

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN RIAU
PRODI DIV KEBIDANAN**

SKRIPSI, APRIL 2020

RATIH SARTIKA

**PENGARUH SENAM HAMIL DAN AKUPRESUR TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III MENGHADAPI
PERSALINAN DI PMB DINCE SAFRINA KOTA PEKANBARU**

viii+ 46 halaman + 3 tabel + 13 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan dalam kehamilan merupakan suatu perubahan psikologis pada ibu hamil dan merupakan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktifitas. Berdasarkan survei awal peneliti pada bulan November 2019 di PMB Dince Safrina dari 5 ibu primigravida trimester III 20% mengalami kecemasan sedang dan 80% mengalami kecemasan ringan. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah dengan terapi akupresur dan senam hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hamil dan terapi akupresur terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experimental* dengan desain *two group pre-test and pos-ttest design*. Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil selama bulan januari s.d. maret yang memeriksakan kehamilannya di PMB Dince berjumlah 137. Sampel berjumlah 20 ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi diambil secara *purposive sampling* lalu dibagi menjadi dua kelompok yaitu 10 untuk kelompok akupresur dan 10 untuk kelompok senam hamil. Metode pengumpulan data adalah metode kuesioner dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale Anxiety (HRS-A)*. Analisis data menggunakan uji t Independen dengan taraf signifikansi 95%. Hasil penelitian didapatkan ada penurunan skor kecemasan ibu primigravida menghadapi persalinan antara yang diberikan akupresur dengan yang melakukan senam hamil ($p = 0,000$) dengan penurunan kelompok akupresur yaitu 11,10 (SD= 1,287) dan kelompok senam hamil yaitu 6,90 (SD=2,331). Kesimpulannya akupresur lebih efektif dibandingkan dengan senam hamil dalam mengurangi kecemasan dalam menghadapi persalinan. Disarankan tenaga kesehatan khususnya bidan untuk mengikuti pelatihan akupresur sehingga dapat menerapkan terapi ini untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Kata Kunci : Terapi Akupresur, Senam Hamil,
Daftar Pustaka : 25 Referensi (2009-2019)

**THE MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
THE HEALTH POLYTECHNIC OF RIAU
THE STUDY PROGRAM OF MIDWIFERY DIV**

THESIS, APRIL 2020

RATIH SARTIKA

**THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE AND ACUPRESSURE
THERAPY ON THE LEVEL OF ANXIETY OF PRIMIGRAVIDA IN THE
THIRD TRIMESTER IN FACING LABOR IN PMB DINCE SAFRINA,
PEKANBARU**

viii+ 47 pages + 3 tables + 14 attachments

ABSTRACT

Anxiety during pregnancy is a psychological change for pregnant women and an inconvenience that can interfere with activity. Based on a preliminary survey conducted by the researcher in November 2019 in PMB Dince Safrina, 20% out of 5 primigravidas in the third trimester experienced moderate anxiety and 80% of them experienced mild anxiety. Some of the non-pharmacological methods for overcoming anxiety are acupressure therapy and pregnancy exercise. The purpose of this study was to determine the effect of pregnancy exercise and acupressure therapy on the anxiety level of primigravida in the third trimester. The type of this research is Quasy Experimental with two group pre-test and post-test design. The population in this study was all women who came for their pregnancy checkup at PMB Dince Safrina during the study conducted. The sample was 20 pregnant women who met the inclusion criteria taken by purposive sampling and then divided into two groups, 10 for the acupressure group and the other 10 for the pregnancy exercise group. The data collection method was the primary or direct method of the respondents by using a data collection tool in the form of the Hamilton Rating Scale Anxiety Questionnaire (HRS-A). The test used was an Independent T-Test with a significance level of 95%. The results showed that there was a difference between the anxiety scores of primigravida in facing labor before and after being given acupressure therapy and pregnancy exercises ($p = 0,000$) with an average difference in the acupressure group of 11,10 (SD 1,287) and the pregnancy exercises group of 6,90 (SD 2,331). In conclusion, acupressure therapy is more effective than pregnancy exercise in reducing anxiety in facing labor. It is recommended to apply acupressure therapy to reduce the anxiety of pregnant women in PMB Dince Sarina.

Keywords : Acupressure Therapy, Pregnancy Exercise, Anxiety Level of Primigravida in Facing Labor

Bibliography : 24 References (2009-2019)