamil terjadi perubahan fisik dan psikologi yang menjadikan ibu hamil sering mengalami masalah fisik maupun psikologi. Salah satu masalah psikologi yang dialami adalah stres. Stres dialami setiap orang tanpa terkecuali, yang membedakan yakni tingkatan (Noviani, 2021). Wanita hamil primigravida cenderung mengalami stres (Nerlita, 2022). Terdapat 1 miliar orang diseluruh dunia yang mengalami gangguan mental (Health, 2020). Stres berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan dapat pula berasal dari tempat-tempat dimana individu banyak menghabiskan waktunya seperti kantor dan tempat pendidikan (Supriatik & Dewiwatik, 2022).

Pada saat ibu hamil mengalami tekanan yang berlebihan atau rangsangan stres maka otak akan menstimulus *Hipotalamus Pituitary Adrenal* (HPA – axis) di korteks cerebri yang akan mempengaruhi hipotalamus untuk menghasilkan CRH (*Corticotrophin Releasing Hormone*). Hipotalamus akan memacu hipofisis anterior untuk memproduksi ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*). ACTH merangsang korteks adrenal untuk melepaskan hormon kortisol (hormon stres). Jika hormon kortisol dalam jumlah tinggi di aliran darah maka akan mengakibatkan produksi hormon dalam tubuh tidak seimbang yang akan menekan sistem imun tubuh dan dapat menimbulkan respon stres (Hutabarat et al., 2022).

Penanganan stres pada ibu hamil, telah diupayakan untuk diberikan intervensi non farmakologi mengingat efek samping yang ditimbulkan sedikit atau hampir tidak ada. Intervensi nonfarmakologi yang efektif untuk mengurangi stres adalah hipnoterapi dan akupresure. Hipnoterapi atau hipnosis adalah metode komunikasi verbal dan non verbal yang bersifat persuasif dan sugestif pada klien sehingga menjadi responsif terhadap sugesti yang didasarkan pada sistem nilai yang dianut (Yuangga, 2020). Akupresure merupakan teknik penekanan pada titik-titik akupuntur, pijat dan atau pengurutan garis meridian tubuh yang memungkinkan aliran energi tersumbat untuk bangkit menjadi lebih sehat, membantu meningkatkan produksi hormon, mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh (Kristina, 2021).

Hipnopresure diberikan sebanyak 3 kali selama 30-40 menit. Titik-titik akupresure yang digunakan dalam intervensi ini telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil yakni titik GV 20 (*Bai Hui*) secara perlahan-lahan akan menstimulus reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini membuat rangsangan atau sinyal yang dikirim ke medulla memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi diteruskan ke batang otak akibatnya saraf simpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pembuluh darah pada sejumlah pembuluh darah (Novianti & Muchtar, 2021).

Relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH mengaktifkan anteriorpituitary untuk dapat mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang akan mempengaruhi suasana hati untuk menjadi rileks dan senang. Pada saat anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) menurun maka ACTH merangsang korteks adrenal untuk menekan hormon kortisol. Jika hormon kortisol dalam jumlah rendah di aliran darah, maka stres, kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan menurun (Hakim, 2022; Hutabarat, 2022).

Titik PC 6 (*Nei Guan*) mampu meningkatkan pelepasan beta endorphin di hipofisis dan ACTH sepanjang *Chemoreceptor Trigger Zone* (CTZ) menghambat pusat muntah. Sehingga dengan menekan titik PC 6 dapat menurunkan mual muntah pada ibu hamil (Lestari, 2022). Selain itu titik PC 6 meningkatkan pelepasan beta endorphin di hipofisis dan ACTH yang berperan sebagai neurotransmitter dan mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Pada saat ACTH menurun memberikan rangsangan pada korteks adrenal untuk menekan hormon kortisol (hormon stres). Jika hormon kortisol dalam jumlah rendah di aliran darah, maka stres, kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan menurun (Hutabarat et al., 2022).

Titik HT 7 (*Sen Men*) menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks. Perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH). CRH mengaktifkan anteriorpituitary untuk dapat mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang akan mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Pada saat anterior pituitary sekresi *Adrenocorticotropic Hormone* (ACTH) menurun maka ACTH merangsang korteks adrenal untuk menekan hormon kortisol

(hormon stres). Jika hormon kortisol dalam jumlah rendah di aliran darah, maka stres, kecemasan dan depresi pada ibu hamil akan menurun (Yolanda et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anuhgera (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan hipnopresure terhadap peningkatan produksi ASI dan kepercayaan diri menyusui. sehingga intervensi ini dapat dipertimbangkan untuk diberikan kepada ibu nifas dan menyusui dari awal kelahiran untuk dapat mensukseskan pemberian ASI eksklusif dengan kepercayaan diri yang tinggi dibuktikan dengan *p-value* 0.000.

Kombinasi hipnoterapi dan akupresure diberikan secara bersamaan untuk mencegah kegagalan yang akan terjadi jika hanya diberikan satu intervensi saja. Jika kedua perlakuan ini dikombinasikan, pasien akan lebih mudah untuk dihipnoterapi dan akan merasakan rileks karena adanya sugesti dan penekanan pada titik-titik akupuntur yang dapat memberikan relaksasi maksimal dan meningkatkan produksi hormon serta membantu jalanya peredaran darah yang tersumbat akibat stres. Hipnopresure berpotensi menambah satu dengan yang lain jika digunakan secara bersamaan (Anugerah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang mengungkap keberhasilan menggunakan metode hipnosis dan akupresure maka peneliti tertarik untuk mengkombinasikan kedua intervensi sekaligus untuk mendapatkan hasil penurunan tingkat stres yang lebih efektif khususnya pada ibu hamil. Intervensi ini merupakan intervensi kebaruan dalam ilmu medis khususnya ilmu kebidanan terhadap penurunan stres pada ibu hamil. Banyak penelitian yang telah menunjukkan keberhasilan dengan hipnosis untuk menurunkan tingkat stres pada manusia tetapi sedikit yang mengambil sasaran pada ibu hamil. Akupresure belum banyak penelitian yang mengambil responden ibu hamil dalam penelitiannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi experiment research* sebagai jenis penelitian dengan pendekatan *pre-posttest with control group design*. Kelompok intervensi diberikan asuhan kehamilan standar dengan tambahan perlakuan hipnopresure sebanyak 3 kali selama 30-40 menit dan kelompok kontrol diberikan asuhan kehamilan standar sebanyak 3 kali selama 30-40 menit. Jumlah sampel minimal pada setiap kelompok dalam penelitian ini adalah 25 ibu hamil, sehingga keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah 50 responden ibu hamil.

Pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan *simple random sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi untuk menghindari bias penelitian. Untuk mengatasi adanya *drop out*, maka peneliti menambahkan 20% dari jumlah sampel, sehingga jumlah sampel menjadi 31 orang untuk tiap kelompok. Jadi didapatkan jumlah total responden 62 dengan 31 responden sebagai kelompok intervensi dan 31 responden sebagai kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres dengan kecemasan berdasarkan gejala yang dialami pada seseorang yakni *Perceived Stress Scale* (PSS-10). PSS digunakan untuk mengukur tingkat stres seseorang yang dirancang untuk menilai bagaimana responden yang tidak dapat diprediksi, tidak dapat dikendalikan, dan beban kehidupan. *Perceived Stress Scale* (PSS-10) terdiri dari 10 item pertanyaan dengan teknik skor setiap pertanyaan adalah 0-4. Untuk skor 0 (tidak pernah), skor 1 (hampir tidak pernah), skor 2 (kadang-kadang), skor 3 (cukup sering), skor 4 (sangat sering) selanjutnya hasil akan diakumulasikan.

Perceived Stress Scale (PSS-10) telah diuji validitas kuesioner sehingga semua pernyataan dinyatakan valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.82. Pertanyaan dalam PSS terdiri dari beberapa item pertanyaan yang bersifat negatif (1,2,3,6,9, dan 10) dan positif (4,5,7, dan 8). Teknik skor pada PSS untuk point positif dengan cara membalikkan skor awal

(0=4, 1=3, 2=2, 3=1, dan 4=0) (Campbell et al., 2018; Catsaros & Wendland, 2020). Dalam PSS ini terdapat 3 skore penilaian stres yaitu 0 - 14 = Stres ringan, 15 – 26= Stres sedang dan > 26 = Stres berat .

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karateristik Paritas dan Usia Kehamilan

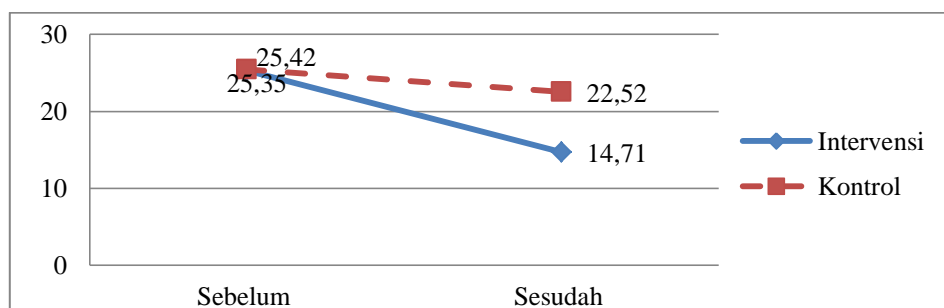
Karateristik Responden		Kelompok				p-value ^a
		Intervensi		Kontrol		
		N	%	n	%	
Paritas	Primigravida	26	83.9	24	77.4	0.749*
	Multigravida	5	16.1	7	22.6	
	Grandemultigravida	0	0	0	0	
	Total	31	100	31	100	
UK	TM I	12	38.7	13	41.9	0.959*
	TM II	7	22.6	7	22.6	
	TM III	12	38.7	11	35.5	
	Total	31	100	31	100	

Tabel di atas menunjukkan bahwa karateristik responden berdasarkan paritas dan usia kehamilan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah homogen ($p > 0,05$).

Tabel. 2
Stres Sebelum dan Setelah Perlakuan

Variabel	Kelompok	Pre-Test	Post-Test	Gain Score
		Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD
Stres	Intervensi	25.35 ± 2.799	14.71 ± 2.224	-10.65 ± 1.539
	Kontrol	25.42 ± 3.233	22.52 ± 2.657	-2.90 ± 1.248

Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel stres pada kelompok intervensi dan kontrol mengalami penurunan rerata sebelum dan setelah perlakuan. Pada variabel kejadian keputihan, kelompok intervensi dan kontrol mengalami penurunan rerata sebelum dan setelah perlakuan.



Grafik. 1
Perubahan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil

Terjadi penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan intervensi hipnoproresure. Sebelum intervensi rata-rata tingkat stres pada ibu hamil 23.52 turun menjadi 14.71.

Tabel. 3
Perbedaan *Mean* Paritas
pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Judul	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max	<i>p-value</i> ^a
Paritas	Intervensi	31	1.26	0.631	1-3	0.567*
	Kontrol	31	1.32	0.653	1-3	

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0.567 > 0.05 sehingga tidak terdapat perbedaan paritas antara kelompok intervensi yang diberi perlakuan hipnoproresure dan kelompok kontrol yang diberi asuhan kehamilan standar.

Tabel. 4
Perbedaan *Mean* Usia Kehamilan
pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Judul	Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max	<i>p-value</i> ^a
Usia Kehamilan	Intervensi	31	20.42	9.674	4-38	0.925*
	Kontrol	31	20.19	9.061	5-36	

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0.925 > 0.05 sehingga tidak terdapat perbedaan usia kehamilan antara kelompok intervensi yang diberi perlakuan hipnoproresure dan kelompok kontrol yang diberi asuhan kehamilan standar.

Tabel. 7
Perbedaan *Gain Score* Stres
pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Gain Score</i>		<i>P-value</i> ^a
	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	
Intervensi	25.35 ± 2.799	20-31	14.71 ± 2.224	11-20	-10.65 ± 1.539	-14 (-8)	0.0001*
Kontrol	25.42 ± 3.233	20-32	22.52 ± 2.657	18-28	-2.90 ± 1.248	-6 (-0)	

Berdasarkan tabel 7 diperoleh *p-value* 0.0001 ($p < 0.05$) yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan demikian pemberian intervensi hipnoproresure terbukti lebih efektif dalam menurunkan stres pada ibu hamil dibandingkan dengan asuhan kehamilan standar saja.

PEMBAHASAN

Gejala fisik (muntah) dan gejala psikologis (stres, kecemasan dan depresi) selama kehamilan adalah hal yang biasa. Stres adalah keadaan ketika seseorang merasakan ketidaknyamanan mental dan batin yang disebabkan oleh perasaan tertekan, dengan kata lain stres juga dapat diartikan sebagai sebuah respon yang dialami individu dan akan menimbulkan dampak, baik dampak positif dan dampak negatif apabila stres tersebut tidak dapat ditangani dengan baik. Stres psikososial selama kehamilan meningkatkan risiko kelahiran prematur melalui perubahan endokrin ibu, kekebalan, dan aktivitas inflamasi selama kehamilan (Wulandari & Wantini, 2021).

Hasil penelitian rerata pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa perbedaan penurunan stres dari sebelum dan setelah perlakuan (*gainscore*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, diperoleh *p-value* 0.0001 (<0.05) yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari hasil analisis statistik diperoleh rerata *gainscore* penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi hipnoprasure adalah -10,65 sedangkan rerata *gainscore* penurunan tingkat stres pada kelompok kontrol adalah -2,90.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan rerata stres yang lebih besar dikelompok intervensi pemberian hipnoprasure dibandingkan dengan kelompok kontrol asuhan standar kehamilan dengan selisih 7.75. Dengan demikian intervensi hipnoprasure lebih berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres pada ibu hamil dibandingkan dengan asuhan standar kehamilan saja. Karakteristik responden antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setara dan tidak ada perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok, sehingga hasil penelitian dapat dikendalikan untuk memastikan hasil penelitian tidak dipengaruhi oleh karakteristik responden.

Intervensi hipnoprasure adalah intervensi yang dipakai oleh peneliti sebagai suatu kebaruan dalam bidang kesehatan khususnya kebidanan untuk mengatasi masalah kesehatan psikologi pada ibu hamil yakni stres. Intervensi hipnoprasure adalah intervensi gabungan dari hipnosis dan akupresure yang telah terbukti dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan. Hipnosis adalah salah satu metode yang sangat efektif untuk mengatasi stres. Sumber stres pada seseorang tersimpan di pikiran bawah sadar, hipnosis adalah intervensi penyembuhan dengan metode menembus alam bawah sadar seseorang, dengan hipnosis maka pikiran bawah sadar dapat ditembus dan dapat menyelesaikan permasalahan yakni stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hindun (2020) pada ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dengan besar sampel 30 menunjukkan bahwa ada perbedaan yang berarti antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik self hypnosis relaxation, sehingga ada pengaruh antara sebelum dan sesudah self hypnosis. relaksasi hipnosis terhadap tingkat kecemasan dibuktikan dengan nilai ρ sebesar 0,000 ($<\alpha 0,05$).

Akupresure terbukti dapat menyembuhkan berbagai penyakit termasuk dapat menurunkan stres. Terapi akupresure memanfaatkan titik-titik akupunktur diseluruh meridian yang dapat memperbaiki keseimbangan dalam Qi yang selanjutnya dapat mengobati berbagai masalah kesehatan, agar mendapatkan manfaat yang spesifik dari akupunktur tergantung pada masalah kesehatan yang dialami sehingga dalam aplikasinya dapat memperhatikan titik-titik meridian, frekuensi, dan intensitasnya. Akupresure berdasarkan titik-titik akupunktur dapat meningkatkan sintesis pelepasan endomorphin, beta endorphin, enkephalin, serotonin dan oksitosin dari sistem saraf pusat yang dapat memperkuat daya tahan tubuh individu untuk mengatasi stres dan juga dapat penyakit yang disebabkan oleh stres (Komariah, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Novianti & Muchtar (2021) dengan metode *quasi experiment* dua kelompok *pretest* dan *posttest* dan jumlah sampel 40 yang dibagi kedalam 2 kelompok menunjukkan bahwa intervensi akupresure terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III, dibuktikan dengan nilai $p < 0.001$. penelitian ini dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan bukan stres pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan hipnoprasure terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan kardiovaskular, hal ini dibuktikan dengan *p-value* 0.000 (<0.05), $t = 1.96$, dengan demikian membuktikan bahwa hipnoprasure adalah intervensi

yang dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Nugraha adalah kombinasi antara intervensi hipnosis dan akupresure namun hal ini tidak ditujukan pada pasien ibu hamil melainkan pasien dengan gangguan kardiovaskular dan ditujukan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan bukan stres.

Paritas dan usia kehamilan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan hipnoproresure dalam menurunkan stres pada ibu hamil yang perlu dikendalikan. Tingkat stres ibu hamil primigravida berbeda dengan ibu hamil multigravida dan grandemultigravida. Ibu hamil dengan usia kehamilan memasuki atau sedang berada di TM III beban pikiran semakin banyak diakibatkan karena adanya rasa khawatir dan ketakutan dalam diri mengenai kehamilannya, proses melahirkannya, dan keadaan bayinya nanti, hal ini tentunya memacu ibu hamil lebih mudah untuk mengalami stres akibat banyaknya beban pikiran dalam dirinya (Renny & Yulianti, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna paritas dan usia kehamilan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki rata-rata paritas tidak jauh berbeda yakni 1.26 dan 1.32. Uji *Mann-whitney* diperoleh *p-value* $0.567 > 0.05$ artinya tidak ada perbedaan bermakna pada variabel paritas pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada usia kehamilan juga tidak jauh berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol yakni 20.42 dan 20.19. Uji *Independent t test* diperoleh *p-value* $0.925 > 0.05$ artinya tidak ada perbedaan yang bermakna pada variabel usia kehamilan pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Pada saat hamil ibu hamil tentu mengalami perubahan yang terjadi pada dirinya baik perubahan secara fisik maupun psikologinya. Pada ibu hamil primigravida perubahan yang terjadi merupakan perubahan yang pertama bagi dirinya dan tentu membutuhkan penyesuaian akan setiap perubahan yang terjadi. Disisi lain usia kehamilan turut mempengaruhi stres pada ibu hamil. Kondisi stres pada ibu hamil meningkat disaat awal kehamilan atau di saat TM I dan perlahan-lahan mulai stabil di saat memasuki TM II kemudian meningkat lagi di saat memasuki TM III karena memasuki masa persiapan persalinan.

Pada saat mengalami stres, ibu hamil yang tidak bisa mengelola stres dengan baik rata-rata memiliki perilaku hygiene maupun vaginal hygiene yang buruk. Responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki rata-rata *gain score* perilaku vaginal hygiene yakni 10.55 dan 7.42. Uji *Independent t test* diperoleh *p-value* $0.0001 < 0.05$ artinya ada perbedaan yang bermakna pada variabel perilaku vaginal hygiene pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Hasil uji korelasi dengan *pearson t test*, menunjukkan bahwa ada korelasi antara perilaku vaginal hygiene dengan stres dengan derajat korelasi sedang ($-0,485$). Korelasi negatif antara stres dengan perilaku hygiene artinya pada saat seseorang dengan keadaan tingkat stres sedang - tinggi membuat kondisi pikiran kacau hal ini tentu mempengaruhi perilaku vaginal hygiene menjadi buruk, sebaliknya jika seseorang dengan tingkat stres rendah membuat pikiran dapat dikendalikan dan tentunya perilaku hygiene dapat diperhatikan dengan baik.

Setelah dilakukan penelitian hasil yang ditunjukkan berbanding lurus dengan teori-teori dan hasil penelitian yang telah dikemukakan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Hipnoproresure yang diberikan telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, khususnya dalam pemilihan titik-titik akupresure untuk penurunan tingkat stres, tidak semua titik penurunan tingkat stres diberikan kepada ibu hamil tetapi disesuaikan agar tidak menimbulkan efek samping pada kondisi ibu dan janin.

Hipnopresure dapat menurunkan aksis HPA sehingga akan menekan sekresi hormon kortisol yang berperan dalam timbulnya stres. Hipnopresure akan memberikan perasaan rileks yang akan diteruskan ke HPA-axis untuk menghasilkan CRH selanjutnya CRH akan mengaktifkan anteropituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphen yang berperan sebagai neurotransmitter yang akan mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Anteriorpituitary mensekresi ACTH untuk mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol, dengan menurunnya ACTH dan kortisol maka akan menurunkan tingkat stres pada seseorang.

SIMPULAN

Hipnopresure berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada ibu hamil.

SARAN

Penelitian ini disarankan dapat diterapkan di tempat pelayanan kesehatan dengan memberi kesan rileks dan santai untuk dapat menurunkan masalah stres pada ibu hamil dan untuk penelitian selanjutnya intervensi ini kiranya dapat dijadikan sebagai salah satu referensi kepustakaan peneliti selanjutnya dengan memperhatikan pengukuran biomarker stres dalam tubuh sehingga tidak memungkinkan terjadinya subyektifitas responden saat mengisi kuesioner. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyederhanakan intervensi ini sehingga dapat diterima di masyarakat dan dapat dipraktekkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Catsaros, S., & Wendland, J. (2020). Hypnosis-Based Interventions During Pregnancy and Childbirth and Their Impact on Women's Childbirth Experience: A Systematic Review. *Midwifery*, *84*, 10266. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102666>
- Hakim, R. I., Hadisaputro, S., Suhartono, S., & Runjati, R. (2022). Effect of Hypnopresure on Anxiety in Pregnant Women with Preeclampsia. *Jurnal Kebidanan*, *11*(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jk.11.2.2022.121-132>
- Health, T. L. G. (2020). Mental Health Matters. *National Library of Medicine*, *January*, 151–155. <https://doi.org/10.1002/9781118728130.ch24>
- Hindun, S., & Novita, N. (2021). Relaksasi Self Hipnosis terhadap Kecemasan Ibu hamil. *Journal of Complementary in Health*, *1*(1), 12-16. <https://doi.org/10.36086/jch.v1i1.1113>
- Hutabarat, N. I., Ujung, R. M., & Nainggolan, D. R. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Self Hipnosis terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sitada-Tada. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, *7*(2), 59–67. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v7i2.2885>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Rachmah, A. D., & Nuraini, F. (2021). Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan. *Jurnal Medika Utama*, *2*(4), 1223-1230. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/252/171>
- Kristina, C., Hasanah, O., & Zukhra, R. M. (2021). Perbandingan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Akupresur terhadap Dismenore pada Mahasiswi FKP Universitas Riau. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 104–114. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i1.96>
- Kuriasari, D., Yuviska, I. A., & Zuriah, Z. (2022). Penyuluhan tentang Tanda Bahaya pada Kehamilan. *Jurnal Perak Malahayati*, *10*(1), 1–52.

- <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Lestari, A. D., Sadila, A. S., Nara, A. D., Putri, A. A. F., Febriani, A. N., & Barokah, A. F. (2022). Akupresur Mengurangi Mual Muntah dalam Kehamilan: Literature Review: Acupressure Reduces Nausea Vomiting During Pregnancy: Literature Review. *Journal of Midwifery Science and Women's Health* 3.1: 8-15. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v3i1.566>
- Nerlita, A. H. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Primigravida. *Journal Innovation Research and Knowledge*, 1(9), 4. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i9.1450>
- Noviani, N. W., & Widiani, N. N. A. (2021). Penyuluhan Senam Hamil untuk Mengurangi Tingkat Stres Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas III Denpasar Selatan. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 2(2), 230. <https://doi.org/10.33394/jpu.v2i2.4252>
- Novianti, I., & Muchtar, A. S. (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>
- Renny, W., & Yuliantanti, Y. (2020). Pengaruh Stres pada Ibu Hamil Trimester III terhadap Aktivitas Janin yang Dikandung di Wilayah Puskesmas Grabag 1 Kabupaten Magelang. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 146–156. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/article/view/5848>
- Supriatik, S., & Dewiawati, T. S. (2022). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa Kebidanan Tingkat III dalam Menghadapi Ujian Akhir Program di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Putra Abadi Langkat Stabat. *Lebah* 16(1), 26-35. <https://doi.org/10.35335/lebah.v16i1.52>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54-67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>
- Yolanda, Y., Suryani, U., Ausrianti, R., Yazia, V., & Adia, N. G. (2022). Terapi Hipnotis Lima Jari Upaya Mengelola Kecemasan di Masa Pandemi Varian Omicron. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 4(1), 51-55. <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v4i1.1401>
- Yuangga, K. D., Janudin, J., Marayasa, I. N., Pranoto, P., & Abidin, A. Z. (2020). Efektivitas Penggunaan Metode Hipnoself dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di STIKES Jendral Ahmad Yani Cimahi. *BAKTIMAS: Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1), 62–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.32672/btm.v2i1.2105>